



RESİM TERAPİSİNDE MEDİTASYON: MEDİTATİF RESİM

Meditation In Painting Therapy: Meditative Painting

Eda ÖZ ÇELİKBAŞ

Dr. Öğr. Üyesi Karabük Üniversitesi, Safranbolu Fethi Toker Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Resim Bölümü, Karabük/Türkiye ORCID: 0000-0002-5243-7242



ÖZET

2000'li yılların başından itibaren yaygınlaşan ve günümüzde dernek ve sempozyum çalışmalarıyla gelişmekte olan sanat terapisi oldukça önemlidir. Alt dalı olan resim terapisi sanat terapisinde en çok kullanılan yöntemlerden birisidir. Görsel sanatlar terapisinde yer alan tüm etkinlikler resim terapisinin konusu olabilir. Resim terapisi ile meditasyonun birleşmesinden de meditatif resim diyebileceğimiz bir alt başlık daha oluşabilir. Bu başlık, sanat eğitimlerinde, ders müfredatlarında yer alabilir. Geleceğin en büyük hastalığının stres olduğu yapılan araştırmalarca kanıtlanmıştır. Ağır çalışma şartları, değişen insan profili, yaşanan coğrafyanın değişimi ve kültüre etkileri düşünülürse, yalnızlaşan insan kendisine iyileştirici alternatif aktiviteler aramaktadır. Hem psikoterapinin bir alt dalı olarak, hem de alternatif bir sanat eğitimi yöntemi olarak resim terapisi bağlamında meditatif resim meditasyon bilgisinin ve yaratıcılığın resim tekniğiyle birleşmesiyle kendini daha da iyi gösterir.

Bu makalede, meditatif resim ilk kez bir eğitim ve resim terapisi önerisi olarak isimlendirilmiştir. İlk kez meditatif resim kavramına yer verilmiştir. Sanatsal bağlamda da meditasyonun hazır bulunuşluk açısından hız kazandırıcı olduğu örneklerle açıklanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sanat Terapisi, Resim Terapisi, Meditasyon, Meditatif Resim, Psikoterapi

ABSTRACT

Art therapy, which has become widespread since the beginning of 2000s and is developing with associations and symposiums today, is very important. Art therapy is one of the most widely used methods in art therapy. All activities in visual arts therapy can be the subject of painting therapy. The combination of painting therapy and meditation can create another subtitle, which we can call meditative painting. This title can be included in the curriculum of art education. Stress has proven to be the biggest disease of the future. Considering the heavy working conditions, changing human profile, changing geography and its effects on culture, the lonely person is looking for alternative healing activities. In the context of painting therapy, both as a sub-branch of psychotherapy and as an alternative art education method, meditative painting is manifested by the combination of meditation wisdom and creativity with painting technique.

In this article, meditative painting is named for the first time as a proposal for education and painting therapy. For the first time, the concept of meditative painting was introduced.

Key words: Art Therapy, Drawing and Painting Therapy, Meditation, Meditative Painting, Psychotherapy

1. GİRİŞ

Resim terapisi ham renklere ve içsel ışığa bağlıdır. Meditatif bir çalışma; sessiz, sakin bir ortamda deneyim ve uyumlanma üzerine tasarlanmıştır. Öğrenme ve yapma üzerine kurulu bir meditatif resimden söz edilemez. Meditasyon, doğu felsefesinden gelen bir pratik olsa da, bugün ülkemizde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Özellikle farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan meditasyon alt türü son yıllarda psikoterapi pratiğinde karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle de meditasyon konusunda yapılan araştırma sayıları ve uygulamaları son yıllarda artış göstermiştir.

Meditasyon, kelime kökü olarak latince 'düşünce' ve 'kısıtlama' kelimelerinden türemiştir. Meditasyonda, farkında olunan düşünceyi belli bir alanda yoğunlaştırmak, dikkatinizi o alana toplamak, duygularınızı o alanda yönetmek için kullanılan kendini anlama aracıdır. Araç, çünkü tek

başına meditasyonun etkili olmaz. Meditasyonun sanat terapisi kapsamında resim terapisinde de kullanılması oldukça önemlidir.

