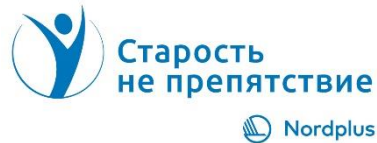


Самореализация и творчество

Сандра Палло



План занятия

- Виды творчества и процесс творения. Искусство, драма, музыка, танец и фотография
- Правополушарное рисование
- Рисуем фракталы
- Нейрографика и ваши проблемы
- Музыка и движение. Танец
- Фотография как творчество

Пять ключевых стадий творческого процесса

- Потребление информации
- Мозговой штурм
- Критическое мышление
- Инкубационный период
- Создание

Потребление информации

- Информация в контексте творческого процесса бывает двух видов:
- Хаотичное потребление: когда вы не знаете, чего хотите и потребляете все подряд.
- Избирательное потребление: когда вы читаете историю Римской империи, потому что пишете роман о временах Римской империи.
- Оба подхода отлично дополняют друг друга. Чем больше вы потребляете информации, тем больше вдохновения можно найти.
- Вдохновение — неуловимая вещь. Никогда не знаешь, откуда оно придет.

Мозговой штурм

- Мозговой штурм в нашем случае — это когда вы потребили информацию (первая стадия) и пробуете ее объединить таким образом, которым еще никто этого не делал.
- На этой стадии вы просто отпускаете свое воображение на волю и не критикуете ее за глупость и абсурдность идей. Никаких правил, никаких ограничений.
- Возьмите лист и ручку и напишите максимальное количество идей, которые придут в голову в течении 15-20 минут. Станьте немного сумасшедшим. Не оценивайте и не цензурируйте идеи.

Критическое мышление

На этой стадии вы оцениваете сильные и слабые стороны любой идеи:

- Какими ресурсами я обладаю для того, чтобы воплотить эту идею в жизнь?
- Каким будет самое тяжелое препятствие, связанное с этой идеей?
- Что худшее может произойти, если идея окажется неправильной?

Скорее всего, подавляющее большинство идей будут отброшены на этой стадии, однако те, что останутся, будут ценными.

Инкубационный период

- Это период, когда вам нужно взять небольшую паузу и отдохнуть. Для кого-то «небольшая пауза» значит один-два дня, кому-то нужно будет уехать из города на несколько недель.
- Почему это так важно? Творческий процесс так сложен по той причине, что требует то огромного упорства, то отдыха. На данный момент вам нужно прекратить давить на проблему и позволить ей появиться самой.
- Инкубационный период заканчивается, когда вам в голову неожиданно приходит отличная идея и вы понимаете, что можете использовать ее для решения своей задачи.

Создание

- Итак, вы решили написать книгу, снять короткометражный ролик, создать бизнес. Начинайте действовать. Скорее всего, первая попытка будет неуклюжей, но это нормально.
- Главное на данном этапе — начать и не позволять [страху](#) остановить вас.
- В дальнейшем все стадии могут повторяться в хаотичном порядке

Арт-терапия – что это такое и для чего нужно?



- Уже из самого названия понятно, что арт-терапия – это лечение искусством. ...есть кисти и краски, бумага и цветное тесто, пластилин и глина, песок, манка, фотографии, ткани.
- И еще много всего другого, что при грамотном подходе способно исцелить человеческую душу.

Чем же ценна арт-терапия?

- Главная ценность арт-терапии состоит в том, что она может уравновесить психическое состояние человека, повышая его способность к самовыражению, самопознанию и рефлексии.
- С помощью искусства, на символическом уровне проживаются фактически все чувства и эмоции человека: любовь и ненависть, обида и радость, злость и восторг, гнев, страх, разочарование.
- И все это отреагирование проходит в не-травматической для человека форме.

Что может сделать музыкотерапия?



- Звукотерапия или музыкотерапия – это исцеление звуком. Музыка воздействует на организм комплексно, с помощью слухового, биорезонансного и вибротактильного восприятия. Основные лечебные свойства музыки основаны на ее ритме. Вибрации, происходящие с разной частотой, оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на органы. Считается, что исцеляющий звук определенного музыкального инструмента влияет на конкретный орган, например, струнные инструменты (гитара) влияют на сердце.

