

# Risanje z zaprtimi očmi

Fraktalno risanje temelji na ustvarjanju risb z zaprtimi očmi. Tovrstno risanje dokazano zmanjšuje stres, depresijo, spodbuja in oživlja možgane ter pomaga pri ohranjanju tako imenovanih kognitivnih funkcij. Le-te pa vključujejo zaznavanje, razumevanje, obdelavo informacij, pomnjenje, razmišljanje, reševanje problemov in odločanje. Ta metoda lahko pozitivno vpliva tudi na ljudi z demenco.

Ob tem zanimivem risanju smo se pogovarjali z **Dejo Muck**, doktorico znanosti in profesorico na Oddelku za tekstilstvo, grafiko in oblikovanje Naravoslovne tehniške fakultete Univerze v Ljubljani. Napisala je dve knjigi: *Pot ljubezni – pot k sebi* in *Brezmejna modrost fraktalov*. V obeh na preprost način poveže znanost, umetnost in duhovnost s fraktalnim risanjem. Od leta 2020 vodi tudi svojo Fraktalno šolo. Zaradi močne pozitivne izkušnje ob uporabi pridobljenega znanja, ki lahko koristi vsakomur, metodo fraktalnega risanja z velikim veseljem prenaša naprej, predstavlja jo v izobraževalnih ustanovah od vrtcev, šol do fakultet in tudi domovih starejših. »Od nekdaj me je zanimala povezava znanosti, umetnosti in duhovnosti pri podpori na poti k pristnemu sebi. Veliko zmoremo, če le imamo notranji vzgib, da se za to odločimo,« je povedala.

## Kako začeti fraktalno risanje?

»Ob dnevni svetlobi si pripravite bel papir velikosti A4, ki simbolizira življenjski prostor, v katerem obstajamo in delujemo, kakovosten črn kemični svinčnik ter barvice. Priporočljivo je, da imate pri roki okoli 50 različnih barvic, ki jih položite v vodoravni legi v škatlo. Zastopane naj bodo vse glavne barve, torej rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijoličasta, rjava in črna, ter tudi njihovi odtenki: rožnata, ciklamna, bordo, kožnata, barva limete, olivno in temno zelena, svetlo modra, modro zelena, turkizna, temno modra, barva španskega bezga, oker, bež, svetlo in temno rjava, barva žafrana, siva. Uporabite lahko tudi zlato in srebrno. Izločite le belo barvico.«



Dr. Deja Muck

Kemični svinčnik položite na sredino papirja ter zaprite oči. »Nato 60 sekund rišite eno samo neprekinjeno linijo in dovolite, da vašo roko pri tem vodi podzavest. Ko končate, odprite oči in pogledjte svojo linijsko fraktalno mrežo, ki sestoji iz polj, ki so nastala ob risanju linije v vseh smereh po papirju. Če najdete začetek in konec linije, ju povežite.« Nato začnite barvati. »Spet zaprite oči, izberite barvico in z njo pobarvajte vsaj eno polje ali največ deset, če vam je barva všeč. Vendar sosednjih polj ne barvamo z isto barvo. Ko končate, jo vrnite v škatlo, zamžite in izberite naslednjo barvico ter z odprtimi očmi pobarvajte vsaj eno ali največ deset polj. In tako do konca – s tem izdelate portret svojega notranjega stanja. Pogledjte risbo in se vprašajte, kaj vam pripoveduje,« predlaga naša sogovornica.

