



# Арт-терапия

## Правополушарное рисование

**РИСУЕМ ЗА 1 ДЕНЬ!**

За один день вы научитесь рисовать картины,  
даже если никогда не брали кисточку в руки.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

- ▶ Все большую популярность в современном мире пользуются нетрадиционные методики по развитию творческих талантов. Научиться рисовать за короткое время можно используя инновационную методику правополушарного рисования.
- ▶ Основа метода правополушарного рисования заключается в активации правого полушария в режим творчества.

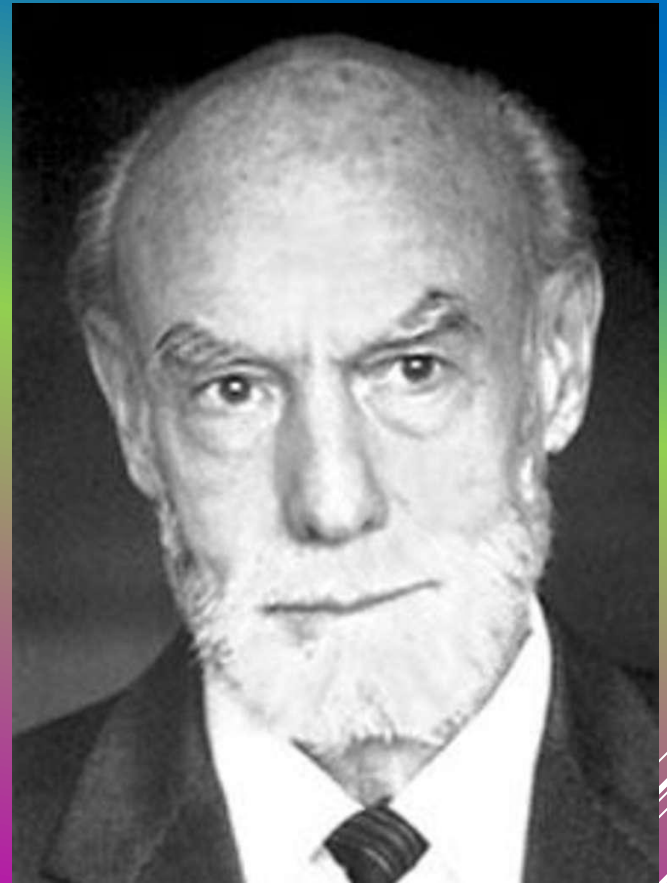


Человеческий мозг состоит из двух полушарий – правого и левого.

Левое полушарие – аналитическое, оно отвечает за нашу речь, способность к чтению и письму, с помощью него мы запоминаем даты и числа, математические символы.

Правое полушарие обрабатывает информацию как бы целиком, в образах, оно позволяет нам мечтать, фантазировать, сочинять истории, оно мыслит творчески и позволяет решать проблему целиком, интуитивно, не раскладывая на этапы.

- ▶ Американский нейропсихолог Роджер Сперри, открыл, что каждое полушарие головного мозга работает как самостоятельный мозг. То есть предложенную человеку задачу решает либо левое полушарие, либо правое.
- ▶ Таким образом, если левое полушарие с его аналитическим мышлением отвергает рисование, то нужно предложить эту задачу правому, творческому, полушарию.





# ГЛАВНАЯ ИДЕЯ ПРАВОПОЛУШАРНОГО РИСОВАНИЯ

- ▶ Согласно исследованиям Бетти Эдвардс, чтобы хорошо рисовать, нужно научиться переходить в режим особого правополушарного видения. Основная проблема - сам переход в режим «особого видения».
- ▶ Человек уже умеет рисовать, но старые привычки восприятия мешают этой способности проявиться, блокируют ее.



# Кому это полезно?



- ▶ Детям.
- ▶ Дети изначально правополушарны.

Они воспринимают мир таким, какой он есть – ярким, красочным и интересным, поэтому они такие фантазеры и мечтатели. И уже позже у ребенка развивается аналитическое мышление. Традиционная школьная система также больше ориентирована на развитие левого полушария. Поэтому, чтобы правое полушарие «не скучало», можно рисовать по данному методу.



