

Automatická kresba a její využití

Mgr. Šárka Janouchová

Automatická kresba je v současné době velmi populárním nástrojem, který má široké spektrum využití. Může vám pomoci při řešení problémů například v oblasti partnerských či pracovních vztahů. Díky ní často odhalíme skryté aspekty, o kterých mnohdy nemáme ani tušení! Ještě jste o této metodě nic neslyšeli? V následujícím článku se dozvíte více.

Automatická kresba

Automatická kresba je technika, která rozvíjí mimosmyslové vnímání. Před samotným začátkem automatické kresby je důležité se uvolnit nejenom fyzicky, ale i psychicky, tzv. vyprázdnit svou mysl.

Dotyčný si zvolí téma, kterému se při kresbě chce věnovat. Poté si vezme do ruky první pastelku, která ho v souvislosti s daným tématem napadne. Samotná kresba probíhá zcela intuitivně a ruka se pohybuje po papíru nenuceně, přirozeně a není vědomě řízená.

„Poslouchejte svou intuici. Řekne vám, co dělat.“

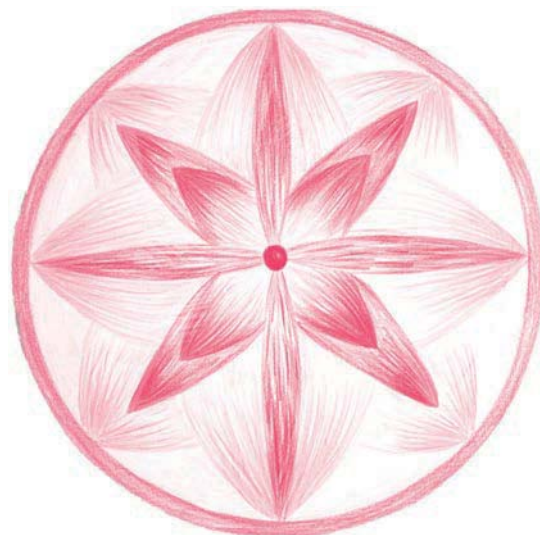
Jack Trout

Při tvorbě obrázku není vůbec důležitý náš (ne)estetický dojem z výtvarného díla, ale **celkový přínos této tvorby**.

Téma, kterému se chceme při automatické kresbě věnovat, je třeba si vhodně a co nejjednodušeji zvolit před samotným zahájením kresby. Co je ale ještě důležitější než samotné téma? Dostatečná vůle, touha a odhodlání přijít na odpovědi na naše otázky pomocí automatické kresby.

Co je k automatické kresbě potřeba?

K automatické kresbě potřebujeme pomůcky jako ke každému jinému kreslení, a to papír/čtvrťky (libovolného formátu), pastelky/voskovky/fixy (čím širší škála barev,



tím lépe). Někdo preferuje k malbě vodové či temperové barvy – i tyto druhy barev lze použít.

Materiální prostředky však nejsou vše, co je k automatické kresbě potřeba. **Pozitivní postoj, nadšení a také vytrvalost jsou důležité předpoklady pro využití této metody.** Často trvá delší dobu, než se začneme v obrázcích vytvořených automatickou kresbou orientovat a nacházet v nich významy a souvislosti.

Možnosti využití automatické kresby

Technika automatické kresby se dá využít v nejrůznějších oblastech, jako jsou například **partnerské vztahy, léčivé obrázky, či při hledání geopatogenních či psychosomatických zón.**

Jaké existují kategorie automatické kresby?

Aurická kresba

Jedná se o grafické schematické znázornění aury nebo aurogramu. **Aurogram nabízí unikátní informace o nás samých nebo druhém člověku.** Celkem jedenáct různých barev zobrazí nejenom naše osobnostní stránky, ale i celkový fyzický a psychický stav. Z aurogramu vyčteme mj. stav naší vitality, imunity, materiální založení, negativní povahové vlastnosti, ale i jakou roli u nás hrají emoce.



Aurogram lze využít i k posouzení mezilidských nebo partnerských vztahů. Stačí nakreslit aurogramy obou partnerů (příklad můžeme vidět na obrázku), aby bylo zřejmé, proč nemohou nalézt společná řešení.

Diagnostická kresba

V této kategorii nám kresby neposkytují lékařskou diagnózu. Jedná se o **vyhledání oslabeného nebo nemocného místa v organismu** a cílem je stanovit příčinu některých zdravotních potíží. Použití této techniky je spíše preventivní a orientační.