Meditasyon ile ilgili çeşitli çıkarımlar yapılabilir. Meditasyon dini bir pratik değildir. Meditasyon mucizevi bir yöntem de değildir. Derin problemlerinizi çözmeye tek yöntem de değildir. Meditasyon yaparken klişe hareket olan bağdaş kurarak oturma pozisyonunda olmak ve gözleri kapatmak zorunlu değildir. İstedığınız her pozisyonda ve yerde meditasyon yapabilirsiniz. Meditasyon hiçbir şey düşünmemeye çalışmak ve sorunları unutmak da değildir. Meditasyon yapanların herhangi bir enerji ve benzeri spiritüel alanlar ile ilgili olması beklenemez.

2. MEDİTASYON NASIL YAPILIR?

Klasik bir meditasyon örneğinde sıralama aşağıdaki gibidir. Ayrıca meditasyon mekanının negatif enerjilerden arınmış, sade, havadar, temiz ve tütsülü olması tercih edilir. Yapılan meditasyon şekline göre süre, mekan ve uygulama değişiklik gösterebilir.

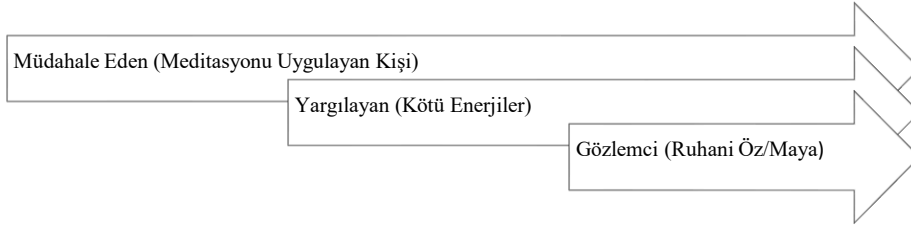
- ✓ Rahatça oturulur.
- ✓ Gözler açıktır ya da kapalı; açıksa; Bakışlar belli bir yere odaklanmaz, rahat ve yumuşak bir odak noktasında gözler akışa bırakılır. Kapalıysa da sakince boşluğa zihninizi bırakırsınız.
- ✓ Burundan derin nefes alınıp ağızdan verilir. Bunu, özellikle ilk zamanlarda sesli bir şekilde yapın, yanınızda biri olsa idi duyabileceği şekilde.
- ✓ Nefes alıp verme birkaç kez tekrarlandıktan sonra; Burundan, doğal bir şekilde nefes almaya devam edilir.
- ✓ Birey nefes alıp vermeye devam ederken: vücudunu ve uzuvlarını dinlemeye ve hissetmeye çalışır.
- ✓ Sonrasında kontrol beyne verilir ve akışa bırakılır.
- ✓ Akışın ardından zihin yine bireyin bedenine odaklanır.
- ✓ Hazır olduğunda da gözler açılır.

Meditasyon, kişilerin hazırladığı sıralamada ve hikayelerle akışı sağlayan konsantrasyon eylemleridir. İç dengenizi sağlamada, duygu ve düşünceleriniz farkına varmada size yardımcı olabilir. Çeşitli meditasyon teknikleri mevcuttur: nefesli, nefessiz, ışıklı, renklerle meditasyonlar ve daha bir sürü meditasyon türü bulunmaktadır. Aslında meditasyon diye adlandırdığımız imgelem yaratma süreci, bireyin bilinçaltının da dışavurumudur. Meditasyon, Latince 'meditatio' kelimesinden türetilmiş bir kelimedir ve bu bir şeyi gözden geçirme, üzerinde düşünme gibi anlamlara gelir. Yani esasında meditasyon dediğimiz şey derin düşünmedir (ki esasında bu zihnen düşünmemedir) tasavvuf terimlerinde bu tefekkür olarak geçer. Yani hiçbir şey düşünmeksizin gerçekleşen derin düşünmedir.

Meditasyonda amaç zihni boşaltmakla birlikte akışta kalabilmektir. Bu zihin boşaltma anında birey derin bir rahatlama ve farkındalık yaşar. Bu o bireyin doğru meditasyonda yaşadığı katarsisidir. Bu akış bireye derin bir farkındalıkla beraber, hayatıyla ilgili taze ve ferah bir bakış açısını da kazandırır.

