



שבעת האלמנטים של דף נפש

שפה ויזואלית לשיחה עם הלא מודע

רקפת הדר, יוצרת שיטת "דפי נפש"

© רקפת הדר · שיטת דפי נפש · visualjournal.co.il

מה זו שיטת "דפי נפש"

הדף הלבן עוצר את היד. לא בגלל חוסר כישרון, אלא בגלל הפחד להתחיל.

זו לא שיעור אמנות. זו שפה ויזואלית שעוקפת את המוח המילולי ומדברת ישירות עם הלא מודע.

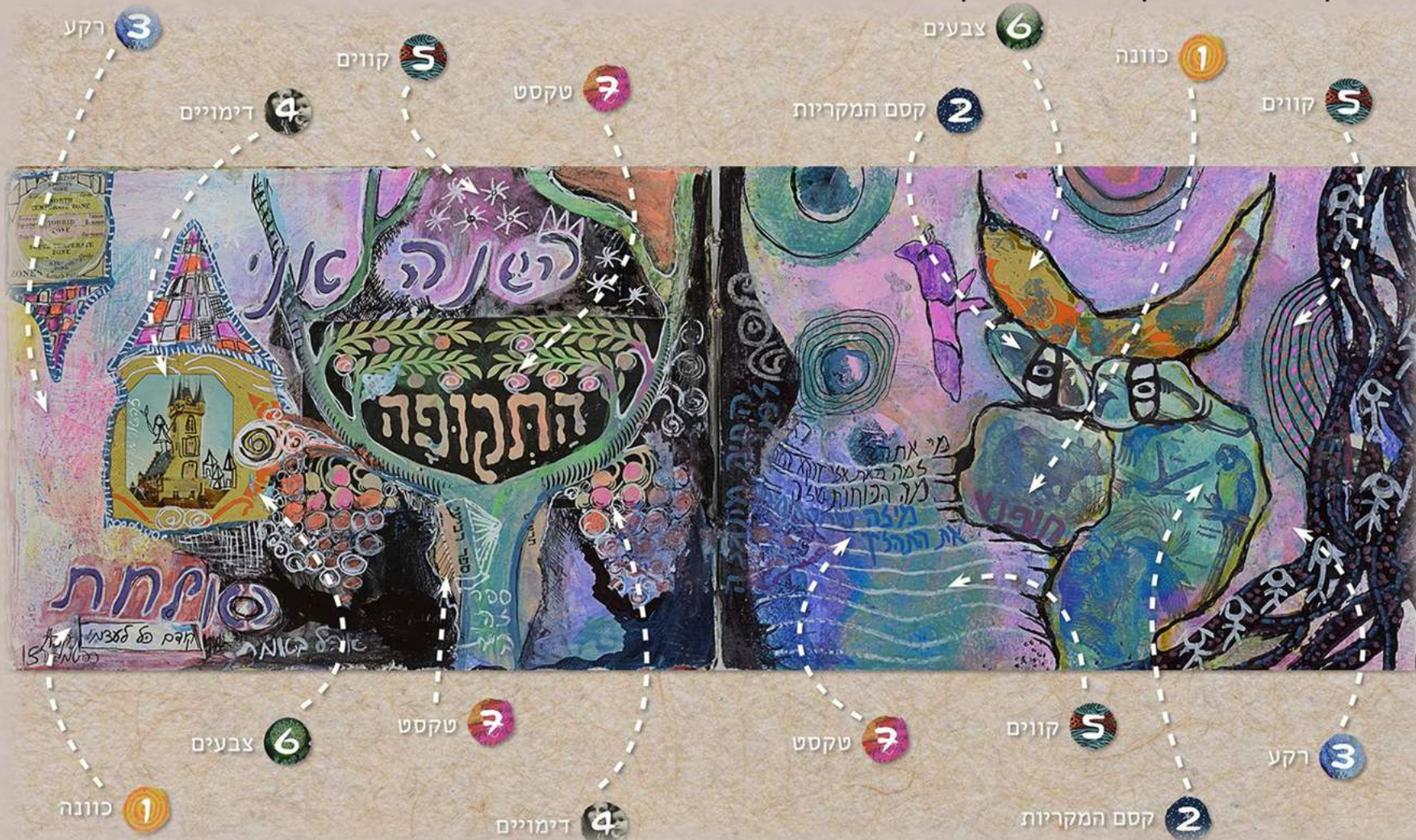
הדף עצמו הוא מיכל. כמו הורה שמחזיק ילד, הוא חזק מספיק כדי להכיל את כל הטווח, מהכאב הכהה ביותר ועד השמחה הגדולה.



