



מלוות דרך בשיטת דפי הנפש

שיעור 2

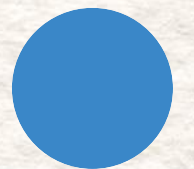
שבעת האלמנטים של דפי הנפש



כוונה



קסם המקריות



רקע



דימוי



קו וצורה



צבע



טקסט



הלא מודע כחלון לעולם הפנימי

התת מודע שלנו הוא הרובד הפנימי של התודעה.

עולמינו הפנימי כולל חלקים לא מודעים שלעיתים קרובות מנווטים אותנו לבחירות שאנו בוחרים

ומשפיע על כל רגע ורגע בחיי היומיום שלנו .

אנו רוצות ללמוד וללמד כיצד לייצר תנועה בין העולם הפנימי (הלא מודע) לעולם החיצוני (המודע)

כדי לחיות חיים טובים ומספקים .

על פי יונג, העולם הפנימי שלנו מחולק למספר חלקים:

• מודע

• לא מודע

• לא מודע הקולקטיבי

החלק הלא מודע בתוכנו כל כך עצמתי שיש לו נגיעה בכמעט כל פעולה שלנו בחיי היומיום.

הלא מודע משפיע על המציאות שלנו, על המודע שלנו,

על עולם הרוח ועל עולם החומר .



קארל יונג והדמיון הפעיל

טכניקת הדמיון הפעיל שפיתח יונג משמשת דרך ליצירת קשר עם הלא-מודע.

הטכניקה היא מעין מפתח לשערים הפנימיים שבין העולמות.

הלא מודע האישי והקולקטיבי הוא סוג של ארץ מלאת סמלים משמעותיים.

סמלים אלה הם אוניברסליים, תרבותיים ואישיים.

זאת היא שפה של מטאפורות וסמלים שניתנת לפיתוח ואימון.

אנו נרצה להבין את השפה הזאת דרך הדימוי הפנימי שעלה.

נרצה להתעמק בדימוי ולהתייחד איתו, גם אם הוא מורכב, מפחיד ולא ברור.

יונג טוען שהשילוב בין הלא מודע והמודע בהקשר הסמלים שעולים,

ומתן משמעות לדימוי מאפשר תובנות עמוקות וריפוי.



הגישה לשפת הדימויים הפנימית נעשית:

• דרך דמיון מודרך

• בחירה ספונטנית של תמונות שאת נמשכת אליהן

• חלומות: תמונות לא סדירות, יוצאות דופן או חוזרות

• תשומת לב לצירופי מקרים בחיינו

• הזמנת דמות לשיח (קלף, דימוי וכו')

• מסע שמאני



שימוש בדימויים ביומן הויזואלי



**שיטת "דפי הנפש" היא כמו פאזל הכולל צבע, תמונות
וטקסט שהשילוב ביניהם מאפשר לדימוי הפנימי לבוא לידי
ביטוי ולהיות מובן יותר.**

**זהו תהליך שמשלב יכולת לראות תמונות בעיני רוחנו
ולאחר מכן להחיות אותן בדף ולקבל הזדמנות לריפוי
ושינוי עמוק.**

**קיים קשר משמעותי בין פיתוח שפת הדמיון לבין חיים של
אושר וסיפוק שיש בהם משחקיות ושמחה.**

שפת הדמיון ושיטת "דפי הנפש"

שיטת "דפי הנפש" פותחת ערוץ לשפת הדמיון שלנו, היא יוצרת את הגשר בין העולם הפנימי והמציאות החיצונית.

אנחנו לא רוצות לתרגם את הדמיון, אלה לעבוד איתו כמו תדר.

ביצירה ביומן אנו משתמשים באנרגיה שנוצרה בעקבות העבודה בדמיון.

תוך כדי היצירה אנו מאפשרות למשמעות להופיע.

ביצירה אנחנו לא מתכננות, אנו מאפשרות לדימויים לעלות על הדף.

העבודה בדמיון פותחת ערוץ או תדר במוח והעבודה באומנות ממשיכה אותו.

המהות של הגישה היא הגשר בין הוויה לחוויה...

דרך היצירה ביומן הויזואלי ושפת המיקס מדיה אנו מזקקות את המהות של החומר שעלה, זוהי רמה מארגנת של סדר

ותובנה, מעין סיכום ויזואלי לכל מה שעלה בדמיון.

שיטת "דפי נפש" יוצרת גשר מאוזן ובטוח בין שני העולמות בהם אנו חיים - העולם הפנימי והעולם החיצוני

והדרך המיוחדת בה כל אדם חי בין שני העולמות האלו.

