

Оксана Соколкина
Надежда Карпенко
МАК-йога

система «АРТ 42»



**Надежда Карпенко
Оксана Соколкина
МАК-йога. Система «АРТ 42»**

<https://litres.ru/73871607>

ISBN 9785006978287

Аннотация

Система «Арт 42» сочетает МАК-йогу (телесное проживание образов) и работу с холстом без кистей — мастихинами, картоном, пальцами. Никаких шаблонов. Только живой материал, цветовой конфликт и доверие к импульсу. Трещина? Заливаем золотом. Испортили? Говорим: «Надо же, как интересно!». Это не позитивное мышление, а технология переключения мозга из стресса в исследование. Ваш ответ уже внутри. Книга — просто ключ.

Содержание

Об авторе системы «АРТ 42»	5
Введение	8
БЛОК 1. МАК-йога: тело как главный резонатор	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

МАК-йога

Система «АРТ 42»

Оксана Соколкина
Надежда Карпенко

Редактор Анна Спасская

© Оксана Соколкина, 2026

© Надежда Карпенко, 2026

ISBN 978-5-0069-7828-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе системы «АРТ 42»

Надежда Карпенко — основатель студии творчества «Арт 42», автор системы «Арт 42» и метода МАК-йога.

Двадцать лет в творческой сфере. Но сама Надежда смеется: по-настоящему захватывающе стало три года назад, когда она начала вести мастер-классы и групповые занятия для взрослых и детей, для тех, кто рисует с детства, и для тех, кто в школе прятал альбом под парту.

Она руководит творческой мастерской в АНО «Центр помощи семьям с детьми с ограниченными возможностями здоровья „Особый Ракурс“». Рядом с семьями, которые проходят через непростые испытания, она увидела: творчество — это не про красоту. Это про опору. Про возможность сказать то, для чего нет слов.

Надежда работает с правилом: **в творчестве ошибок нет.**

Не потому, что это красивый лозунг. А потому, что она сотни раз видела, как «ошибка» становилась началом. Распавшийся стаканчик превращался в изящную вазу. Трещина, залитая золотом, оказывалась самым ценным местом в картине.

Она помогает людям перестать бояться белого холста. Первым делом убирает кисти, и страх уходит вместе с ними. В ход идут мастихины, картон, пальцы. Краски она предлага-

ет выбирать те, что вызывают напряжение: «неправильные» цвета, «несочетаемые» оттенки. А потом начинается самое интересное: из этого конфликта рождается целое.

У нее нет шаблонов. Нет «правильных» решений. Только живые материалы, фактурная паста, спонтанные мазки и доверие к руке.

На своих занятиях Надежда Карпенко использует Метафорические Ассоциативные Карты. Но не так, как это обычно делают психологи. Она не спрашивает: «Что ты видишь?». Она предлагает закрыть глаза и почувствовать, где этот образ отозвался в теле. А потом — дать этому отклику выйти наружу через движение. А потом — перенести на холст.

Карта становится не поводом для разговора, а ключом к состоянию. Создание картины из технической задачи превращается в процесс самопознания. Иногда неожиданный. Иногда смешной. Иногда слезный. Всегда — настоящий.

Надежда Карпенко — организатор массовых творческих мероприятий. Если говорить просто: она умеет собрать большую группу людей, которые боятся, что у них ничего не получится, и через пару часов смотреть на их горящие глаза. Она знает, как создать атмосферу, в которой раскрываются даже те, кто пришел с мыслью: «я не творческий человек».

Надежда Карпенко говорит просто: важно не то, какой вышла картина, важно, что происходит с человеком, пока он ее создает. Что он разрешает себе сделать первый мазок. Что

перестает сравнивать с другими. Что смотрит на трещину и вместо «испортил» говорит: «надо же, как интересно».

Она верит: творчество доступно каждому. Не потому, что все должны стать художниками. А потому, что у каждого есть право на самовыражение. И иногда, когда слова не работают, именно творчество становится тем языком, на котором можно сказать самое главное.

Введение

Это пособие не содержит готовых рецептов. И это не случайность, а принципиальная позиция автора. Ваша личность уникальна, ваш запрос единственный в своем роде, а значит, универсальных ответов на глубинные вопросы не существует. Есть инструменты, которые помогут вам найти свой ответ.

Мы привыкли решать проблемы логикой. Мы анализируем, взвешиваем, строим причинно-следственные связи. Но логика — это лишь верхушка айсберга. Главные ответы, истинные желания и корни привычных сценариев скрыты глубже: в теле, в подсознании, в том, что мы не умеем выразить словами.

Система «Арт 42» — это не уроки рисования. Это инструмент «взлома» привычного восприятия. Мы используем два ключевых подхода: МАК-йогу (телесное проживание метафоры) и спонтанную графику (бессознательное рисование без цензуры), чтобы обойти внутреннего критика и выгрузить на холст ваш истинный нейронный код, ту самую «линию 42», которая ведет к ответу.

