

Правополушарное рисование.

Что такое правополушарное рисование?

Правополушарное рисование — это художественное творчество в «П-режиме». Это когда правое полушарие головного мозга получает главенствующую роль, а активность левого намеренно подавляется.



Лауреат Нобелевской премии Роджер Сперри считал, что полушария головного мозга имеют «функциональную специализацию».

Левое отвечает за математические вычисления, логику. У большинства взрослых оно доминирует, так как в обществе принято полагаться на разум, а не на чувства.

Правое полушарие — образное, творческое, отвечает за восприятие цвета, сопоставление размеров и перспективы предметов.

Теория доктора Сперри легла в основу метода правополушарного рисования, который в конце 1970-х годов разработала преподаватель искусства, доктор наук Бетти Эдвардс. Работу левого полушария она назвала «Л-режимом», а правого — «П-режимом».

Бэтти Эдвардс утверждает, что если на время «отключить» левую зону мозга и вовлечь в работу правую (что с легкостью делают дети, у взрослых это получается с трудом), то человек сможет увидеть реальность под непривычным углом и проявить свои творческие способности в полной мере.

Кроме того, она твердо убеждена, что научиться рисовать, так же как, например, читать и писать, может любой человек. Главное – выработать привычку наблюдать и избавиться от страха белого листа.

Возможно, вы замечали, что иногда, когда вам необходимо что-то изобразить на бумаге карандашом или красками, вы чувствуете неуверенность и беспомощность. Этот страх возникает по причине того, что левая половина нашего мозга пытается найти алгоритм выполнения действия и подает сигнал, что он не найден.

При интуитивном (правополушарном) рисовании снимаются внутренние зажимы, напряжение, снижается уровень стресса, а главное, выключаются «внутренний критик», пропадает страх перед чистым листом – рисование превращается в терапию.

В чём польза правополушарного рисования?

1. Развитие когнитивных функций. Любое рисование, в том числе правополушарное, улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику.
2. Развитие воображения. «П-режим» снимает барьеры, отпускает фантазию в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другого ракурса.
3. Повышение самооценки. Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Рисуя, человек демонстрирует свой внутренний мир, а получая положительные отклики на произведения, обретает уверенность в себе.
4. Расслабление. Рисование — прекрасное хобби как для взрослых, так и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улечиваются.

Правополушарное рисование как прием арт-терапии позволяет:

- проявить индивидуальность;
- самореализовывать свои творческие способности;
- самовыражаться через рисунок;
- получить удовольствие от процесса, улучшить настроение, зарядиться позитивом;
- бороться со стрессами, накопившимися проблемами, душевными переживаниями;
- поверить в свой успех, свои силы и возможности, стерев мнение о себе «я не способен, не могу»; избавиться от комплексов; достичь гармонии внутреннего состояния.

Арт-терапия является щадящим, но эффективным способом работы с подсознанием человека в любом возрасте. Благодаря такой терапии можно выявить скрытые проблемы и решить очевидные.

Как разбудить творческое состояние самостоятельно?

Для начала необходимо преодолеть страх ограниченного для творчества пространства.

1. Возьмите лист бумаги, подстелите под него газету и водите кисточкой с краской, не опасаясь выйти за границы листа. А потом возьмите кисти в обе руки и водите по бумаге обеими руками – это в буквальном смысле стирает все барьеры и ограничения! Можно рисовать одновременно двумя руками одинаковые рисунки или буквы. При выполнении этого задания будут работать оба полушария.
2. Попробуйте рисовать пальцами, как это часто делают дети, а не кистью. Многие взрослые боятся испачкаться, но выполнить этот шаг очень важно, чтобы почувствовать консистенцию краски и испытать новые эмоции в процессе творчества. Рисуйте линии, круги, оставляйте отпечатки руки.
3. Поставьте перед собой перевернутое изображение домика или цветка и попробуйте нарисовать его снизу вверх. Вам будет сложно, так как левое полушарие не может обрабатывать информацию, когда все перевернуто с ног на голову, зато в работу вступит правое полушарие, для которого логика и установленные алгоритмы не имеют значения.
4. Попробуйте рисовать левой рукой, если вы правша, и правой рукой, если левша. Так вы задействуете те участки мозга, которые до этого не принимали участие в процессе рисования.
5. Возьмите для рисования не белый, а цветной лист бумаги. Цвета стимулируют работу с образами и ассоциациями и «включают» в работу правое полушарие. Можно попробовать нарисовать белого человечка на черном фоне.

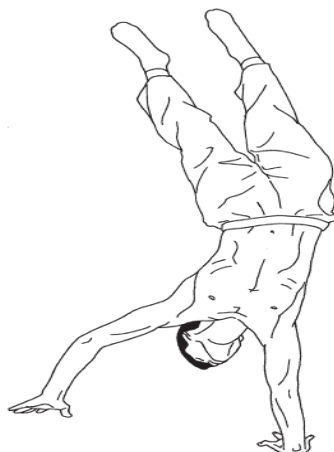


Дома вы можете рисовать вместе с ребенком. Пофантазируйте вместе – придумайте несуществующее животное, опишите его цвет, размер, характер и нарисуйте его вместе.

Упражнения правополушарного рисования.

Оптическая иллюзия. Распечатайте и разрежьте изображение пополам. Правшам нужно взять левую часть, а левшам — правую. Положите картинку на чистый лист бумаги и попробуйте продолжить очертания профиля. При этом мысленно или вслух проговаривайте названия частей лица: лоб, нос, губы, подбородок. Если вы нарисовали профиль, не обращая внимания на симметрию, возобладала логика. Попробуйте ещё раз. Когда получится абстрагироваться от слов и нарисовать просто линии, значит включилось правое полушарие.

