**Интуитивное рисование**

Каждому человеку присуща естественная потребность в самовыражении. Самовыражение – мощный источник положительных эмоций, вдохновения и отличный способ разрядки, дающий выход накопленной негативной энергии. Каждый человек уникален, и каждому подходят различные способы самовыражения, которые помогают лучше понимать себя и развиваться, повышать самооценку. Самовыражение через творчество является одним из самых эффективных, так как мы занимаемся тем, что нам нравится, реализуем свои таланты и способности, облегчая душу и получая признание (хотя это необязательно, можно наслаждаться результатами творчества в одиночку). Творческий процесс расширяет кругозор. Ведь сколько всего нужно узнать! Однако любой вид деятельности требует специальных знаний и умений. И часто неуверенность в себе, в своих знаниях не дают человеку творчески раскрыться. Дело в том, что для приобретения знаний художника нужно очень долго и кропотливо учиться. Легкость в рисовании, мастерство художника создает иллюзию доступности данного вида искусства. В самом деле, за этой «легкостью» скрываются годы, посвященные приобретению знаний по таким дисциплинам, как: цветоведение, рисунок, анатомия человека, черчение, живопись, композиция, история искусства, материаловедение и многое другое. Как и в любом деле, это огромное количество часов практики, проб и ошибок, переосмысления и интерпретации знаний и теории. Как же помочь человеку творчески самовыразиться, не затрачивая огромное количество времени на постижение вышеперечисленных наук и предметов? Для этого существуют специальные методики, которые помогают заинтересованным людям раскрыть свой творческий потенциал, самовыразиться, почувствовать себя настоящим художником. Кроме того, при помощи этой методики участники погружаются в свой внутренний мир, лучше начинают понимать, что они чувствуют при этом. Обычно это вдохновение, положительные эмоции, что обусловливается необычным подъемом духовных и физических сил в процессе творчества. Методику интуитивного рисования разработали, основываясь на исследованиях медиков и психологов, изучающих особенности работы человеческого мозга. Используя интуицию и творческий подход, можно бережно прикоснуться к самым глубинам своей личности, увидеть и рассмотреть свою истинную суть и попробовать начать лучше себя понимать, что поможет стать более счастливыми.

Любому человеку свойственно стремление к творчеству. Для того чтобы не рисующий человек почувствовал себя художником, ощутил восторг от творчества, вдохновение, и, пережил огромную положительную гамму чувств от приобщения к искусству, существуют специальные методики. Использование этих методик позволяет в короткие временные промежутки дать толчок к творческому развитию, убрать барьеры страха перед рисованием, самовыражением. Это очень полезно при работе с детьми и взрослыми.

За счет чего время обучения рисованию сокращается? При рисовании используется творческая часть мозга – правое полушарие. В художественной школе обучают рисовать в левополушарном режиме, оттого и такое длительное время обучения. Здесь все обстоит по-другому: специальные техники позволяют включить правополушарный режим у любого человека. Но нужно учитывать тот факт, что данное рисование имеет не академическую ценность произведения, а ценность творческого самовыражения для каждого человека. Целью применения данных методик является приобщение личности к творческому процессу, мотивация к получению знаний и развитию.

Одна из таких методик - интуитивное рисование. Ее еще называют правополушарным рисованием. Правополушарное рисование – возможность взглянуть на жизнь глазами художника. Для каждого, кто мечтает раскрыть свой творческий потенциал, эта мечта вполне может ответить взаимностью и стать прекрасной реальностью. При этом такая мечта осуществима в любом возрасте, и ее реализация не потребует годы обучения. Что же это – правополушарное рисование? Правополушарное рисование – легкость творческого восприятия. Бесспорно, в наше время доминирует активность левого полушария. Интеллектуальное развитие, логическое мышление, навыки – это то, чему мы уделяем большое внимание с самого детства. И, к большому сожалению, развивая свое левое полушарие, которое и отвечает за рациональное сознание, мы уделяем гораздо меньше внимания развитию правого полушария, отвечающего за нашу эмоциональную сферу. В результате, в нашей жизни присутствуют эмоциональные срывы, депрессии, стрессы. Мы не выражаем свои эмоции, а подавляем и прячем их. Как следствие, теряем свою непосредственность и легкость творческого восприятия. Правополушарного рисование – это не только максимально быстрое раскрытие творческого потенциала, но и приятное обучение, позволяющее сделать большой шаг к приобретению целостного мышления. Это своеобразный психологический тренинг, представляющий собой интереснейший и увлекательнейший процесс, в котором мы раскрываемся как творческая личность, как индивидуальность, а также - уникальная возможность для людей любого возраста открыть свой талант и гармонию, которые были спрятаны и не развивались на должном уровне. И, конечно, как было сказано выше, это прекрасная и эффективнейшая возможность избавиться от стрессов и депрессий – выражать свои эмоции и видение мира в определенные моменты через прекрасные, наполненные глубиной рисунки.

