



ARTETERAPIA

Pandemia garaian

Zer da Arteterapia?

Sorkuntzaren bitartez, osasuna sustatzen laguntzen duen diziplina bat da Arteterapia, pertsonaren egoera emozional, mental eta fisikoan eragiten duelarik. Hizkuntza artistiko ezberdinek prozesu pertsonaletan murgiltzea ahalbidetzen dute, hitzez adieraztea zaila egiten zaiguna kanporatzeko, norbere burua sakontasun gehiagorekin ezagutzeko, edota emozioak modu natural eta osasungarriagoan espresatzeko.

Arteterapiaren helburua adierazpen, ekintza eta hausnarketa eredu berriak lantzeko sormen espazio potentzial bat eraikitzea da, non, garen moduan azaldu gaitzkeen, narratiba berriak sortzeko aukera dugun eta nortasuna garatzeko askatasuna dagoen.

Prozesu hau esperimentazio artistiko eta sorkuntza bidaia batean murgilduta ematen da, beti ere, arteterapeutaren laguntzarekin.



Zer da Arteterapia?

Francisco Coll-ek modu honetan definitzen du prozesu arteterapeutikoa bere liburuan, *Un viaje por arteterapia* (2006):

El Arteterapia es como un viaje, en el que nos desplazamos sobre el vehículo de las emociones, con un equipaje ligero, lleno de pequeñas cosas que pertenecen a grandes recuerdos. Es un viaje que traspasa el tiempo, por ser un momento de creación, y nos lleva, a través de no siempre caminos fáciles de transitar, hacia la conquista de nuevos mundos, nuevos espacios de vida; que aunque desconocidos a veces, no son sino una prolongación amable de nuestra historia, de nuestro modo de ser. Es un recorrido que nos permite avanzar desde lo propio y conocido hacia nuevos lugares por descubrir. (p.41)



Arteterapia Pandemia garaian

Bizi dugun egoerak kezka eta ondoez emozional handia ari da eragiten mundu mailako biztanleriaren artean, gaixotasunak gizakiarengan sortzen duen ziurgabetasun eta bulnerabilitatea dela medio. Honek eragin duen krisi ekonomiko eta soziala nabarmena da, eta aldaketa prozesu potente batean murgilduta gaudela esan daiteke.

Normala da beldurra sentitzea edota galduta aurkitzea honelako egoera baten aurrean, baina krisiak, aldi berean, izateko modu berriak eta geure buruaren bertsio hobeak sortzeko aukerak ere badira. Eraldaketa hauek hausnarketa espaziotik datoz, gure barne-munduarekin konektatuz, bizitzeko era ezberdinak garatuz, pentsamolde berriak aukeratuz, hazkunde pertsonalari bidea eginez. Honek guztiak geure buruaren ahalduntzea dakarrelarik.



Ikastaroaren oinarriak

Gizakiak sormenerako berezko gaitasuna dauka, zailtasunen aurrean airoso atera ahal izateko herramintak izanik, psikismo sortzailea eta erresilientziaren bitartez ematen dena.

Arteterapiak aukera ematen digu gelditzeko, begiratzeko, sentitzeko, gure desioarekin konektatzeko, gure nortasunarekin, bizi garen munduarekin eta gure inguruarekin erlazionatzeko, geure lekua bilatzen laguntzen duelarik.

Aldi berean, bakoitzak daukan sormen potentzialaz jabetzen gaitu, teknika artistiko ezberdinak esperimentatuz eta lanketa pertsonalaren prozesuaz gozatuz.

Sormen gune seguru eta konfidentziala bihurtzen da espazio arteterapeutikoa.



Ikastaro honen helburuak

- ✓ Egunerokotasuneko gora beheretatik modu osasungarrian atera ahal izateko, segurtasun eta konfiantza gune bat eskaintzea.
- ✓ Material desberdinekin esperimendatuz, imaginazioa, intuizioa eta sentsorialitatea lantzea.
- ✓ Hizkuntza artistiko ezberdinen bitartez, emozioen adierazpena, komunikazioa eta espresioa sustatzea.
- ✓ Emakume artista erreferente ezberdinak ezagutzuz, sormen bidaia batean murgiltzea.



