

Нейрографика как приём арт-терапии



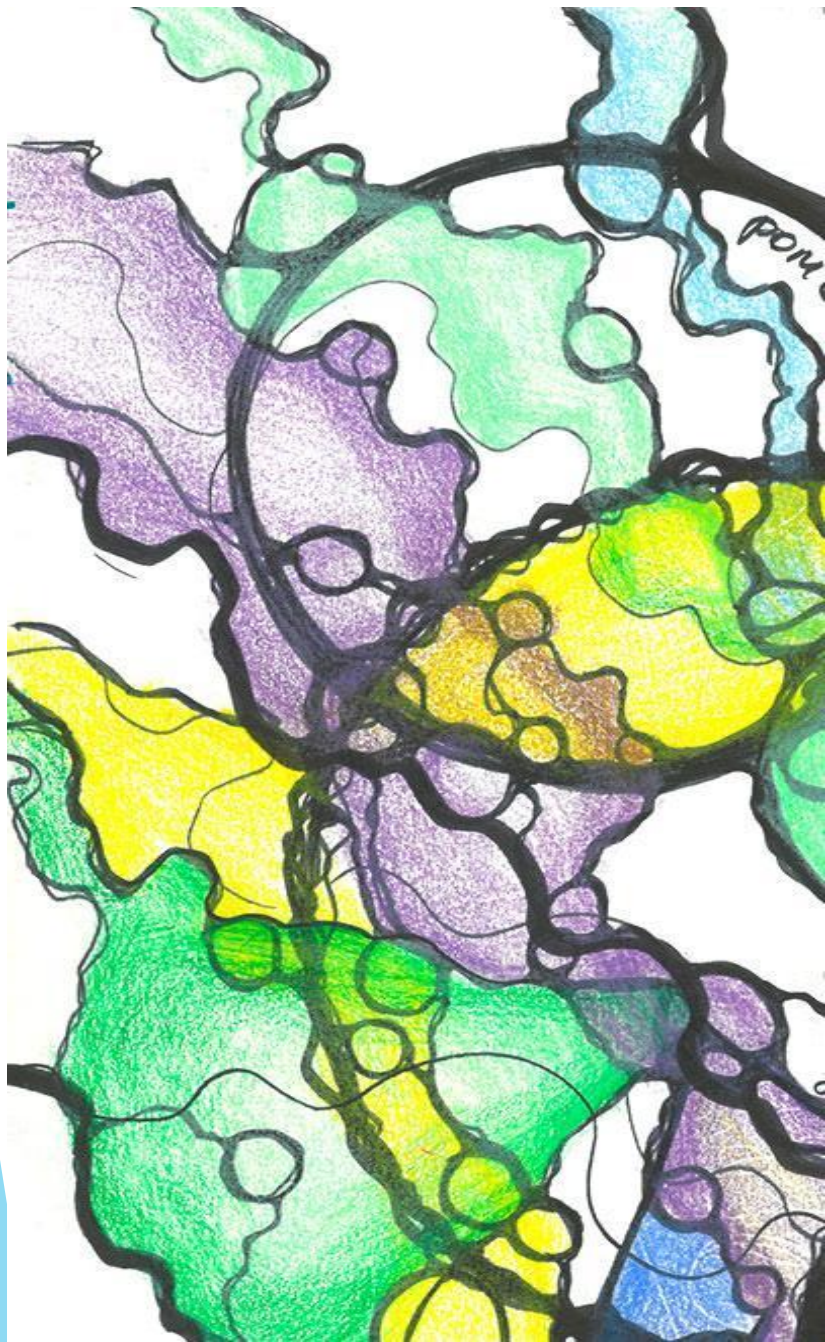
Нейрографика — это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону. Разработал художник и психолог Павел Пискарев в 2014 г.



В наше непростое время человек часто испытывает стрессы, неприятности, обиды и болезни.

Замечено, что человек, находящийся в возбужденном состоянии рисует ручкой фигуры, круги, зигзаги, напевает мелодию либо двигается.

Человек бессознательно старается облегчить свое состояние, успокоить себя. Если раскрыть и продолжить эти практики, то можно помочь человеку. Так возникло исцеление творчеством - арт-терапия.



Рисование нейрографики — это не просто арт-терапия, позволяющая освободиться от негативных эмоций.