Данная методика имеет терапевтический эффект, помогающий взрослым и детям погрузиться в свой внутренний мир, лучше понять себя, выразить свои положительные или отрицательные яркие переживания. Терапевтический эффект может заключаться в том, что человек не сдерживает в себе эмоциональные переживания, которыми не может поделиться с другими словесно, а выражает их на бумаге или холсте при помощи красок. Интуитивное рисование - вид рисования, который не предполагает никаких правил и канонов. Всё что нужно – довериться самому себе, своим ощущениям и собственному внутреннему миру. По большому счету это единственное, что необходимо знать. Предполагается, что при подъеме активности правого полушария и балансировки его с уровнем левого происходят уникальные вещи: производительность работы мозга увеличивается, повышается скорость принятия решений, включается режим вдохновения и окрыленности, внутреннего спокойствия, гармонии, проявляющийся во всех областях деятельности, что в разы улучшает уровень качества жизни взрослого человека и ребенка. У каждого человека свои цветовые предпочтения. Если холст или бумагу окрасить белым маслом или гуашью и предложить человеку нанести краски по своему предпочтению, то этот первичный хаос из красок уже будет являться самовыражением. Человек любого возраста и любой профессии может таким образом релаксировать. Белый цвет для начала работы используется не напрасно и не случайно. Если сразу брать открытые цвета, то они могут сначала испугать ученика. Разбеленные же цвета, наоборот, успокаивают. Кстати, в такой манере работают очень многие художники. Они хаотично смешивают цвета на разбеленном фоне до тех пор, пока не получат подсказку от изображаемого. В данном процессе, человек, который впервые взял в руки кисть, выражает свое желание, следуя интуиции.  
В этот момент активно работает правое полушарие мозга. Отсюда и название «Правополушарное рисование». Так как изображение конкретной формы требует подключение логики левого полушария. Выполнив несколько упражнений с педагогом-тренером, человек перестает бояться наносить краски на поверхность холста и бумаги, что является основным психологическим барьером. Интуиция есть у каждого, вкус у каждого свой. Если ученик вложил часть своей души в работу – это уже имеет право быть выставлено на обозрение как творческий объект. Для тех, кто хочет самовыражения в искусстве, живопись, рисование – наиболее подходящий способ, так как высокая степень изысканности, сложности творческого самовыражения в полной мере проявляется именно в живописи. Рекомендуется выполнить несколько упражнений с тренером-педагогом, для того чтобы после работать и развиваться творчески самостоятельно.

Выявлено, что данный метод позволяет быстро научиться рисовать. Динамика такая: если человек никогда не брал кисточку в руки, он может после первого занятия рисовать картину размером 30 на 40 сантиметров. Почему можно рекомендовать правополушарное рисование и распространять этот опыт? Когда взрослый или ребенок использует этот способ, развивается правое полушарие мозга. Поднимается настроение, потому что результат виден сразу, кроме того, улучшается самочувствие, появляется вдохновение и творческий подъем. Необходимо также отметить и о способности коллективного творчества положительно влиять на гиперактивных и замкнутых детей. То, что невозможно высказать словесно, ребенок может высказать изобразительно. Живопись говорит без слов. Это дает право художнику высказываться через изображаемое. Данная методика позволяет раскрыть и развить себя как творческую личность, наполнить свою жизнь совершенно новыми эмоциями, сделать ее ярче, радостней и гармоничней. На занятиях по методике правополушарного рисования каждый добивается успеха и начинает красиво рисовать собственные шедевры, наполненные глубиной и яркостью красок, которые передаются собственным восприятием прекрасного. Педагог-тренер предлагает творческие задания, которые довольно простые, но, тем не менее, позволяют максимально открыть свои возможности и научиться рисовать, практически, за один день.

Источник: https://ped-kopilka.ru/blogs/blog67368/intuitivnoe-risovanie.html

 

 

 

 