

Метод нейрографики

- ✓ является инструментом решения психологических задач;
- ✓ снимает внутренние ограничения, тревоги, напряжения;
- ✓ прост в использовании;
- ✓ простые способы рисования, доступные в освоении каждому, желающему освоить метод на практике.



Алгоритм метода:

- концентрируешь всю силу намерения решения ситуации и....
- выплескиваешь ее на бумагу...
- дальше делаешь разные заливки карандашами, красками, маркерами и отпускаешь...

Когда рисунок закончен, и ты чувствуешь завершенность и удовлетворение, то больше не держишься за намерение, ты его отпускаешь и поэтому оно срабатывает.



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 настроения. (Состояние: любопытство, интерес)

3-шаг Появление, различие 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.

Нейрографика - это, простые алгоритмы:

- Расслабить руку
- Рисовать, желательно круги и линии
- Если круги не получаются, то "округлять", другие нарисованные фигуры и/или их комбинации
- Соединять непрямыми линиями взаимосвязанные фигуры
- Группировать (обводить) фигуры и линии
- Раскрашивать и добавлять ореол зигзагообразными линиями вокруг фигур и сгруппированных объектов
- Работать с фоном
- Получать удовольствие от процесса



Нейрографика: почему круги?

«Круг - это целостность». Окружить, т.е. обвести круговыми линиями - значит **придать целостность группе графических объектов**. Идеальную окружность нарисовать достаточно сложно, поэтому круговыми линиями окружность формируется до удовлетворительного состояния. Чем важнее объект, тем больше и жирнее он обведен **круговыми линиями**



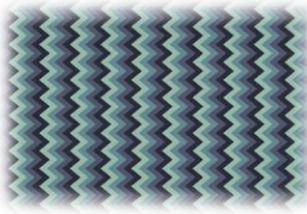
Нейрографика: почему линии непрямые?



Линии второй важный графический элемент метода.

Они соединяют важные фигуры и формируют взаимосвязи между ними.

Нейрографика: почему зигзагообразные линии?



Зигзаг придает объём линии и увеличивает "вес" линии или фигуры в поле рисунка.

А также придаёт экспрессию рисунку меньше перегружая визуальное восприятие, чем многократное обведение объектов или фигур.

Нейрографика:

зачем группировать и объединять фигуры

или объекты?

Процесс трансформации подразумевает системное объединение и интеграцию того, что может и должно быть объединено для целостности и жизнеспособности.

Нейрографика: какую роль играет фон рисунка?



"Фигуры и линии - это осознанное, а фон - бессознательное".

Пример: «...в детстве, когда я занимался живописью, учителя мне говорили, что на рисунке не должно быть "белых пятен". Над фоном надо работать - это не пустое место. Теперь понятно, что это взаимосвязано.» П.Пискарев (автор методики)



Нейрографика: почему удовольствие от процесса?

Кроме трансформации, которая необязательно должна быть болезненной или надрывной, нейрографика помогает осознать важные моменты в жизни и снять напряжение.

Трансформация = гармонизация = целостность.

Преимущества Нейрографики:

- Синергия с другими системами трансформации
- Работа с фундаментом – нейронными связями
- Возможность применять самостоятельно
- **Быстрый процесс** (от 10 минут!), можно потратить столько времени, сколько требуется для решения
- **Универсальный код**, код которому легко научиться - **Работа с непроявленными, невидимыми объектами, !!!!! в отличие от большинства методов, которые работают логическим способом с проявленными объектами!!!!**

Что для этого требуется?

Включенность участника, позитивный эмоциональный настрой на работу, желание достичь определённых результатов или проработать сложные ситуации.

ПРИМЕР: Человек хочет прорисовать проблему, и рисовать получается, но ощущения, что проблема решается, нет. Например, женщина хочет изменить взаимоотношения с мужем. Если человек сам берется за нейрографику взаимоотношений с супругом, он будет улавливать изменения, будут приходить инсайты — но сможет ли он выстроить эти изменения в четкую новую модель взаимоотношений — вопрос. Если он сам психотерапевт, либо много работал над своими ощущениями — да, конечно. Это будет просто. Он будет дополнять уже существующую модель. Если нет, то непросто. Фрагментарные благостные ощущения — будут. Но цельное видение себя и

развития своего будущего — для него нужно много прочитанных книг, терапии, осознанности. Потому все-таки на начальных этапах без инструктора-психотерапевта не обойтись.