Творческим людям. Часто бывает, что талантливый человек проявляет себя не в одном виде искусства. Все закономерно: учась рисовать, человек развивает правое полушарие, а творческое полушарие стремится проявить себя еще где-то.

# Что вы получаете?

1. Во время правополушарного рисования у Вас открывается самое главное-ВИДЕНИЕ!
2. Вы сможете правым полушарием не только копировать, но и создавать свои шедевры. Правое синтезирует, дает множество вариантов как для картин, так и для решения задач в бизнесе и жизни.
3. Рисование в правополушарном режиме снимает психологическую усталость, убирает внутреннего критика, повышает Вашу уверенность в себе.



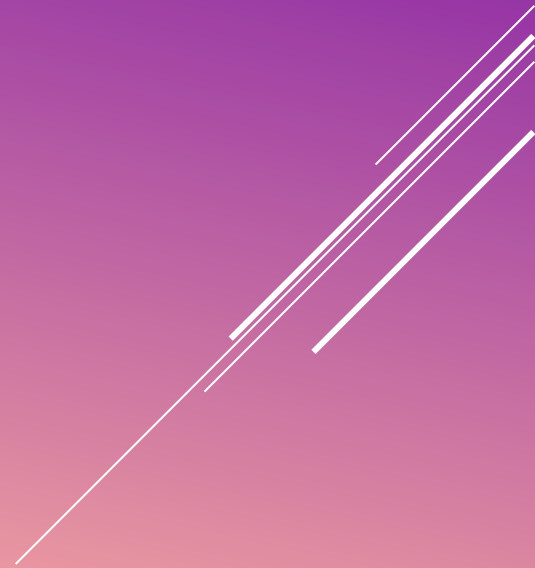


4. Вы развиваете Вашу креативную часть мозга. Дети начинают лучше учиться, у взрослых идет принятие нестандартных решений и задачи, не решенные за 10 лет, решаются .

5. Метод скоростной и участник очень быстро обучается. Если человек никогда не брал кисточку в руки, уже после первого занятия он приносит картины собственноручно написанные.

6. Сильный оздоровительный эффект. Правополушарная методика очень хорошо погружает человека в процесс медитации, в состояние **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**. Полностью абстрагирует от внешних проблем человека, переключая внимание, снимает психологическое напряжение.

**Итак, начнем...**



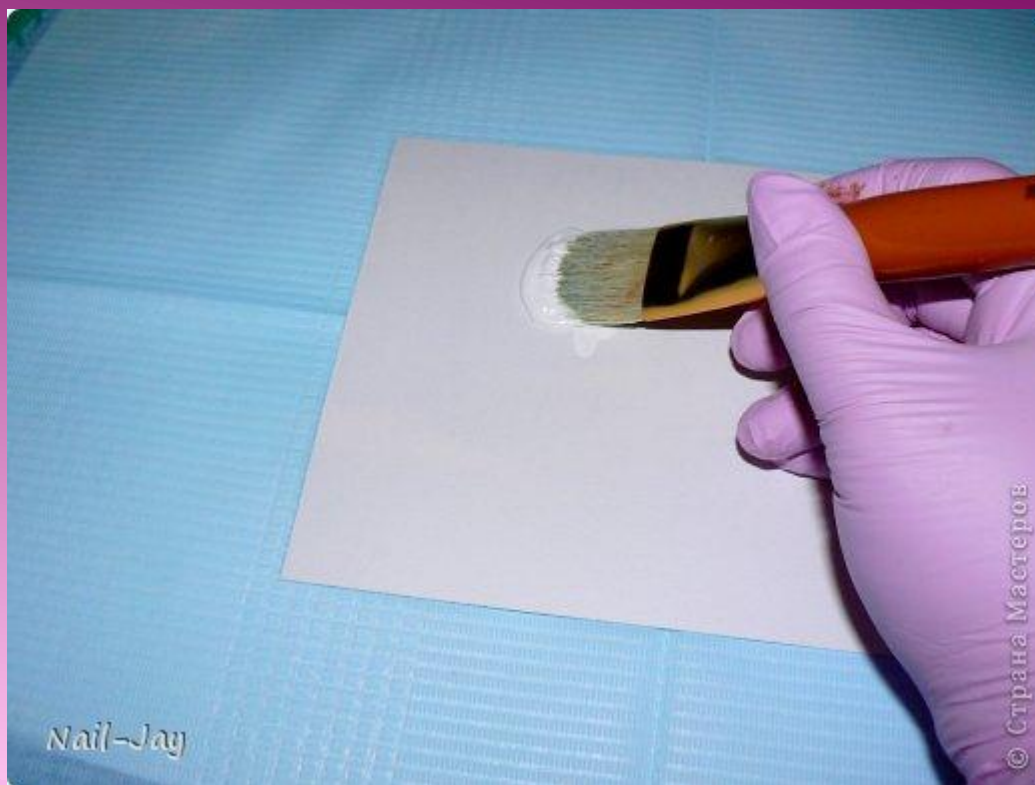
# Что нам необходимо:

- Гуашь (желательно 12 цветов, ну можно и 6);
- Кисти: плоская щетинистая (большая), круглые;
- Плотный лист бумаги (лучше для акварели);
- Баночка для воды;
- Салфетка тканевая (для вытирания кистей);



**И огромное желание  
чему-то научиться**

1. Нанесите на бумагу  
белой краской фон:  
размашистыми движениями  
от краев к центру

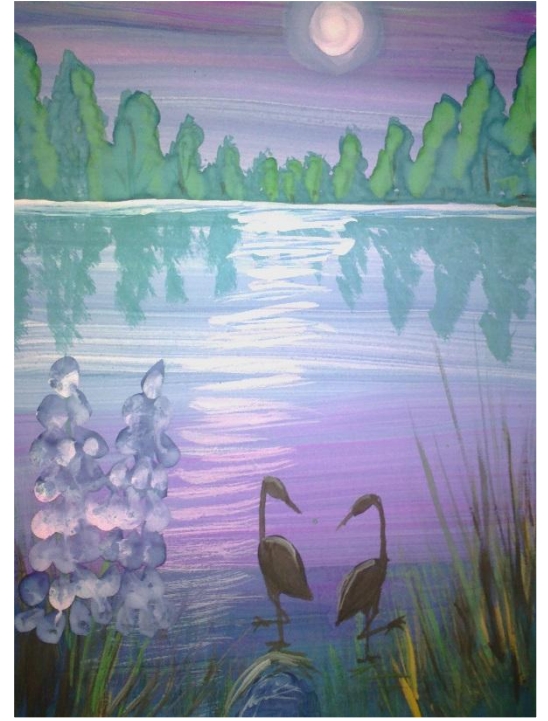
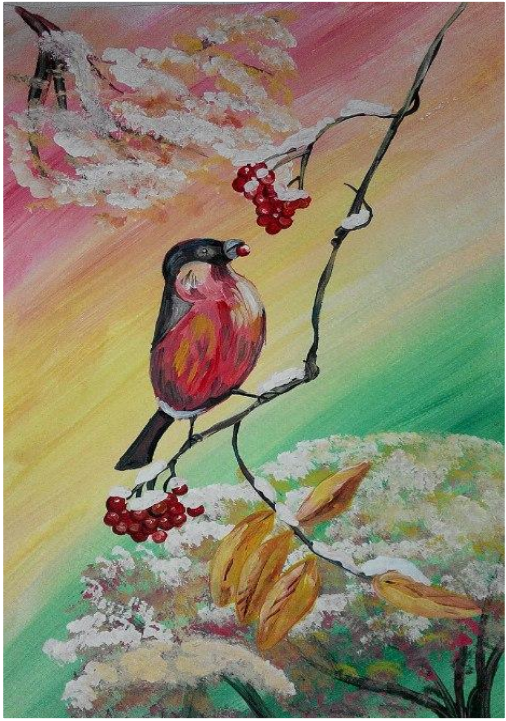


2. Выберите цвета – те, которые в данный момент хочется использовать (не больше 3 цветов) – и хаотично нанесите их пятнами, не жалея краски.



3. Затем белой краской растяните  
цветные пятна размашистыми  
движениями от краев к центру  
ИЛИ...







Я ЖЕЛАЮ ВСЕМ

СЧАСТЬЯ!