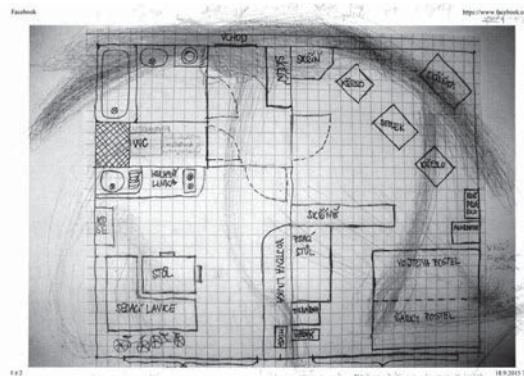
Nejčastěji se setkáváme s jednoduchou formou, kdy se předkreslí obrys lidské postavy nebo její části a do tohoto schématu se zakreslí pomocí automatické kresby problémové místo formou zhuštěného množství čar.

Topografická kresba

Tento druh grafického zápisu je značně různorodý jak ve výsledném efektu, tak i v obrazovém znázornění. Jedná se o **intuitivní nákres do mapy nebo o náčrtek, plánek či záznam do stavebního půdorysu.**

Je využíván ke zjišťování přítomnosti vodních zdrojů, zemních dutin, geopatogenních zón, ale i ke hledání různých předmětů, kabelů či potrubí. Lze jím dohledat i geopatogenní zóny (např. podzemní prameny, tektonické poruchy

a zlomy) a je možné se zaměřit na staveniště, komunikace, ale i jednotlivé obytné místnosti.



Při zakreslování do plánu či půdorysu obytné místnosti/ domu/stavby se mohou při topografické kresbě objevit i tzv. **psychosomatické zóny.** Jsou to místa, kde se například nikomu z nevysvětlitelných důvodů nedaří nebo se necítí fyzicky či psychicky dobře.

Pokud se zaměříme na historii místa, které vykreslujeme, a zobrazí se tam psychosomatické zóny, často můžeme vypátrat, že **v těchto místech docházelo k tragickým událostem** (např. bojiště, popraviště, místa soubojů, ale i vražd). Psychosomatické zóny si však můžeme utvořit i sami, například hádkami, strachem či nervozitou.

Obecně zjišťovací a testovací kresba

Na co vše lze pomocí zjišťovací a testovací kresby přijít? Je možné zkoumat úroveň únavy nebo vitalitu člověka. Můžeme stanovit, kdy dochází k největším ztrátám energie. Dále můžeme zjišťovat i to, **jaká škola je dobrá pro dítě,** volit zaměstnání či vhodného partnera.

Zjišťovací kresba je všestranná a můžeme ji zaměřit i do oblasti vitaminů, minerálů a stopových prvků. Včasným doplněním případného nedostatku můžeme předejít možným zdravotním potížím.

Základem pro správnou odpověď na naše otázky je především stanovení základního kódu pro kladnou či zápornou odpověď. Můžeme si zvolit například kolečko pro zápornou odpověď a pro kladnou trojúhelník.

Lze kupříkladu položit otázku: „Je pro mou dceru vhodná hra na flétnu?“ Ruku necháme malovat, a když nakreslí kolečko, znamená to, že není. Když ruka vykreslí trojúhelník, tak je hra na flétnu pro dceru vhodná.

Abstraktní kresba

Do kategorie abstraktních kreseb spadají mj. takzvané léčivé obrázky s jejich konkrétním záměrem a programované kresby (např. k vyřešení závislosti na cigaretách) se zaměřením na zkvalitnění života.

Pro koho je automatická kresba vhodná?

Automatické kresbě se může věnovat kdokoli, kdo má o tuto metodu zájem, chce rozvíjet své mimosmyslové vnímání a intuici. S automatickou kresbou se lze seznámit i na řadě kurzů, které jsou určené především pro dospívající a dospělé.

Automatickou kresbu můžeme využít i u dětí. Jaké to má výhody? Děti mají často menší zábrany a jsou mnohdy otevřenější než dospělí, i když to zajisté neplatí u každého. Děti mohou mít své trápení, o kterém se jim nechce mluvit nebo to jde opravdu těžce. V tomto případě jim můžeme přichystat papír s pastelkami a říct, ať to, co je trápí, namalují. Z obrázku pak můžeme vyčíst spoustu informací už jenom podle kombinací barev. V průběhu kresby se dítě uvolní, částečně se mu uleví, a o svých problémech se dokonce může rozpovídat samo.