Saioen metodologia eta egitura

Kurtsoko saio guztiek egitura berbera jarraituko dute: berotze ariketa bat, proposamen artistikoa eta hausnartze momentua.

- **Berotze ariketa:** tailerrean sartzeko talde-dinamika bat proposatuko da, saio bakoitzeko emakume artista erreferente bat azalduz.
- **Proposamen artistikoa:** partaide bakoitzak bere obra artistikoa sortuko du, egun horretan dauden materialak erabiliz eta lanketa pertsonalarekin jarraituz.
- **Hausnartzea:** bakoitzak bere obra aurkeztuko du, eta taldekideen artean saioan zehar gertatu diren gauzen inguruan, sentrazioak, hausnarketak, etab. mintzatzeko momentua izango da.



Ikastaroaren enkoadrea

Saioak gaur egungo segurtasun neurriak errespetatuz garatuko dira: partaide bakoitzak bere materialak izango ditu objektuak elkarbanatzea ekiditeko, distantziak mantenduz, musukoa erabiliz, etab.

- 7 Saio (1+6): lehen saioa Arteterapia ezagutzera eta taldearekin lehenengo harremana izatera bideratua egongo da.
- 2 orduko tailerrak, astean saio bat (arratsaldez):



- Prezioa: 18€ ohikoa - 12€ jubilatuta, ikasle eta langabetuentzat.



Nori zuzendua dago?

Tailer hau Azkoitiko Udaleko Ahalduentze Ikastaroen parte bezala aurkezten da, beraz 4-10 emakumek* osaturiko taldea litzateke.

Sormen bidaia batean murgildu nahi duenarentzat, norbere burua modu ezberdin batean ezagutzeko grina duenarentzat, artea espresio moduan erabiltzen duenarentzat, edota inoiz pintatu ez duenarentzat, eguneroko rutina eta gora beheren artean bere buruari tartetxo bat eskaini nahi dionarentzat.

Ez da beharrezkoa jakintza eta esperientzia artistikorik edukitzea.

Arteterapian prozesua, bidaia, da garrantzizkoa, ez obraren azken emaitza.



Espazioa

- Partaideek elkarrenganako segurtasun distantziak mantentzeko aukera ematen duen gela bat beharko litzateke, mahai luze edo zabal batekin.
- Komuna gertu egotea ere komenigarria da, ura beharrezkoa baita pinturak, pintzelak eta eskuak garbitzeko.



Materialak

- Folio txuriak (pakete bat taldearentzat).
- A3 kartulina txuriak (partaide bakoitzarentzat saioko 2 unitate).
- Papel continuo txuria (unitate bat taldearentzat).
- Pintura akrilikoak: txuria, beltza, gorria, horia, berdea eta urdina.
- Zerazko pinturak (Manley).
- Pintzelak, arkatzak, carboncillo, guraizeak, zelo eta kola txuria.
- Koloretazko artileak.





Bideratzailea

Irantzu Iturbe naiz, arteterapeuta azkoitiar bat.

- Arte Ederretan Graduatua,
Euskal Herriko Unibertsitatean (EHU, Leioa).
- Mediazio Artistikoan Posgradua,
Máster en Arteterapia,
Universitat Politècnica de València (UPV).
- Praktikak zentro eta kolektibo ezberdinetan:
Cotlas (Alzheimer)
Maternando (ama nerabeak)
Alanna (genero biolentzia).
- Arteterapia tailerrak:
Azkoitiako Sendatzen Yoga zentrua, 2019-2020.

Kontaktua: i.arteterapia@gmail.com

Instagrameko kontua: [@irantzu_arteterapia](https://www.instagram.com/irantzu_arteterapia)