## Razlaga risb

Potem razlaga naprej: »Analiza fraktalnih risb temelji na proučevanju linij, polj in barv, ki oblikujejo kom-

pozicijo. Vsaka linija in barva nosita svojo energijo in vibracijo, kar omogoča globlji vpogled v osebo, ki je risbo ustvarila. Pri analizi je ključno vključiti tako empirične metode kot tudi intuicijo, saj kombinacija obeh omogoča natančnejšo interpretacijo vaše osebnosti.« Sicer pa fraktalno risbo lahko analiziramo na več ravneh. »Intuitivna analiza temelji na občutkih in energiji, ki jo risba sproža pri opazovalcu. Opazujemo umestitev risbe na papir, njeno dinamiko in zaznavamo emocionalni odtis. Empirična analiza uporablja strukturiran pristop, kjer se upoštevajo pritisk linij, velikost risbe, kompozicija, oblike polj ter barvna razporeditev.«

Velikost fraktala razkriva, koliko oseba izkorišča svoj potencial, svojo notranjo moč. »Tako na primer srednje velike risbe odražajo uravnotežen značaj, medtem ko premajhne ali prevelike risbe kažejo na določene osebnostne lastnosti, kot sta občutek omejenosti ali težnja po pretiranem razdajanju.« Oblika in obris fraktala razkrivata način sporazumevanja in samozavedanja osebe. »Ovalne risbe lahko nakazujejo harmonijo, pravokotne pa močno usmerjenost k ciljem. Kombinacije različnih oblik ponujajo še bolj poglobljeno analizo,« nadaljuje in pojasni, da linije, ki so valovite, simbolizirajo prilagodljivost, medtem ko ravne linije odražajo jasne cilje in odločnost.

»Barve, uporabljene na risbi, imajo terapevtski učinek in kažejo na emocionalno stanje osebe.« Pravi, da metoda fraktalne risbe tako predstavlja orodje za samoraziskovanje in razvoj, omogoča globlje razumevanje osebnosti ter potenciala vsakega posameznika. Tudi izbrane barve pripovedujejo, kaj se dogaja

v podzavesti tistega, ki je ustvaril risbo.

## Risbe in demenca

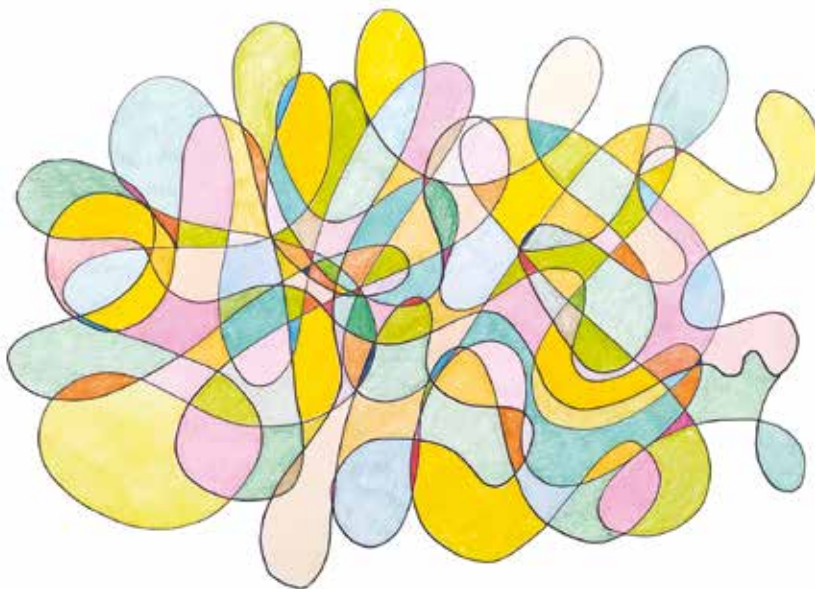
»Fraktalne risbe spodbujajo kognitivno sposobnost vseh, tudi oseb z demenco,« nadaljuje dr. Deja Muck. Potem je svojo trditev podrobneje obrazložila. »Iz izkušenj lahko rečem, da s temi risbami, ki zahtevajo visoko stopnjo zbranosti, pomagamo izboljšati pozornost in koncentracijo. Izdelovanje risb in opazovanje fraktalov lahko izboljšata tudi prostorsko orientacijo in vidne funkcije, ki so pri tej bolezni možganov pogosto prizadete.«

