

ПРАВОПОЛУШАРНОЕ РИСОВАНИЕ

Все мы знаем о существовании двух полушарий головного мозга.

Левое полушарие отвечает за логические связи, критику, правила и стереотипы. Оно является ведущим, руководит нами. На протяжении всей нашей жизни нас учат быть "левополушарными". Среди такой категории людей много инженеров, философов, математиков, лингвистов. Это люди долга, они ответственны и принципиальны.



Правое полушарие отвечает за пространственно-образное мышление. Оно отвечает за наши творческие способности, позволяет нам мыслить не только формами, но и образами. **Именно оно делает нашу жизнь яркой и неповторимой.** Благодаря развитому правому полушарию мы можем легко и быстро найти выход из самой сложной ситуации, начинаем мыслить креативно.

Одним из ярких представителей "правополушарных" людей можно назвать **Леонардо да Винчи**. Он был не только выдающимся художником, но и изобретателем. В правом полушарии головного мозга находятся все ответы на наши вопросы, потому что оно связано с нашим подсознанием и интуицией.

Развивая свои творческие способности, раскрывая свой творческий потенциал, мы открываем для себя двери в новую жизнь, наполненную самыми радостными событиями, где нет преград, а невозможное становится возможным.

В данном случае, метод правополушарного рисования позволяет одновременно **решать основные 2 задачи:** развитие правого полушария и раскрытие творческих способностей.

Данный метод стал возможным, благодаря исследованиям психобиолога **Роджера Уолкотта Сперри**, получившего за свои достижения в области работы головного мозга 1981 году Нобелевскую премию. Он открыл для науки дверь во внутренний мир человека.

В каждом из нас заложено желание творить, однако не у каждого есть способность в точности воспроизвести в рисунке тот или иной предмет. Из-за этого многие люди решают, что у них нет таланта к рисованию.

В современных школах живописи тоже придают большое значение технике работы, забывая о том, что все мы индивидуальны по своей природе, а потому видим мир по-разному, а потому по-разному и воспроизводим его в рисунке. Однако **все великие художники** потому и стали великими, что следовали своей интуиции и **рисовали именно правым полушарием**, своими эмоциями и чувствами. Знаменитый "Чёрный квадрат" Малевича в технике может исполнить даже младенец. И, тем не менее, есть только один "Чёрный

квадрат", отражающий всю глубину сознания, заложенного в него художником.

Методика **правополушарного рисования** позволяет **убрать все те блоки и зажимы, которые присутствовали в человеке**. Постепенно он развивает свой талант, на котором когда-то поставил крест.

Метод правополушарного рисования «П-режим» позволяет:

Проявить индивидуальность,
Упрощает творческий процесс,
Отключает анализ деятельности,
Избавляет от внутренних преград,
Обрести внутреннюю гармонию,
Раскрывает творческие способности,
Делает более внимательным к людям и окружающему миру.

Этот метод хорош, как для детей, так и для взрослых и в каждом возрасте имеются свои положительные моменты, сказывающиеся на жизни человека, занимающихся рисованием. Так у школьников занятия правополушарным рисованием повышают интерес к учёбе, они становятся спокойнее, меньше получают стрессов, легче начинают реагировать на трудности и преграды. Подростки начинают видеть многовариантность решений, творчески подходить к жизненным задачам, обучаются владеть и верно направлять свои эмоции.

Техника рисования

Главное отличие такого рисования от левополушарного режима заключается в том, что во втором случае человек учится изображать объекты, а в первом – видеть их, воспринимать. Чтобы, к примеру, сделать рисунок животного левым полушарием, мы сначала должны изучить анатомию, пропорции, ознакомиться с теорией перспективы, объема, света и тени. Правополушарная живопись этого не требует. Используются приемы для отключения логики и активизации интуиции. Рисование картин происходит очень быстро, потому что человек не думает о результате, а получает наслаждение от процесса.

Потребуются краски 12 разных оттенков (гуашь), 3 качественных кисти разной толщины и много бумаги. Первый рисунок будет маленьким по размеру, примерно с открытку. Сначала происходит знакомство с красками. Ученикам предлагается рисовать пальцами, трогать кисти, чувствуя их толщину и размах. Это вызывает замешательство, но затем человек полностью вовлекается в процесс рисования. Потом переходят к упражнениям, созданию фона, пейзажей, портретов.

Упражнения правополушарного рисования

Есть ряд вводных техник, которые нужно практиковать для того, чтобы включить «П-режим». При нем происходит временная активизация правого полушария и приостановка работы левого.

Вверх ногами

Эта техника правополушарного рисования поразительно эффективна для детей и взрослых. Выполняется так: Выберите простой графический рисунок. Желательно, чтобы за вас это делал кто-то другой. В идеале видеть картинку в правильном положении вы не должны, чтобы левое полушарие не успело создать эталон. На компьютере пусть ваш помощник перевернет изображение вниз головой и распечатает. Поместите картинку перед собой. Для большей эффективности работы правого полушария несколько сантиметров снизу прикройте бумагой. Откроете доступ к этой части рисунка позже. Начинайте рисовать с любой точки. Концентрируйтесь не на общем изображении, а на линиях, штрихах, просто копируйте.

Контурное рисование

Это упражнение для правого полушария очень легко выполнить дома. Понадобится бумага, карандаш и скотч. Липкой лентой приклейте бумагу к столу, поворачивая ее так, чтоб рабочая рука оставалась на столе. Другую ладонь сложите так, чтобы стало видно побольше мелких складочек. Не шевелитесь. Засеките 5 минут. На бумагу смотреть запрещено. Медленно водите глазами по линиям руки и карандашом повторяйте движения. Рисуйте, пока не услышите звук таймера. В этом задании важен не результат, а то, чтобы добиться синхронизации зрения и движений карандаша.

Видоискатель

Для этого на правое полушарие упражнения понадобится дополнительное приспособление. Нужно вырезать рамку из картона, в центр приклеить экран из прозрачного пластика или плотной пленки. Нацельте видоискатель на какой-либо объект. Закрепите. Примите удобную позу, потому что двигаться должна только рабочая рука. Закройте один глаз. Маркером прямо по пленке обводите контуры выбранного вами объекта. Затем нужно будет перенести предмет с видоискателя на бумагу. Делайте это по линиям, как при копировании изображения вверх ногами.



Цель такого рисования состоит в том, чтобы человек научился видеть мир таким, каков он есть, без иллюзий, которые создаются логикой, рассудком и жизненным опытом. Правое и левое полушария мозга обретают гармонию, человек быстро входит в состояние вдохновения, становится спокойнее, получает психологическую разрядку. Он подходит ко всем сферам жизни творчески. Рисование помогает развить потенциал ребенка, раскрыть способности взрослого.

