

Как определить работу полушария?

Как определить, когда в мозге включается нужная функция, и начинается именно правополушарное рисование? Упражнения на создание конфликта разума и интуиции помогут в этом. Понадобится классическая оптическая иллюзия. Что нарисовано — ваза или два профиля? Каждый обращает внимание на разные элементы, но суть не в этом.



Чтобы сделать упражнение, нужно разрезать эту картинку пополам. Правшам взять левую часть, левшам — правую. Картинку с половинкой вазы кладем на чистый лист бумаги.

Начинаем упражнение:

Провести карандашом по готовому профилю, при этом мысленно или вслух проговаривая названия частей лица: лоб, нос, губы, подбородок.

Теперь нужно дорисовать картинку сразу после проговаривания. В момент прорисовки разум начнет диктовать ранее проговоренные слова. Тут и возникает конфликт сознания с подсознанием — рисовать симметрично профили, проговаривая слова, почти невозможно.

Следует рассмотреть, как все же была решена эта задачка. Если, не обращая внимания на симметрию, испытуемый просто нарисовал профиль, значит, логика возобладала. Когда удастся абстрагироваться от слов и рисовать линии, включается правополушарное рисование.

Кверху ногами

Есть очень интересный способ, чтобы улучшить восприятие для техники правополушарного рисования. Нужно выбрать любой рисунок, где есть только контуры и больше ничего, как в детской раскраске. Затем перевернуть изображение и переписывать его кверху ногами. Левая часть мозга плохо

воспринимает перевернутую картинку, поэтому рисовать будет очень сложно. Нужно просто копировать линии, как они есть. Следите за расположением черт относительно листа и других частей рисунка. Не нужно сначала переносить общий контур рисунка, а потом прорисовывать мелкие детали. Малейшая ошибка в этом случае приведет к нарушению всей композиции. Можно прикрыть часть изображения рукой или другим листом бумаги, чтобы воспринять только ту часть, которая рисуется сейчас. Если внезапно пришло осознание того, что каждая линия — это всего лишь часть единой картины, и рисование превратилось в собирание пазла из них, значит, правое полушарие заработало. Но это хрупкое состояние очень легко нарушить.

Контурное рисование

Это еще одно задание на правополушарное рисование. В домашних условиях его легко можно выполнить. Для этого нужен карандаш, листок бумаги и скотч. Скотчем крепим бумагу к столу и поворачиваемся боком так, чтобы рабочая рука осталась на столе. Пальцы другой руки складываем вместе, чтобы образовалось множество мелких складочек и морщинок, и кладем на колени. Вам должно быть удобно. Сидеть так придется, не шевелясь. Засекаем 5 минут. После начала отсчета на листок смотреть уже нельзя. Глаза очень медленно должны проходить по линиям складок на руке. Скорость — примерно 1 мм в секунду, не быстрее. Другая рука, в которой карандаш, повторяет движение глаз на листе бумаги. Продолжайте неотрывно рисовать в этой манере, пока не сработает таймер. За результат переживать не нужно, в этом задании достичь точности изображения — не главное. Во время упражнения может возникнуть проблема — либо глаза будут двигаться слишком быстро, либо рука — забегать вперед. Главная цель — добиться синхронизации зрения и движения карандаша. Задание предназначено для того, чтобы максимально усилить зрительное восприятие. Можно продолжить занятие с комком бумаги, драпировкой на стуле и другими предметами, с множеством разнонаправленных линий. Уже после нескольких повторений мир начинает выглядеть совсем иначе.

Видоискатель

Для нового упражнения придется сделать вспомогательный инструмент — видоискатель. Он состоит из картонной рамки и вставляющегося в него прозрачного пластика или стекла. После того как рамка будет готова, можно приступать к заданию. Нацеливаем видоискатель на выбранный объект, это снова может быть рука. Закрепляем его, чтобы не шевелился, и принимаем удобную позу. Во время упражнения двигаться должна только рабочая рука, и ничего больше. Закрываем один глаз, чтобы картинка не расплывалась. Перманентным маркером обводим прямо по стеклу все линии и контуры предмета в видоискателе. Это еще один способ научиться видеть предмет и рисовать именно его, а не символ. Следующий этап — перенесение

изображения со стекла на бумагу. Делать это нужно строго по линиям, как в упражнении по рисованию кверху ногами. Процесс должен постепенно превратиться в перерисовывание окружающей вас действительности. С современным образом мышления очень сложно избавиться от стереотипов и начать видеть мир таким, какой он есть на самом деле. С этим навыком картины станут появляться сами собой.

Маленькие художники

Правополушарное рисование для детей представляет собой естественное занятие. У маленького ребенка изначально больше развито интуитивное и творческое начало, пока мы не начали его заглушать своим обучением и воспитанием. Детям не нужно умышленно фантазировать, для них мечта становится неотъемлемой частью реальности. Первые рисунки по-своему уникальны. Не важно, что вышло, а что нет, важен сам процесс творчества и удовольствие от того, что кисть или карандаш оставляет след на бумаге. Простая каляка-маляка может оказаться зимней ночью, ветром, а через 5 минут превратится в мамин портрет. Для взрослых задача нарисовать эмоции оказывается очень сложной. Чаще всего они переходят в символы: любовь – сердечко, надежда – голубь. Особенность детского рисунка в том, что малышам не свойственна символика, пока о ней не расскажут взрослые. Яркое цветное пятно может оказаться портретом, пока ребенку не расскажут, что голова круглая, а глаза можно нарисовать точками. Главная задача родителей – не испортить изначально творческое восприятие мира ребенком. Никогда не нужно говорить юному художнику, что он рисует неправильно, это может полностью изменить его картину мира. Не нужно навязывать свои символы и свое видение. Малыш часто переносит на бумагу не само изображение предмета, а его восприятие или чувства, с ним связанные. Еще ни один ребенок не рисовал солнце как желтый круг с улыбкой и глазками самостоятельно, пока ему это не показали.

Для тех, кто до сих пор считает, что правополушарное рисование — это зомбирование, путь к новому видению мира недоступен. За один день стать настоящим художником все же не получится. Но картины, написанные с использованием такого мышления, заслуживают почетного места на стене в гостиной. Творчество влияет на всю нашу жизнь и позволяет стать гармоничной личностью. Кроме того, рисование отлично снимает стресс и нервное напряжение и даже помогает справиться с депрессией.

Источник: fb.ru: <http://fb.ru/article/221918/pravopolusharnoe-risovanie-metodika-tehniki-i-uprajneniya>