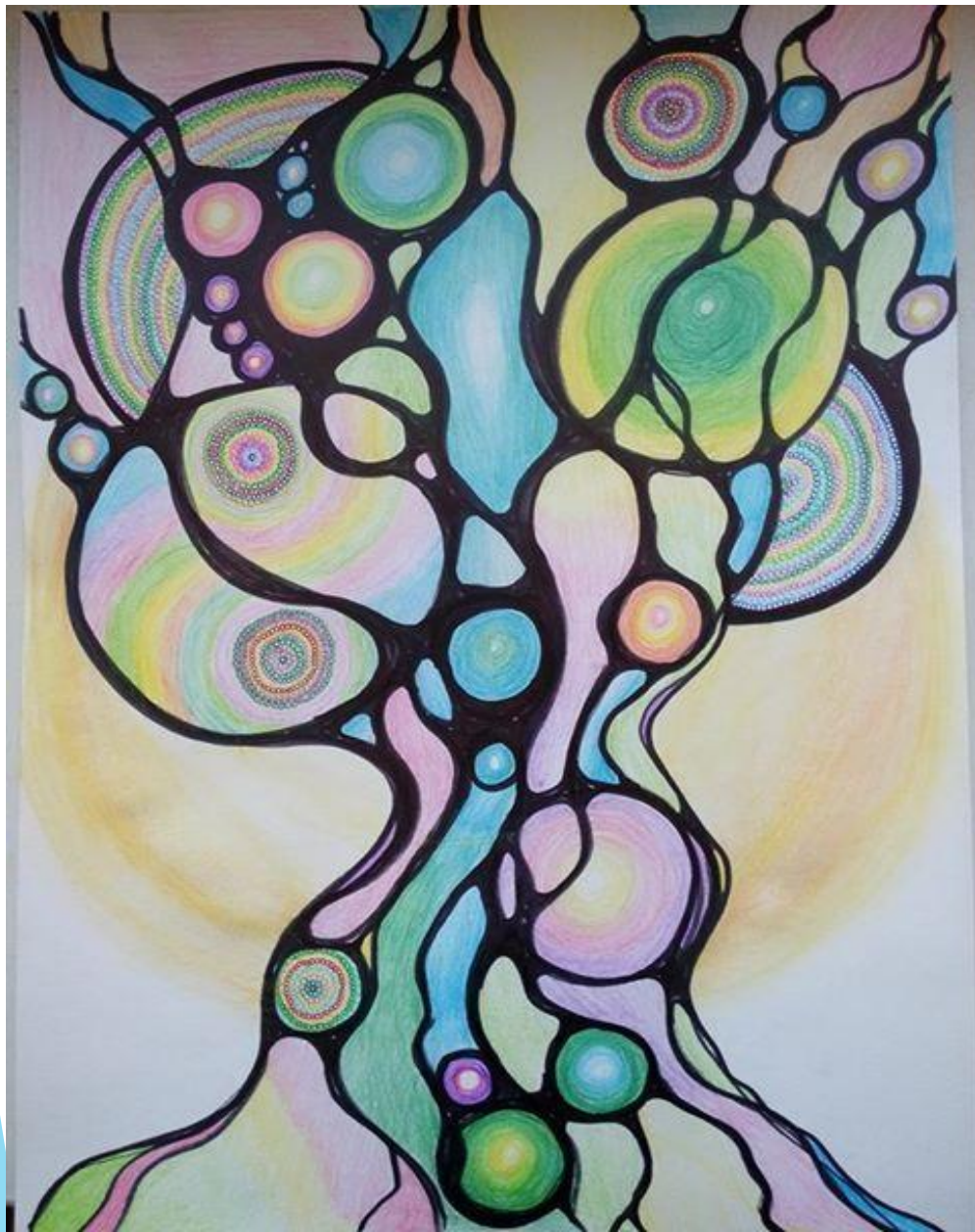
Метод способствует достижению целей и реализации желаний.



Арт-терапией может заниматься каждый человек, не боясь того, что он чего-то не умеет, как это будет выглядеть, и как будет оцениваться.

В арт-терапии ничто не оценивается, все воспринимается и принимается как есть. Как есть – так и хорошо.

Однако, здесь другой сложный момент-прочувствовать свою проблему и искренне выразить. Поэтому приходится учиться, и чем искреннее получается отразить душевные переживания, тем целительнее процесс.



Нейрографика опирается на теорию геометрических символов Юнга: круг, треугольник, линия, — все эти символы откликаются через нашу глубинную психику.

В нейрографике идет обращение к архетипу через символы.

Нейрографика стоит на принципах простых фигур. Графический алфавит предполагает, что есть круг, треугольник, квадрат и линия.

Всё остальное это предметы созданные из комбинаций этих фигур.

Принципы нейрографики



- Вселенная умещается на острие карандаша мастера
- Любая задача имеет графическое решение
- Плоскость рисунка не имеет границ
- Мир состоит из фигур и линий
- Рисовать просто
- Гармония ведет к удовлетворению



**Проработать через
нейрографику можно всё:
личностные отношения,
накопленные деструктивные
переживания: обиды и страхи,
болезни, можно решить
затяжные конфликты...**

Алгоритм проработки стрессовой ситуации



- Мысленно обозначить свою проблему и эмоции, которые она вызывает
- Выплеск внутренней проблемы и ее энергии на бумагу
- Третий этап – скругление углов. Все острые углы должны быть зарисованы и сглажены плавными линиями. Основная задача на этом этапе – проживание своих чувств и эмоций, достижение целостности
- Следующий этап носит название интеграция или объединение. Получившуюся фигуру необходимо объединить с остальным пространством на листе, растворить ее в нем. Это необходимо делать при помощи нейрографических линий,



- Пятый этап – закрашивание сегментов картины различными цветами, а также их объединение.
- Шестой (последний) этап – прорисовывание линий поля. Они представляют собой отдельные нейрографические линии, проходящие через весь рисунок (из одного края листа в другой). Эти линии должны быть выделены другим цветом. Они могут ассоциироваться с природным пейзажем, очертаниями каких-либо предметов и т. п. Это глубокое погружение в свой внутренний мир. Это процесс объединения себя с вечностью, со Вселенной, привлечение божественной энергии для реализации своих намерений.

Спасибо за внимание!

Составила:

Педагог дополнительного
образования

Христина Лариса Павловна

Центр дополнительного
образования детей «Лидер»

Изостудия «Семицветик»

пр. Карла Маркса, 31

телефон 242-86-49

Наша группа ВКонтакте:

http://vk.com/izostudy_samara