משפחה אחת, שבעה אלמנטים

ההורים כוונה, אנרגיית האב · קסם המקריות, אנרגיית האם

הילדים רקע · דימוי · קו · צבע · טקסט





מה השבעה נותנים לך

- שיטה מובנית במקום ניסוי וטעייה, ולכן הטכניקה נלמדת מהר
- דפים שבאמת יפים, לא רק משמעותיים
- תחושת הצלחה כבר מהדף הראשון, כי לכל שלב יש דלת כניסה ברורה
- שפה לתקשורת עם הלא מודע, במקום לחכות שהמילים יגיעו
- חיבור לילדים הפנימיים, אלה שמדברים בדימויים
- מסגרת בטוחה שמחזיקה גם את הרגשות הקשים
- יומן שממשיך לדבר אליך גם חודשים אחרי שסגרת אותו

1 כוונה

אנרגיית האב, המצפן

הכוונה היא האוויר שמאפשר לדף לנשום. היא נותנת כיוון, מטרה וגבול בטוח.

זו ההחלטה המודעת להתחבר לעצמך כאן ועכשיו.

בפועל: נשימה אחת, שאלה, משאלה או תפילה. זה מכון את התדר של כל הדף.



2 קסם המקריות

אנרגיית האם, הוויתור על השליטה

עיקרון של אי ודאות, גמישות וחיבוק הלא נודע. הנפש לומדת להרפות מהפרפקציוניזם.

ה"טעות" מפסיקה להיות כישלון והופכת למסר מהלא מודע.

בפועל: ניירות קסם, כתמי דיו, מונוטייפ, שפיכה אקראית.





3 רקע

הקרקע, שבירת הדף הלבן

כיסוי הדף הלבן הוא הפעולה הפיזית הראשונה. היא מפרקת את הפחד להתחיל ויוצרת יציבות.

ברגע שהשכל מפסיק לשפוט, נכנסים למצב של הזיה יצירתית.

בפועל: קולאז' שטיח, שכבת צבע, עיתון מודבק. העיקר שהלובן ייעלם.

4 דימוי

המבשר, שפת הלא מודע

דימויים הם סמלים ומטאפורות. הם מאפשרים להשליך את המצב הפנימי על דמות חיצונית.

רואים בדימוי בדיוק את מה שצריך לראות בעצמנו.

בפועל: הקריצה. בוחרים את הדימוי שקורא לנו, גם בלי להבין למה.



5 קו

טביעת האצבע, המהות

הקו הוא ההצהרה הישירה ביותר על קיום. כמו חתימה, הוא ייחודי ליוצרת שלו.

הוא מכניס סדר לכאוס, מגדיר גבולות ומצהיר על נוכחות.

בפועל: קו שמחבר חלקים מרוחקים בדף, ושרבוט קצבי שמשתיק את המחשבות.

6 צבע

התדר הרגשי

הצבע עוקף את השכל לגמרי ומדבר ישר אל הרגש. הוא קובע את האווירה של הדף ופותח דרך לפורקן. לכל צבע אנרגיה משלו.

בפועל: שוטפים צבע מעל הגבולות כדי לחבר חלקים נפרדים לשלם אחד.





7 טקסט

העוגן, בין לב למוח

הטקסט מחבר את המוח הימני הוויזואלי למוח השמאלי הלוגי.

הוא מאפשר לעבד ולהבין את המסע המופשט שעברת על הדף.

בפועל: שיום, שליפת התובנה מתוך החוויה. ויומן נסתר, כותבים בלי צנזורה ואז מכסים בצבע.

האלכימיה של הדף

דף נפש הוא לא אוסף של חלקים. הקסם קורה כשהאלמנטים
נפגשים ומגיבים זה לזה.

משנים קומפוזיציה, מוסיפים אור לאזור כהה, מחברים דמויות
שהופרדו.

מרפאים את הדימוי כדי לרפא את הנפש.





המסע שלך מתחיל

היומן הוויזואלי הוא לא רק אמנות. הוא מיכל לנפש.

פתחי את היומן. שברי את הדף הלבן. תני לנפש לדבר.