Bilinç ötesi ruha temas eden meditasyon uygulama basamakları ve ilgili akış şeması sırasıyla şöyledir (Tablo1):

- ✓ Müdahale Eden (Meditasyonu Uygulayan)
- ✓ Yargılayan (Kötü Enerjiler)
- ✓ Gözlemci (Ruhani Öz/Maya)

Tablo 1. Meditasyon Görev Akış Şeması (Bireysel Hazırlanmış Tablo)

2.1. Meditasyon Nasıl Bir Mekanda Yapılır ?

Şamanik uygulamalardan, geçmiş ritüellere kadar incelendiğinde; bireyler, hekimler ya da yöneticiler arınma (katarsis) ritüellerinde hep loş ışıklı ortamlardan faydalanmışlardır. Şamanik uygulamalara göre bu kötü enerjilerin ortamını sembolize eder. Meditasyonda inisiyasyon sağlanır ve bu da yüksek konsantrasyonla olur. Akışa kapılan birey de meditasyonunu en sağlıklı şekilde yaşar. Şamanik ritellerden hareketle duman, ateş, hafif ses çıkarmak, erk hayvanlarının sembolik totemlerini taşımak da meditasyonda akışa geçmeyi hızlandırır (Şekil 1).



Şekil 1. Bir Orta Asya Kam (Şaman) Ayininden Örnek

Kaynak: <https://golifehacks.info/photo/mongolias-shamanic-rituals/>

Meditasyon anında seçilen kıyafetler şamanlarda olduğu gibi olmak zorunda değildir. Aslında meditasyona özgü bir kıyafet de yoktur. Yoga felsefesinden hareketle, kan akışını bozmayacak, bireyin kendisini rahat hissedeceği ve hareketleri rahat uygulayabileceği kıyafetler daha uygundur. Giysinin rengi, renk sembolizmi açısından da aşırı dikkat çekici ve enerjisi yoğun olan renkler olmazsa akışa girmek o kadar kolay olur. Meditasyonda klasik bir duruş yoktur. Fakat ülkemizde klişe bir duruş pozisyonu hep insanlara meditasyonu, transı ve yogayı hatırlatır. Bağdaş kurmuş yere oturan ya da doğada bu şekilde oturup ellerini om şeklinde bağlayan kişi imgelemimizde meditasyon modunu hatırlatır (Şekil 2).



Şekil 2. Klasik Meditasyon Duruşu ve Ellerin OM şeklini alışı. Bu duruş Yogada Lotus Pozisyonunu Temsil Eder.

Kaynak: <https://www.spiritualpeople.com/wp-content/uploads/2018/10/Spiritual-People-10-STEPS-TO-STARTING-A-NEW-HABIT.jpg>

Meditasyonun sabit bir süresi yoktur. Çocuklarda yaşa göre süre azalırken, yetişkinlerde 50 dakikayı bulan hatta uyumaya kadar giden derin gevşeme ve meditasyon durumları mevcuttur. Bilimsel olarak nöro format ve nöro bilimcilerin araştırmaları 12 saniye kadar akışta kalabilen bireyin ömürlük medite olduğu yönündedir. Fakat bu oldukça zor bir durumdur. Temelinde zihni boşaltmak ve arınmak yer alan meditasyon sırasında küçük aydınlanmalar ve derin farkındalıklar yer alır. Meditasyon için genel kabul görmüş çeşitli yöntemler mevcuttur:

- ✓ Serbest Zihin Yöntemi
- ✓ Nefese Konsantre Olma Yöntemi
- ✓ Doğa Meditasyonları
- ✓ Nesneye Odaklanma Yöntemi
- ✓ Mandala Yöntemi
- ✓ Mantra Yöntemi

Sanat terapisi alt başlığında resim terapisinin de konusu olan Mandala ile Meditasyon kutsal geometrik motiflerdir. Hindistan'da Rangoli diye adlandırılan Mandalalar, Jung'un Mandala Terapisi ile daha da anlam kazanır. Jung, Mandala ile çocukluk dönemi şemaları arasında bağlantı kurarak kişiler üzerinde terapötik bir etki yaratacağını savunur. Budistlerce zihni arındırmak için meditasyonla birlikte terapik bir yöntemdir. Resim terapisi bağlamında çizmek karalamak da aktif meditasyondur. Birey direk olarak zihnindeki imgelemi kağıda ya da malzemesine aktarır. Jung Mandala Yönteminde de durum aynıdır.