Рисование вверх ногами. Выберите простой графический рисунок. Лучше всего попросить это сделать кого-нибудь за вас, чтобы не видеть оригинал картинку и не успеть ее рассмотреть и сохранить в голове определенный образ.



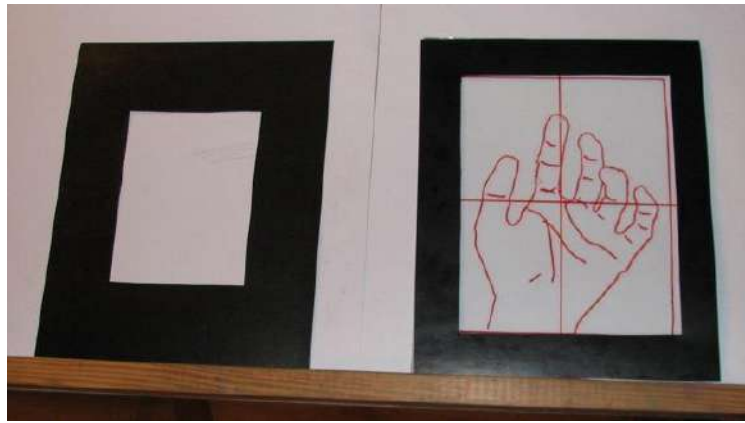
Положите изображение перед собой вверх ногами, для большей эффективности прикройте часть картинку бумагой. Вам надо перерисовать то, что вы видите, не задумываясь о том, что изображено. Начинайте с любой детали и места. Концентрируйтесь не на общем изображении, а на линиях, штрихах, просто копируйте.

Контурное рисование.



Для выполнения упражнения подготовьте контурный рисунок, лист бумаги, карандаш и липкую ленту. Приклейте скотчем бумагу к столу, рабочая рука лежит на столе. На протяжении 5 минут (поставьте таймер на телефоне) смотрите на картинку и повторяйте все линии на чистом листе бумаги, но не подглядывайте. Здесь важен не результат, а синхронизации зрения и движение рабочей руки.

Рисование с видеоискателем.



Смастерите себе следующий инструмент: вырежьте рамку из плотной бумаги, в центр приклейте экран из прозрачного пластика. Нацельте видеоискатель на какой-либо объект. Закрепите. Примите удобную позу, потому что двигаться должна только рабочая рука. Закройте один глаз. Перманентным маркером прямо по пленке обводите контуры выбранного вами объекта. Затем нужно будет перенести предмет с видеоискателя на бумагу. Делайте это по линиям, как при копировании изображения вверх ногами.

Правила правополушарного рисования

- Использовать те канцелярские принадлежности, с помощью которых удастся передать текущее настроения художника. Часто новички, будучи еще неопытными в отключении левого полушария, анализируя предстоящий рабочий процесс, делают выбор в пользу простых карандашей, считая, что рисовать ими впервые будет проще. В процессе познания методики, а также преумножения увлеченности в рисовании, начинающие художники меняют карандаши на кисти с красками, что является допустимым в рамках рассматриваемой техники раскрытия творческого потенциала.
- Рисовать на плотной бумаге большого формата, например, ватмане. Для правополушарного рисования в домашних условиях рекомендуется использовать ненужные обои. Разложив кусок бумаги на полу, художнику будет проще воспроизводить образы, не будучи ограниченными строгими рамками рабочей плоскости.
- Не использовать ластик или другие предметы, помогающие корректировать нарисованное ранее изображение. Желание перерисовать часто возникает из-за активизации левого полушария, ответственного за логическое мышление. Игнорируя такие позывы, художник учится прислушиваться к интуиции, доверять своему образному мышлению.
- Не разделять работу над одной картиной на несколько дней. В создании изображения по правополушарной технике рекомендуется

придерживаться одной линии эмоционального потока, сохранить которую невозможно, прервавшись на несколько часов.

Человеку, не имеющему опыта в изобразительном искусстве, начинать свое развитие в правополушарном рисовании рекомендуется так:

1. Нарисовать 4-5 изображений, в создании которых не использовалось левое полушарие.
2. Все изображенные объекты должны являться копированием образных восприятий из головы.
3. Последующие 4-5 картинку следует рисовать, применяя одну из общепринятых методик.
4. Рисовать изображения, интуитивно комбинируя различные способы их создания.

Примеры картин, выполненных в технике правополушарного рисования гуашью





Творчество положительно отражается на всей жизни человека и помогает приобрести внутреннюю гармонию.

Правополушарное рисование является одной из разновидностей арт-терапии, которая эффективно расслабляет, заряжает положительными эмоциями и раскрывает творческий потенциал личности.

Материал подготовлен психологом, Кутасиной Е.Ю.

Для написания статьи использовались следующие материалы:

<https://bestlavka.ru/art-terapiya-risovaniem-cto-takoe-pravopolusharnoe-risovanie/>

<https://handsmake.ru/pravopolusharnoe-risovanie-metodika.html>

https://zen.yandex.ru/media/activityedu/cto-takoe-pravopolusharnoe-risovanie-i-v-chem-ego-polza-5dc5051778125e00add1dbed?utm_source=serp

https://zen.yandex.ru/media/externat_foxford/cto-takoe-pravopolusharnoe-risovanie-i-chem-ono-polezno-5e295f559c944600ba42a6ce?utm_source=serp