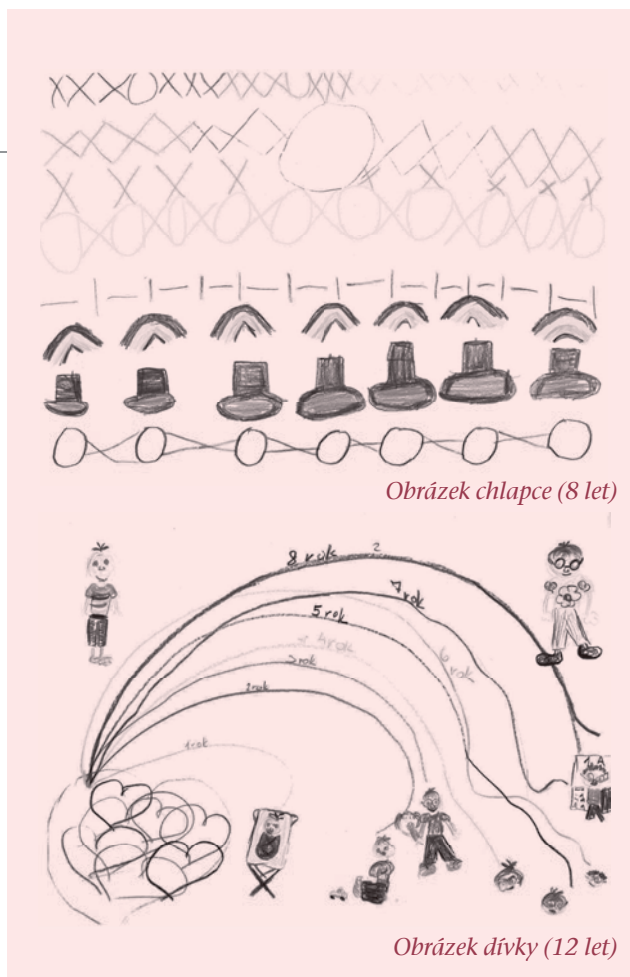
Příběh z praxe

Zajímal mě **vztah dvou sourozenců – chlapce (8 let) a dívky (12 let)**, kteří se k sobě chovají upřímně a láskyplně. Během okamžiku se však jejich vztah změnil k nepoznání a v tu ránu se mlátí, kopou, sprostě si nadávají. Následují výhrůžky a další fyzické i psychické napadání. Tyto stavy se pořád střídají.

Jaký mají sourozenci mezi sebou vztah? Mají se skutečně rádi, i když se často nejenom fyzicky napadají? Rodič by si mohl nakreslit aurogram obou dětí a snadno zjistit, proč je tomu tak a děti se chovají tak různě. Zajímalo mě, jak si tyto sourozenci poradí s automatickou kresbou. Oběma jsem pečlivě vysvětlila, že při kreslení se mají soustředit jeden na druhého, brát si pastelky, jak budou chtít, a kreslit všechno, co je napadne.

Obrázky, které vytvořili, zobrazují jejich vzájemný vztah. Na první pohled je vidět, že **kresba chlapce je zcela automatická**. Po dokončení obrázku ji sám popsal jako veselou.

Na obrázku dívky je vidět, že nedala takový průchod automatické kresbě a více přemýšlela nad tím, co kreslí. Kresbu pak označila jako „cestu životem“. Obrázek jí připadal také veselý a měla z něj dobrý pocit.



Obrázek chlapce je významně členitě rozdělený na jednotlivé úseky. Barevné křížky mohou značit hranice mezi sourozenci. Může to sice na první pohled působit striktně, ale znamená to, že pravidla, která se sestrou mají, se z pohledu mladšího bratra musejí dodržovat. Na obrázku jsou i duhy a klobouky, které značí radostné spojení her, nových příležitostí a dobrodružství.

Oba obrázky působí opravdu vesele, na obrázku dívky jsou přítomná srdíčka a obrázek vystihuje to, že je jako sestra přítomná celý bratrův život, od miminka až dosud. Na výtvoru není opravdu nic smutného nebo negativního, proto lze vyhodnotit vztah sestry k bratrovi jako láskyplný a obohacující. A co se podařilo vyčíst z obrázků vám? ■

Autorka článku se věnuje nejenom automatické kresbě, ale i regresní terapii. Pokud se chcete dozvědět více, neváhejte navštívit webové stránky www.produci.cz nebo autorku kontaktovat e-mailem na adrese produci@produci.cz

Použitá literatura:

MACHKOVÁ M. *Psychografie (automatická kresba – poznatky a výuka)*. Dobrá Voda u Č. B.: Nakladatelství JIH, 2006.

Plnobarevné originály ilustračních obrázků jsou ke zhlédnutí k dispozici na www.produci.cz/publikace/obrazky