2.2. Aktif Meditasyon ve Sanat Terapisi Bağlantısı

Meditasyonun başka bir dalı olan Aktif Meditasyon, gündelik yaşamda var olan ve bildiğimiz bir sanatsal faaliyetle rahatlamaktır. Ülkemizde dikiş, nakış, örgü ve dokuma bunlara en güzel

örneklerdendir. Geleneksel Türk Sanatlarında süslü yazı yazma sanatları (hat sanatı), resim yapma, şarkı söyleme, müzik aleti çalma veya yazı ya da şiir yazma aktif meditasyonda aklımıza gelen ilk örneklerdendir. Mandala direk olarak çocukluk dönemiyle alakalı olduğundan çocuklar üzerinde oldukça faydalı olmaktadır. Aktif meditasyonda herhangi bir kural ya da sınır yoktur. Hayatınızın içine yedirerek ve doğal sürecinde akışta kalarak meditatif konumda olabilmeyi sağlamak en önemli noktadır. Günümüzde yemek terapisiyle bile insanlar rahatlamaktadırlar. Bu sebeple doğal süreçte uyguladığınız ve uğraş isteyen her şey aslında kişinin akışa girdiyse meditasyonudur. Aktif diye adlandırılması da kişinin her an dahil olma ihtimali olmasından kaynaklanır.

2.3. Meditatif Resim ve Uygulamalara Örnekler

Aktif meditasyonun genel bir başlığı olan resim, sanat terapisinde de en sık kullanılan yöntemlerdendir. Aynı zamanda sanat terapisinin alt başlığıdır. Görsel sanatlar terapisi, resim terapisi diye de adlandırılır. Meditasyon amaçlı resimin kullanılması, bireyler üzerinde terapötik süreçte imgelem oluşumu ve ifadesi açısından da oldukça önemlidir. Var olan malzemelere ve yönergeye göre ortaya çıkan resim çalışmasında bireylerin imge dünyasını okuyabiliriz. Bu Jung'un da savunduğu bir çözümlenmedir. 'Çocukluğuna İnmemiz Lazım' klişesi Psikologlar tarafından çok kullanılan bir cümledir. Meditatif resimde bu klişe imgelemlerle ortaya çıkmaktadır.

Meditatif resim için mekan oldukça geniş bir alanda da olabilir, masa ve sandalyelerin olduğu klasik bir atölyeden de oluşabilir. Burada uygulama tamamen sanat terapistine aittir. Meditatif resim herhangi bir çözümlenme olmaksızın, butik bir atölyede boş zaman aktivitesi olarak da yapılabilir. Mekanın geniş olması durumunda meditasyon eşlikli olması daha da faydalı ve akışı hızlandırıcı olur. Meditatif resimde de sanat terapisinde olduğu gibi müzik eşlikli resim yapılması önemlidir. Müzik tıpkı şamanların ayinleri sırasında kötü ruhları kovmak için mırıldanmalarında olduğu gibi transı kolaylaştırır. Bu trans içsel benlikle doğrudan iletişime geçer. Müzik eşliğinde oluşan transta olma hali içsel yolculuk sırasında imajinasyon ve akabinde oluşan ruhsal imgelemimizi resmetmemizi hızlandırır. Müziğin çalışmaya, mekana ve uygulamalara uygun olması da önemlidir. Meditasyon, hayatın stresinden uzaklaşmak, farkındalığı artırmak için oldukça önemlidir. Fakat meditasyonda olduğu gibi meditatif resimde de katılımcının istekli olması önemlidir.

