

## **Консультация для педагогов «Техника правополушарного рисования»**

Правополушарное рисование – это система, которая помогает людям менять свою жизнь, раскрывать свои внутренние ресурсы, возможности. Благодаря правополушарному рисованию человек учится иначе смотреть на привычное и находить новые пути решения своих задач.

О методе Данный метод рисования основала американская художница Бетти Эдвардс. Именно она разработала специальные упражнения, которые помогают задействовать правое полушарие мозга, «П-режим». В процессе такого режима работа левого полушария на время не активно, благодаря чему, человек не анализируя сразу переносит свое видение объекта на лист бумаги. Критическое виденье отсутствует в этот момент и человек не думает, как это должно выглядеть, он просто рисует желаемое. Методики Бетти Эдвардс получили широкую известность во все мире, однако сегодня многие художники уже имеют свои наработки в технике правополушарного рисования. К таким упражнениям относятся, например, рисование пальцами или рисование с игнорированием границ листа.

В отличие от обучения традиционных методов рисования, правополушарному рисованию можно быстро обучиться за счет включения в работу правого полушария мозга, которое обладает отличным чувством пространства и формы. При повышении работы правого полушария и уравнивания его с уровнем левого происходят уникальные вещи: производительность работы мозга повышается до пяти раз, улучшается скорость принятия решений, включается режим вдохновения, и внутреннего спокойствия, гармонии, проявляющийся во всех сферах жизни, что в несколько раз улучшает уровень качества жизни человека.

Что такое правополушарное рисование?

Как известно, наш мозг имеет два полушария, каждое из которых выполняет свои функции.

Левое полушарие отвечает за логику, разумный подход, критический взгляд на вещи. Именно здесь «хранятся» все наши правила, стереотипное восприятие и разумный подход. Человек с более развитым левым полушарием, чаще всего, ответственный, рациональный, логичный, принципиальный.

Правое полушарие – это наше творческое восприятие жизни, когда мы мыслим не только фактами, но и образами. Здесь все, что помогает мыслить нестандартно, а такой навык нужен не только людям творческих профессий (художникам, писателям, музыкантам и т.д.). Даже если вы всю жизнь работаете экономистом, развитие именно правого полушария откроет для вас

новые возможности, ведь оно отвечает за все то, что делает нашу жизнь яркой, неповторимой и насыщенной. Особенности правополушарного рисования. Чтобы использовать этот метод, вам вовсе не обязательно быть талантливым художником. Правополушарное рисование особенно подойдет Вам, если Вы совсем не умеете рисовать. Кстати, именно этот метод позволяет многим раскрыть в себе способности к живописи и другим техникам рисования.

Поэтому если Вы всю жизнь считали, что никогда не сможете нарисовать на бумаге что-то более серьезное, чем «каракули», то Вам стоит порисовать в данной технике, чтобы узнать, насколько безграничны ваши возможности! Такой метод выполняет мощную психологическую и даже терапевтическую функцию. Благодаря правополушарному рисованию человек может освободиться от собственных ограничений, убеждений, блоков. Он становится более открытым для восприятия нового, начинает мыслить креативно и находит необычные решения в привычных ситуациях.

Человек легче проживает стрессы и проходит кризисные ситуации, начинает видеть новые возможности в своей жизни и применять их. Вы отпускаете свои эмоции через воспроизведение их на бумаге.

Таким образом, Вы снимаете защитный блок в виде тотального контроля разума, блокирующего все «нерациональное» и начинаете лучше и ярче воспринимать жизнь. Благодаря этому вы становитесь более внимательными к людям и окружающему миру, видите больше деталей и более полноценно проживаете каждое мгновение своей жизни. Правополушарным рисованием могут заниматься люди независимо от возраста и пола, оно подойдет каждому.

### **Техника правополушарного рисования.**

В первую очередь, стоит отметить, что правополушарное рисование имеет мало общего с академическим художественным образованием. В классических школах больше внимания уделяется именно технике рисования, а в методе правополушарного рисования – художественному видению и восприятию. На занятиях вы будете, прежде всего, учиться видеть предмет, чувствовать связь между рукой и предметом, чтобы получался красивый рисунок, а не непонятно что. Кроме того, правополушарное рисование – быстрый, интуитивный метод творчества, что дает возможность отключить логику и критичную оценку происходящего.

Для активизации правого полушария используются специальные техники, благодаря которым маленькую картину можно написать за 5 минут, а большую – всего за полчаса. За одно занятия вы не станете Шишкиным или

Рембрандтом, однако точно убедитесь, что можете рисовать и мыслить, как художник!

Есть такая динамика: если человек никогда не брал кисточку в руки, он сможет после первого занятия нарисовать большую картину размером 60 на 90 сантиметров. Почему такая скорость? При рисовании активируется творческая часть мозга – правое полушарие.

В школе художественной обучают рисовать в левополушарном режиме, по этому такое длительное время обучения. Здесь все обстоит по-другому: специальные техники, разработанные художником психологом, позволяют включить правополушарный режим у любого человека.

Почему рекомендуется правополушарное рисование?

В детстве все любили рисовать и смотрели на жизнь с интересом, с любопытством. Вырастая, ребенок встречается с критикой, и закрывает в себе желание творить. Творчество постепенно уходит из жизни большинства людей, и начинает преобладать рациональное отношение к жизни. Без творческого отношения к жизни, довольно сложно мечтать и желать большего, сложно расслабиться и довериться происходящему.

Вся жизнь проходит в стрессе и во внутреннем напряжении, что сильно отражается не только на качестве жизни, но и на здоровье. В процессе правополушарного рисования, тело расслабляется и оздоравливается, уходит все напряжение, скрытые ресурсы активируются и у человека проявляются способности. Когда Вы рисуете с помощью правополушарного рисования, у Вас поднимается настроение, потому что результат виден сразу, кроме того, улучшается самочувствие, появляется вдохновение, и вы ощущаете творческий подъем.

Творческое состояние переносится на все сферы Вашей жизни: пение, танцы, дизайн, кулинария, отношения. Вы начинаете верить в свои силы и в то, что Вы ТВОРЧЕСКИЙ человек. Мир вокруг становится интереснее, ярче. Появляется интуиция и сверхчувствительность. Вы сможете самостоятельно обучить родственников, друзей или знакомых этому замечательному методу рисования. Особенно детям понравится рисовать в технике правополушарного рисования, ведь это очень просто и быстро. Проводя совместное время с близкими, Вы не только приятно отдохнете, но и улучшите Ваше взаимоотношения. Ваши работы будут показывать результат Ваших достижений, это добавит Вам уверенности в себе, и в свои начинания. У Вас появится возможность создавать подарки знакомым и близким!