Здесь нет понятия «правильно», «красиво» или «некрасиво».

во», «умею» или «не умею». Есть только то, что трансформирует. Каждый мазок, каждое движение — это шаг к разблокировке вашего внутреннего состояния.

Для кого это пособие

Методика адресована трем категориям читателей:

1. Психологам, арт-терапевтам, телесным терапевтам как инструмент для групповой и индивидуальной работы с запросами, где логика бессильна, а телу и бессознательному есть что сказать.
2. Инструкторам йоги и телесным практикам как способ углубить работу с учениками, добавив творческое измерение и выход на психологическую проработку через движение.
3. Творческим людям, находящимся в поиске, тем, кто чувствует, что «застрял», потерял контакт с собой, боится ошибиться или хочет выйти за пределы привычного, но не знает, с чего начать.

Противопоказания и меры предосторожности

Метод «Арт 42» предполагает глубокий контакт с бессознательным и может вызывать сильные эмоциональные ре-

акции. Пожалуйста, ознакомьтесь с противопоказаниями:

Абсолютные противопоказания:

- Психотические состояния любой этиологии (острый психоз, шизофрения в стадии обострения)
- Эпилепсия (вспышки света, цветовой конфликт и интенсивные телесные практики могут выступать триггерами)
- Алкогольное или наркотическое опьянение

Относительные противопоказания (требуют осторожности и, желательно, работы в паре с ведущим):

- Тяжелые депрессивные эпизоды
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- работа с телом и спонтанным творчеством может активировать неотработанные травмы
- Беременность (требуется адаптация физической нагрузки, исключение глубоких скручиваний и интенсивного цветового воздействия при наличии тревожности)

Важно: Если вы работаете с клиентами, имеющими перечисленные состояния, ответственность за их психологическую безопасность лежит на вас как на специалисте. Рекомендуется предварительное интервью и наличие у ведущего психологического образования.

Как работать с пособием

Вы можете читать его последовательно, осваивая этапы

один за другим, а можете выбрать тот раздел, который резонирует с вашим текущим запросом. Каждый блок содержит как теоретическое обоснование, так и практические упражнения, которые можно выполнять самостоятельно или в группе под руководством ведущего.

В конце каждого раздела вы найдете вопросы для саморефлексии, они помогут зафиксировать инсайты и отследить динамику.

Ваш ответ уже внутри. Система «Арт 42» — это лишь ключ. Дверь открываете вы сами.

Юридическая информация

Отказ от медицинской ответственности

Методики, описанные в данном пособии, носят информационно-развивающий и творческий характер. Система «Арт 42» и МАК-йога не являются медицинскими услугами, не заменяют психотерапевтическое лечение или психиатрическую помощь.

Авторы не несут ответственности за:

индивидуальную интерпретацию материалов пользователем

последствия самостоятельного применения техник без учета противопоказаний

решения, принятые практикующим на основе полученного опыта

При наличии клинических диагнозов, острых психических состояний, эпилепсии или беременности перед использованием практик рекомендуется консультация с лечащим врачом или профильным специалистом.

Результаты и практика

Эффективность метода напрямую зависит от индивидуальных особенностей практикующего, его текущего состояния, а также корректности выполнения инструкций. Процесс работы с бессознательным является глубоко субъективным, поэтому автор не гарантирует достижения специфических результатов.

Данное пособие не является сертификатом или дипломом о квалификации. Применение техник в профессиональной деятельности (преподавание, ведение групп, индивидуальный коучинг) разрешено только при условии указания автора методики:

Использование материалов

Копирование, распространение или иное использование текста пособия в коммерческих целях без письменного разрешения автора не допускается. Цитирование с указанием

авторства и ссылкой на оригинал разрешено в пределах, установленных законодательством об интеллектуальной собственности.

БЛОК 1. МАК-йога: тело как главный резонатор

Первый этап системы «Арт 42» — синхронизация психики и физики. Почему это важно?

Мы привыкли, что сначала мы думаем, а потом делаем. Но бессознательное устроено иначе. Оно говорит с нами на языке образов, ощущений, импульсов. Когда мы пытаемся «понять» свою проблему головой, мы часто упираемся в тупик. Тело же не врет. Оно помнит всё: вытесненные эмоции, незавершенные ситуации, застывшие сценарии.

В этом блоке мы учимся считывать сигналы тела и превращать их в движение — а затем в творческий акт.

Что такое МАК-йога (и чем она не является)

МАК-йога — авторский метод Надежды Карпенко, сочетающий работу с Метафорическими Ассоциативными Картами (МАК) и телесные практики (асаны йоги, интуитивное движение, свободную кинетику).

Это не:

— йога в классическом понимании с четкой последова-

тельностью асан

— психологический разбор карты через вопросы «что ты видишь?» и «о чем это для тебя?»

— телесная практика без связи с образом

Это:

— поиск телесного отклика на метафору, выхваченную из карты

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.