История феномена

- Известные древнегреческие философы – Платон, Аристотель, Пифагор – исследовали целительные свойства музыки. Великие умы медицины, Гиппократ и Авиценна, использовали лечение музыкой.
- Психиатр Эскироль в 19 веке применял музыкотерапию в психиатрических больницах. Осознание пользы музыкотерапии для всего организма пришло к человечеству уже после Первой мировой войны. Врачи разных стран начали практиковать музыкотерапию, не ограничиваясь только психическими заболеваниями.
- **Таким образом помогали снять боль, лечили туберкулез и язву желудка.**

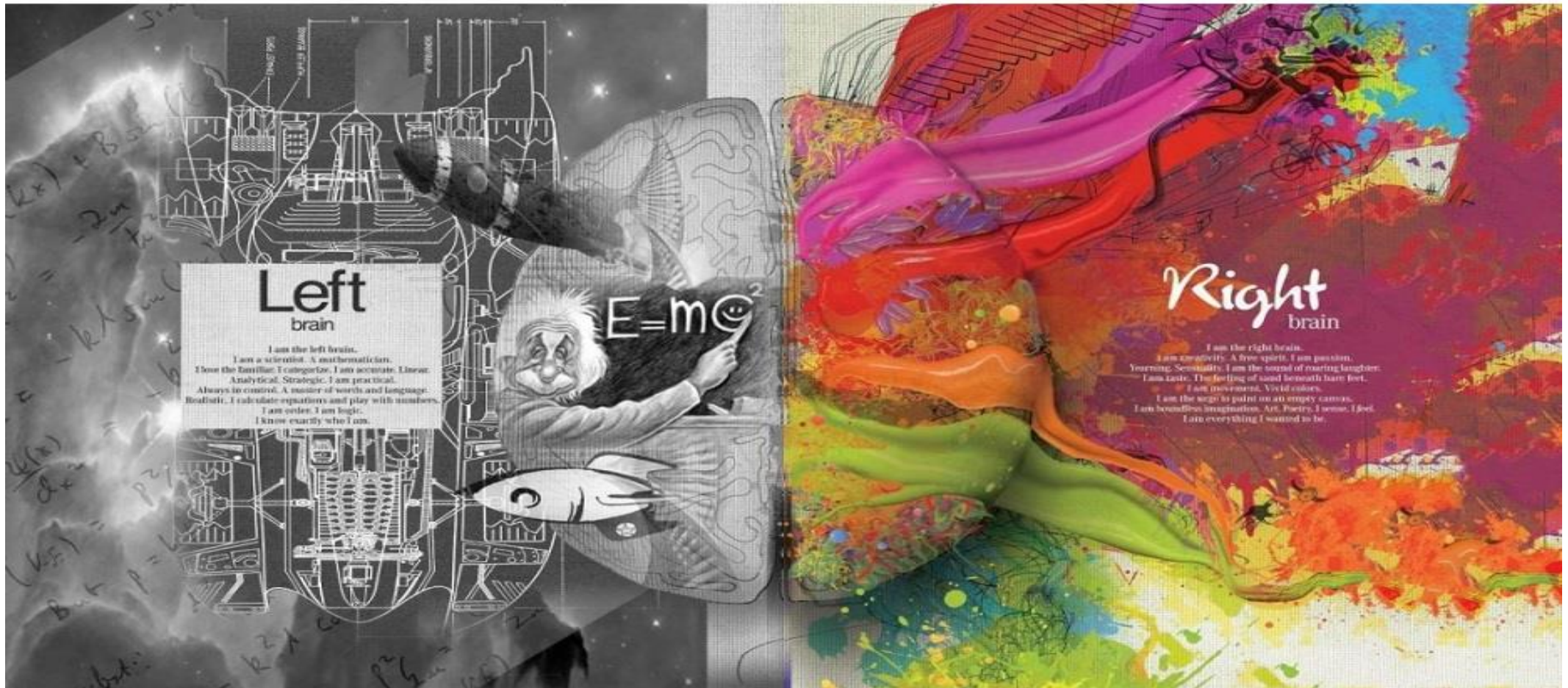
Танцетерапия как эффективный способ лечения

- Последние несколько лет набирает популярность такой способ лечения как танцетерапия. Танцем лечат разнообразные заболевания.
- Ко всему прочему осуществляется профилактика некоторых болезней и в целом происходит оздоровление организма.
- Как танец работает? В первую очередь он восстанавливает энергетический баланс организма. Каждая клеточка тела начинает работать в естественном для нее режиме, стабилизируется электромагнитное поле организма, восстанавливается движение энергий и жидкостей. Затем происходит стабилизация работы тканей, органов и систем в целом.
- Танец работает как на физическом уровне, так и на уровне энергий
- В танце в определенном порядке сменяются напряжение и расслабление. Благодаря этому восстанавливается движение всех жидкостей, стабилизируется обмен веществ, и выводятся вредные соединения и продукты распада.
- Танец укрепляет опорно-двигательную и сердечно-сосудистую системы, способствует улучшению координации, стабилизации работы ЖКТ.
- В танце раскрываются легкие и увеличивается их полезный объем. Благодаря движениям бедрами и животом, в танце осуществляется массаж органов брюшной полости, благодаря чему стабилизируется их работа. Это особенно полезно для женского организма.

