

Odstresowują, ćwiczą koncentrację i kreatywność... kolorowanki dla dorosłych!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 18, luty 2016 23:00

Dawid Kulpa

Odśloni: 2333

Codzienne życie dostarcza nam wiele stresu, toteż w poszukiwaniu równowagi ludzie ciągle wymyślają nowe sposoby na jego ograniczenie. Ostatnimi czasy jednym z trendów, który od dłuższego czasu z powodzeniem obecny jest w innych państwach Europy są kolorowanki dla dorosłych. Terapeuci potwierdzają, że radość z kolorowania to świetny sposób na zmniejszenie stresu - relaksuje, dobrze się kojarzy, jest łatwo dostępny.

Kolorowanie jest prostym sposobem na wprowadzenie odrobiny kreatywności, porządku, spokoju i koloru w codzienność. Biorąc kredki i kolorowankę w prosty sposób przenosimy się w świat wyobraźni, zapominając na chwilę o problemach i zadaniach do wykonania.

Eksperti wyjaśniają, że kolorowanki dają podobne efekty jak medytacja - pozwalają się skoncentrować i zapomnieć o innych codziennych sprawach lub większych kłopotach, a dzięki temu osłabiają odczuwanie stresu czy niepokoju.

Kolorowanki to taka samodzielna arteterapia, czyli terapia poprzez sztukę. Kolorowanie jest dużo prostsze od rysowania, wystarczą chęci, nie potrzeba szczególnych umiejętności.

Kolorowanki dla dorosłych są zdecydowanie bardziej skomplikowane, niż te dla dzieci. Chodzi o skupienie uwagi dorosłego, który przy prostych wzorach zbyt szybko się nudzi. W książkach znajdują się zatem skomplikowane schematy, asymetrie, zawijasy. Obrazy są bardzo szczegółowe, z mnóstwem detali. Najpopularniejsze są mandale, motywy roślinne i zwierzęce, są też kolorowanki związane z jakimś miastem, krajem lub kulturą np. kolorowanki orientalne.

Źródło: medicaldaily.com oraz wizanazdrowie.pl