Mandala kırk bin yıl önce ortaya çıkan Sanskritçe 'enerji kabı' gibi bir anlama gelir. Dairesel formu, insan evrenini, zihnin sonsuzluğunu ve bireyin sonsuzluktan gelip yine oraya döndürüleceğini temsil eden bütünlük timsalidir. Mandaladan resim terapisinde ve meditatif resim çalışmalarında oldukça sık faydalanılır (Şekil 3-4).



Şekil 3. Türkiye'de İlk Mandala Okulu Kurucusu ve Mandala Sanatçısı Banu Öztürk

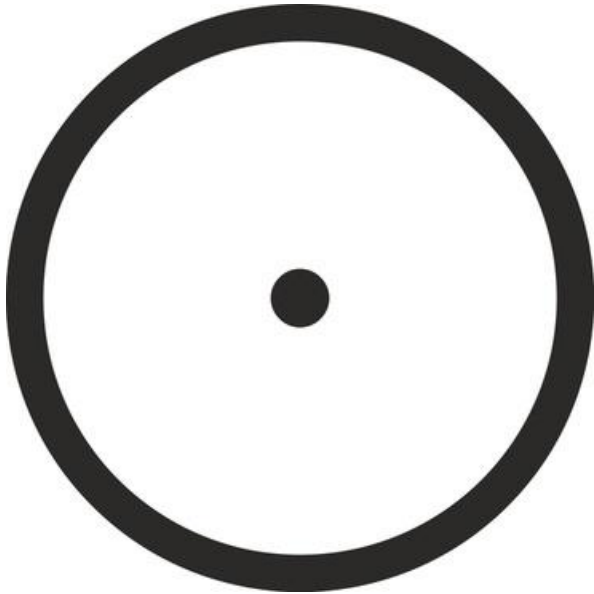
Kaynak: https://lh3.googleusercontent.com/_YptOdSOSlAaIpBF4pSJcmwmrOCzrMuFcN3Kh0AVOrOvnITXAq5dWIdbYOC6tUcnLjJ=s151



Şekil 4. Mandala Örneği

Kaynak: <https://www.libro.at/popsocket-peace-mandala-sky-1-stuck-1.html>

Dairen hareketle mandala, Daire en güçlü ve evrensel simgelerden biri ve en kutsal sayılandır. Şekil olarak güneş ve ayı temsil eder. Soyut anlam olarak sınırsızlık, bütünlük ve topluluk gibi fikirleri ifade eder. “Daire bütün geometrik şekillerin ana elamanıdır. Kendini çoğaltarak; kare, dikdörtgen, daire, poligon, baklava ve yıldızlar gibi birçok formu oluşturmaktadır ve sonsuzluk timsalidir” (Öz Çelikbaş, 2018:60). “Daire daima yaşamın bir yönüne, temelindeki bütünlüğe işaret eder” (Jung, 2015:232). Mevlevi dervişlerinin sema yaparken izledikleri yol da evrendeki sonsuz dönüşler gibidir. “Dairenin sonsuzluğu sembolize edişi, Mevlevilikte dairesel danslarla ifade edilir” (Salt, 2006: 95). Bu, aynı zamanda hareket ve dans terapisinin de konusudur. Yerleşik Orta Asya kültüründe ve İslamiyet’ i kabul ettikten sonra Türk sanatında da daire var olmuştur. “Daire tek tanrı inancının da simgesi olmuştur. Kaos da denebilen bu nokta ile her şey başlar ve o nokta ile de her şey biter. Tanrı tektir, her şey onda başlar ve biter. Kültürel olarak nazar boncuğunun ifade ettiği de budur” (Öz Çelikbaş, 2018:60-61) (Şekil 5).



Şekil 5. Dairen Hareketle Ortada İlahi Başlangıç Noktası ve Sonsuzluk, Evren

Kaynak: <http://hovc.org/wp-content/uploads/2015/02/gone-home.jpg>

Daire aynı zamanda kozmoz/cosmos yani dünyanın da küçük bir timsali olarak kabul edilir. Daireden var olan Mandala, mistik ve geometrik olmak üzere iki ana türe ayrılabilir. Mistik mandala ‘resim’ gibidir, geometrik mandala ise desen görüntüsüne sahiptir. Mistik mandalada, kişinin bilinçaltı sembollerine ve onları nasıl imgelediğine dair ipuçları bulabiliriz. Mandaladan hareketle; zentangle, doodle ve zendala gibi teknikler de bulunmaktadır. Yaklaşık olarak bu tekniklerde de mandala örnekleme hakimdir; sadece mandalaya göre dairesel form şartı yoktur. Zendala da mandaladan esinlendiği için dairesel formdan biçim bozarak ve sembollerle kopma gerçekleşebilir (Şekil 6).