Драматерапия, как направление арт-терапии

- **Современная драматерапия** – сложное и многогранное явление, представленное разными подходами, школами, концепциями. Драматерапия используется в работе с межличностными и внутриличностными проблемами, в семейной и детско-родительской терапии, в оргконсультировании, развитии креативности в определенной профессии, с пограничными расстройствами, психосоматикой.
- Кроме всего, необходимо помнить, что драматерапия – это всегда игра, т.е. вид деятельности, ориентированный на процесс и на удовольствие в этом процессе. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно, точно, что дает возможность вспоминать и переживать иначе определенные жизненные события, посмотреть на них другими глазами

Правополушарное рисование — что это за метод?



Что такое Правополушарное рисование?

- Правополушарное рисование – современный метод обучения основам художественного видения, а также техникам рисования. Само понятие правополушарного рисования пришло к нам из Америки
- Автор метода – профессор Бэтти Эдвардс . В ее книге «Ты – художник!» можно изучить основы правополушарного рисования и освоить основные приемы.

Зачем это надо?

- Когда вы будете рисовать, левое полушарие будет активно вмешиваться в процесс и задавать вопросы «Зачем тебе это надо?», «Тебе заняться нечем больше?», «Кем ты себя мнишь, ведь у тебя нет художественного образования?!», «Зачем ты тратишь время на эти каляки-маляки?», «Можно ли на этом заработать?» и т.д.
- (Не будем умалять важность в целом активности левого полушария, конечно же)
- НО! Но так часто из-за всего этого «левополушарного» шума мы так и не берем в руки карандаш, кисть, краски и не даем проявиться тому прекрасному, что в нас ВСЕХ есть.

Метод фрактального рисунка в психологии

Авторы метода –
психологи **Т. З. Полуяхтова** и
А. Е. Комов. Они широко известны
своими работами в области
оздоровительных систем и
биоэнергоинформационных
технологий.

Методу фрактального рисунка уже
более 20 лет.