Hkrati se pri ustvarjanju teh risb zmanjšujejo stres, strah in neprijetni občutki (anksioznosti), ki so pogosto povezani z demenco. »Ustvarjanje in opazovanje fraktalov lahko spodbudita spomin in spominjanje, kar je prav tako koristno za ohranjanje kognitivnih funkcij. Sodelovanje v skupinskih dejavnostih, kot je skupno risanje, lahko izboljša povezanost in zmanjša občutek osamljenosti,« našteva in doda, da fraktalne risbe same po sebi ne morejo zdraviti demence, lahko pa predstavljajo koristen dodatek k tradicionalnim terapevtskim pristopom. »Njihova uporaba lahko prispeva k izboljšanju kognitivnih funkcij, zmanjšanju simptomov in izboljšanju splošnega počutja bolnikov z demenco.«

Pomembno pa se ji zdi, da se takšne dejavnosti izvajajo pod strokovnim nadzorom in so prilagojene posameznikovim potrebam ter sposobnostim. »Fraktalne risbe povezujejo umetnost, znanost in duhovnost ter ponujajo nov način raziskovanja notranjega sveta skozi kreativni proces.« Ob tem pove, da je leta 2024 izšel priročnik s kognitivnimi in likovnimi vajami za krepitev možganov in za delo s starejšimi, ki nosi naslov *Spretne roke, aktivni možgani*, avtoric dr. Mihaele Kežman in Martine Kosec.

## Nameni fraktalne umetnosti

Fraktalno risanje ponuja širok spekter koristi in namenov, ki segajo od osebnega razvoja do terapevtske učinka.



Intuitivna korekcijska risba, izrisana s preprosto valovito linijo

**1. Osebnostna rast in samospoznavanje.** Fraktalne risbe odražajo notranje stanje posameznika in pomagajo pri globljem razumevanju samega sebe. S pomočjo analize risb lahko posameznik prepozna svoje vzorce razmišljanja in delovanja.

**2. Terapevtski in sprostitveni učinek.** Fraktalna umetnost deluje kot oblika umetniške terapije, ki zmanjšuje stres in izboljšuje čustveno ravnovesje. Pomaga pri premagovanju notranjih blokad ter sprošča napetosti in anksioznost.

**3. Spodbujanje kreativnosti.** Ker je fraktalno risanje spontano, posamezniku omogoča, da izrazi svojo kreativnost brez omejitev. Krepi povezavo med desno in levo možgansko polovico (hemisfero) ter spodbuja inovativno razmišljanje.

**4. Povezava z intuicijo in podzavestjo.** Fraktalne risbe omogočajo dostop do nezavednih vzorcev in notranje modrosti. Skozi ustvarjalni proces posameznik razvija intuicijo in pridobiva vpogled v svoje podzavestne misli ter občutke.

**5. Harmonizacija telesa in uma.** Risanje fraktalov vpliva na nevrološke procese v možganih in izboljšuje koncentracijo ter pozornost. Simetrične in ponavljajoče se strukture fraktalov ustvarjajo

občutek ravnovesja in notranjega miru.

**6. Osební razvoj in postavljanje ciljev.** Z uporabo korekcijskih fraktalov lahko posameznik preoblikuje negativne vzorce in okrepi pozitivne lastnosti. Fraktalna umetnost pomaga pri vzpostavljanju discipline, potrpežljivosti in osredotočenosti na cilje.

**7. Uporaba v izobraževanju in znanosti.** Fraktali se uporabljajo za boljše razumevanje matematičnih in fizikalnih zakonitosti. So odlično orodje za vizualizacijo kompleksnih naravnih struktur in procesov.

**8. Duhovna rast in meditacija.** Fraktalne risbe se lahko uporabljajo kot meditativna praksa, ki pomaga pri povezovanju z višjo zavestjo. Opazovanje in ustvarjanje vzorcev lahko vodita v globlji občutek povezanosti s sabo in okolico.

Fraktalna umetnost je torej več kot le ustvarjanje vizualno privlačnih slik – je orodje za raziskovanje notranjega sveta, harmonizacijo uma in telesa ter razvijanje osebnih in duhovnih potencialov.

Neva Železnik  
FOTOGRAFIJI: OSEBNI ARHIV