Şekil 6. Sırasıyla; Zentangle, Doodle ve Zendala Örnekleri

Kaynak: https://lh3.googleusercontent.com/Rz6v-6cNwI1VXtIpDaNEJoL_zwGgmKMYoXfN_CE6E8bqXv5CsU6ECtPgSiFbn6qohZnyw=s85

Meditatif resim çalışmalarında sadece mandala, zentangle, doodle ve zendala tekniklerinden faydalanılmaz. Meditasyon ortamı hazırlanmış atölyede, ünlü ressamların tekniklerinden ve akımları çerçevesinde çalışmalarından faydalanılarak yorum kopyalar da yaptırılabilir. Yine resim terapisi bağlamında uygulanan tüm teknikler; görsel sanatlar kapsamındaki tüm müfredatlardan faydalanılabilir. Burada önemli nokta katılımcının durumuna, ihtiyacına ve beklentisine göre uygulamanın seçilmesidir. Katılımcıların psikolojik durumu da önemlidir. Obsesif bir katılımcı için zentangle uygulamaları oldukça başarılı olurken, kolaj çalışmaları sıkıntı yaratabilir. Çünkü en düzgün şekilde kesmeye çalışırken çalışma bir kaosa dönüşebilir. Bu noktada resim terapisinde

mevcut olan müdahale etmeme durumu gerçekleştirilemez. Katılımcıya müdahale etmeden ona en uygun uygulama seçilip uygulanmalıdır.

3. SONUÇ ve ÖNERİLER

Kişinin içsel duygularının gerçek bir dışavurumu olan sanat terapisi ülkemizde oldukça yeni bir alan olsa da; Amerika ve İngiltere’de 1940 sonrası kullanılan bir yöntem olmuştur. “*Sanatla terapi bireyin tekliği ve kendi kişisel yolculuğunun benzersiz olduğunu kabul eden bir yaklaşımdır*” (Güner ve Genç, 2019:15). Bu teklik kişinin bencil bir şekilde yalnız kalma isteği değildir. Kendisiyle baş başa kalarak, terapötik (tedavi edici) sürecini kendisinin yaratmasıdır. Sanat terapisinde katılımcı bireyin sanat terapisti veya psikoterapist tarafından müdahale edilmemesi gerekir. Çünkü birey, bilinçaltını dışavururken yalnızca kendi isteğiyle sağaltımını gerçekleştirebilir. Sanat terapisi bu noktada hızlandırıcı ve akışı uzatabilen bir tekniktir. Sanat terapisinin duayeni Naumburg, analitik psikoterapiye dahil olan boyama/resim yapma ve kille çalışma aktivitelerinin avantajlarını şu şekilde sıralamıştır (Ulman:2001; Güner ve Genç, 2019:22):

- ✓ Hayaller, fanteziler, diğer içsel konuşma ve deneyimlerin kelimelerden ziyade resimlerle direkt dışa vurumuna izin verir
- ✓ Bilinçdışı gerçekler resimle dışa vurumda kelimelerle dışa vurumdan daha kolay sansürden kaçmaya neden olur
- ✓ Ortaya çıkan ürünler daha dayanıklı ve değişmez olur, bu nedenle de kolay unutulmaz ve inkar edilemez olur
- ✓ Aktarım dayanıklılığı kolaylaştırır.