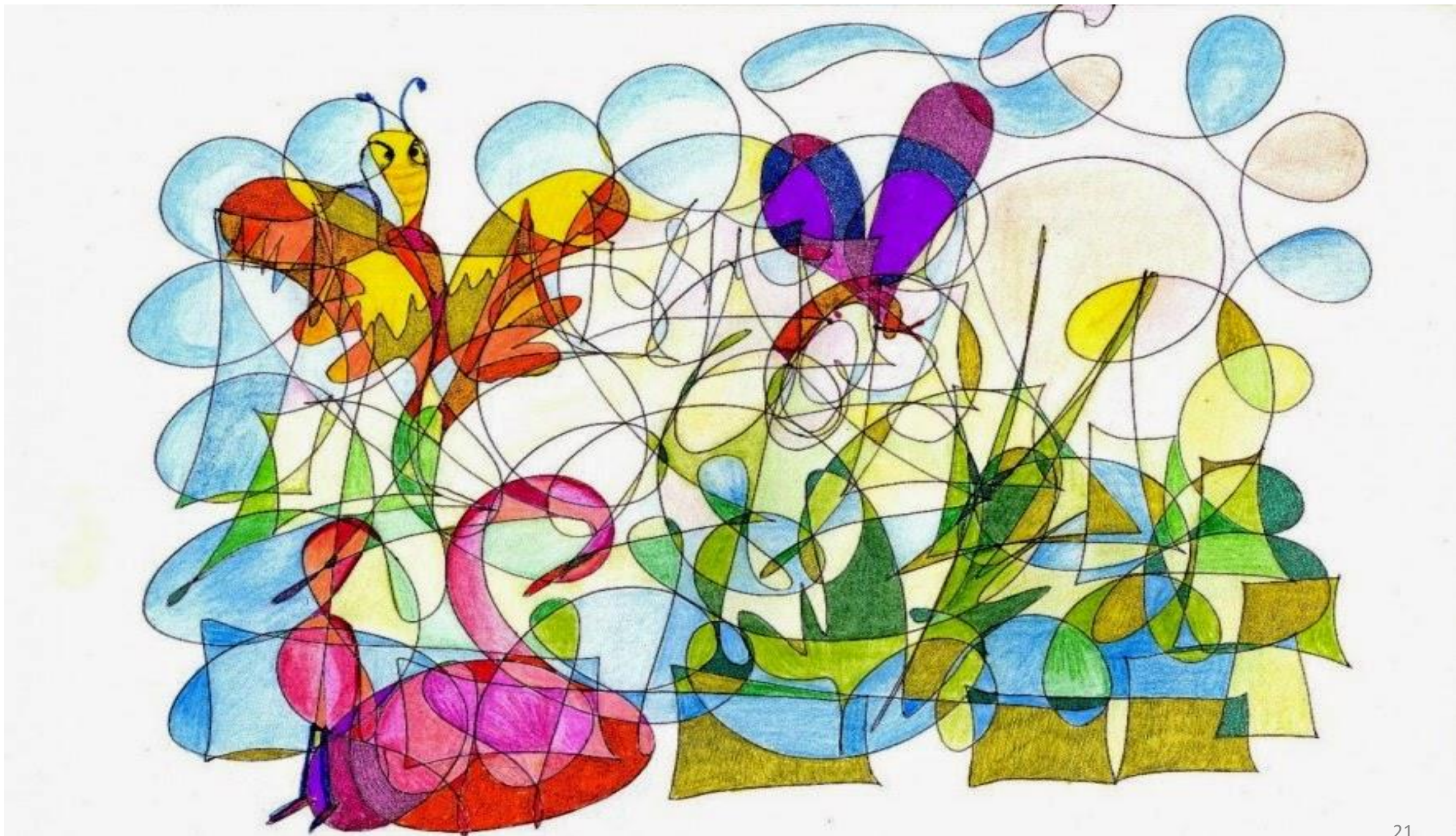
Основа метода

- Принцип фракталов и фрактальности как таковой. Рисунок здесь считается продолжением человека, его малой частью, проекцией. И эта малая часть отражает большое целое - человека. Глядя на рисунок, можно диагностировать состояние его автора. Что замечательно, этому нашлось и научное подтверждение.
- На начальном периоде исследований в работе с энергетическими функциями цвета использовалась довольно простая, но эффективная методика. Она позволяла с помощью обычной трипризмы наблюдать цветную радужку над контуром фигуры человека
- Совершенно четко было видно, что у каждого человека свое неповторимое сочетание цветовой гаммы. Тогда больше всего удивляло то, что в разном физическом и эмоциональном состоянии у одного и того же человека наблюдалось разное сочетание цветов. Это была настоящая аура (энергетическая оболочка), цветовая гамма которой содержала в себе интереснейшую информацию о человеке.

Как рисовать:

1. Лист перед собой расположить по горизонтали.
2. Шарик ручки устанавливаем в любой точке листа.
3. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую площадь листа, в течение 45—60 секунд.
4. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная.
5. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков.
6. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры и стараясь разнообразить направления линий и свои движения, а также не допуская частых повторов:
 - круговых форм;
 - петлеобразных форм;
 - 8-образных форм;
 - геометрических форм.

Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей.



Нейрографика это:

- Графический код Вселенной. Универсальный язык Акт творения. Технологии творчества.
- Моделирование бессознательного.
- Визуально-кинестетическое моделирование
- Организация и переорганизация нейронных связей
- Эстетический интеллект. Институт психологии творчества
- Социальная практика и коммуникативные навыки Коучинг.
- Творческий метод трансформации мира
- Стил в искусстве.

Научные основания:

- Социология
- Аналитическая психология
- Гештальтпсихология и гештальт-подход
- Нейропсихология и кинезиология
- Психосинтез и теория систем
- Кибернетика и теория систем
- Топософия и тектоника
- Композиция и графика
- Искусствоведение



НЕЙРОГРАФИКА - творческий метод трансформации мира

- Это простой для понимания и исполнения, метод решения персональных и организационных задач;
- Уникальный способ выявить символ, оформить знак, сформировать код развития любой из возможных жизненных ситуации, самых разных контекстов действительности;
- Настройка коммуникации любого рода: с собой, с близкими, партнерами, деньгам, к бизнесу, к организации, процессу, смыслу и ситуации
- Метод изменения существующего на желаемое самым простым и элегантным способом заданными критериями обратной связи.
- **Нейрографика объединяет смысл и линию.**
- **Это самый быстрый и простой способ формирования новой реальности.**

БАЗОВЫЙ АЛГОРИТМ

1-шаг Создание аватара состояния. Хаотический рисунок.

В это время мы думаем о том, что нас беспокоит и выбрасываем их на бумагу. Выкладываем состояние ума на бумагу.

(**Состояние:** появляются эмоции, в том числе тяжелые эмоции, которые мы носим в себе. Возможны сильные переживания)

2-шаг Выделяем в рисунке важные фигуры, соединение линий. Это спонтанное, это бессознательное. Символ речи. Символ объекта. Символ речи. Символ настроения.

(**Состояние:** любопытство, интерес, азарт)

3-шаг Появление, различение предметного символа. (Состояние: возможно повышение напряжения, активизация, спонтанные проявления ясности..)

4- шаг Трансформация фигур-символов.

- Создание нового образа, новой мысли, нового типа действия по отношению этой ситуации.
(Состояние: подъем, воодушевление, вдохновение, наполнение энергией, расслабление)

5- шаг Смена неэффективного нейро-контура, переход к гармоничной модели поведения