Sanat terapisi genel anlamda ele alındığında çeşitli şekillerde iyileşme sağlar. Alain de Botton ve John Armstrong’a göre sanatın yedi işlevi vardır. Bu işlevler bizim doğal olarak yapamayacağımız, eksik olduğumuz yedi fonksiyonu tamamlar (Botton ve Armstrong:2013):

- ✓ Hatırlama
- ✓ Umut
- ✓ Acı
- ✓ Dengeleme
- ✓ Kendini keşfetme/anlama
- ✓ Gelişim/büyüme
- ✓ Değerini fark etme

Rogers’a göre, sanat kişinin kendini keşfetmesine, öz güvenin artmasına ve güçlenmesine giden yoldur. Sanat terapisinde sanat; rahatlamak, serbest bırakmak ve ifade biçimi olarak kullanılır. Osho’ya göre Eylem, sessiz bir zihinden çıkar. Dünyanın en güzel şeyidir. Aktivite ise huzursuz zihinden çıkar ve en çirkinidir. Eylemin bir konusu vardır. Aktivitenin konusu önemsizdir. Eylem anlık yaşanır, kendiliğinden oluşur. Aktivite ise geçmişle doludur. Yaşanan ana karşılık değil, geçmişten beri içinde taşıdığın huzursuzluğun o anda ortaya dökülmesidir. Eylem yaratıcıdır, aktivite ise yıkıcı. Seni yok eder, başkalarını yok eder (Osho, 2003:5). Meditasyon ve içsel yolculuk duayeni Osho, resim terapisini de ilgilendiren, eylem ve aktif olma haline bu şekilde bakış açısı getirmiştir.

Beden ve zihin: bu ikisi birbirinden ayrılmaz, birbirini asla yalnız bırakmazlar. Birinin yakıştırılması diğerini de etkiler, coşkunkulukları da öyle. Sıklıkla, beden ve zihni iki ayrı bütünlük olarak ele alan Kartezyen ikiliğinden söz edildiğini duyarız, oysa Descartes hiçbir zaman böyle bir şey söylememiştir. Beden ve zihin ne aynı şeydir ne de ayrı iki şeydir. Onlar birbiriyle sıkıca bağlantılı olan iki farklı gerçekliktir (Andre, 2016:45-46). “*Beden, problemin bir parçası değildir, aksine bir*

çözümün en önemli kısmıdır. Bedensel hislerimize, deneyimlerimize karşı açık olmak ve onlara rağmen değil onlarla beraber kalabilmek iyi oluş halimizi destekler. Çünkü beden farkındalığı, hoş giden bir şeylerin olmasına bağlı olmayan bir huzur ile ilişkilidir. Beden, evrendeki evinizdir” (Atalay, 2019:101).

Tüm bu görüşlerden hareketle, meditatif resim önerisi; sanat terapisi ve resim terapisi eşliğinde kullanılması mümkün ve tedavi edici bir özelliğe sahiptir. Meditatif resim uygulamalarında, nefes, gevşeme, derin gevşeme ve meditasyon birlikteliği bedenin beyine hükmetmesi ya da beynin bedene hükmetmesi durumuyla doğru orantılıdır. Türkiye’de daha önce denenmiş bir atölye çalışması olan meditatif resim, günümüzde geri planda kalmıştır. Okul müfredatlarında, sanat terapisi uygulamalarında ve alt başlıkta resim terapisi seanslarında seansın başında ve sonunda uygulanması bireyin iyileşmesinde olumlu sonuçlar verebilir.

KAYNAKÇA

Andre, C. (2016). Meditasyon, çev: Hasan Can Utku, İstanbul: Pegasus Yayınları.

Atalay, Z. (2019). Mindfulness Bilinçli Farkındalık, İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Botton de A. ve Armstrong J. (2013). Terapi Olarak Sanat, çev. Volkan Atmaca, İstanbul: Everest Yayınları.

Güner, O. ve Dinçer Genç, N. (2019). Sanat Terapisi, İzmir: Yakın Kitabevi.

Jung, C. G. (2015). İnsan ve Sembolleri, çev. Hatice Mukaddes İlgün, İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.

Osho. (2003). Yaratıcılık, Hindistan: Ganj Kitap.

Öz Çelikbaş, E. (2018). Türk Sanatında Mistik Bağlamda Geometrik Sembolizme Genel Bakış, Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi Journal of Saffron Culture and Tourism Researches 2018 (1): 55-66.

Salt, A. (2006). Semboller Ansiklopedisi. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.