Важно, что после практического занятия вы сможете использовать метод самостоятельно, получите инструмент решения актуальных для Вас вопросов через рисунок: Рисовать свои мысли, свои события и переживания, свои ограничения. И превращать их в возможности, решения. Причем делать это своей рукой, наблюдая и ощущая процесс «онлайн». В результате такого визуально-кинестетического действия мы «обманываем» левое полушарие мозга, обходим давно заложенные там (автоматические) связи и создаем новые.

Помимо такого полезного для мозга воздействия, мы еще и получаем большое удовольствие от творческого процесса. Чтобы начать практиковать вам ничего не нужно, кроме желания рисовать!» Этот опыт для людей, нацеленных на реализацию смелой мечты и обоснованных планов. Достижение, Цель, Результат...



Для кого этот метод?

- Всем, кто видит в искусстве ключик отворению тайн мира;
- Тем, кому не безразличны идеи красоты и каноны гармонии;
- Людям, уважающим внутренний мир и его внешние проявления.

” Почему важен этот опыт?”

- Все три объекта (**цель, достижение и результат**) определяют уровень и качество жизни людей. Сам метод позволяет сформировать каналы и структуру мышления, а уже после по этим каналам побегут потоки смыслов, суждений и обстоятельств -то есть мы графически создаём целостную реальность там, где до сих пор были слова и обрывки фраз...

Эффекты:

- Значительный прирост личной эффективности и мотивации;
- Нейтрализация бессознательных ограничений в деятельности;
- Формирование эстетических навыков и компетенций;
- Объединение инструментов, целей и ценностей;
- Рост потребности в познании, деятельности;
- Позитив и снятие внутренних напряжений;
- Реальный отклик окружающей среды.

Нейрографика чрезвычайно хороша для:

- 1) **снятия острого стресса.** Поругался с кем-то, чувствуешь сильный дискомфорт — рисуй переживания (по определенным правилам) на бумаге. Расслабление приходит быстро.
- 2) **выявления и формулирования базовых невротических ощущений.** Например, человек рисует 10 напряженных состояний, и, к его удивлению, все они упираются в одно неприятное ощущение, которое пронизывает всю его жизнь. Теперь он может работать с этим ощущением любыми пригодными для трансформации этого ощущения психотерапевтическими методами.
- 3) **получения инсайтов во время рисования.**

Цель, Ситуация, Материализация:

- 1) Сформулируй мысленно цель/ ситуацию, с которой хочешь «поработать»;

2) На чистом листе бумаги запиши черной авторучкой цель/ ситуацию, с которой хочешь «поработать»;



3) Ниже запиши фразу «Прошу вывести на уровень осознания причину и вывести на уровень трансформации «...ПИШЕШЬ СВОЙ ЗАПРОС (С ЧЕМ РАБОТАЕШЬ) (РАБОТА С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ)». Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ОСОЗНАТЬ ПРИЧИНЫ СИТУАЦИИ «...ПИШЕШЬ СВОЙ ЗАПРОС (С ЧЕМ РАБОТАЕШЬ)» НАЙТИ ПУТИ ТРАНСФОРМАЦИИ В САМОЕ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ И САМЫМ БЛАГОПРИЯТНЫМ СПОСОБОМ В САМОМ БЛАГОПРИЯТНОМ РЕЖИМЕ;

4) Материализация: - мысль вслух проговорить

(то есть то, что Вы выше записали, проговорите вслух, зачитайте);

5) Отложите данный лист, с которым работали в сторону.

Применяем на практике:

Нарисуйте на чистом листе А4 таблицу из 2-х колонок;

В левой колонке фиксируете весь поток негативного плана

В правой колонке фиксируете весь поток позитивного плана



Осознайте, что сделали. Присмотрите. Прочитайте. Отдели левую колонку от правой.

Левую колонку «негативное» утилизируй! Возможно воспользоваться ножницами, либо порвать руками

Лист с позитивным утверждением - сохраните.

Зачитывайте позитивное утверждение 90 дней.

Ежедневно. Затем «отпустите» цель/ситуацию.

На чистом листе А4 определите центр (отметить)

Прикрой глаза. Проведи несколько линий. Импровизация.

Посмотрите, что получилось.



Затем, округлите углы, которые существуют на рисунке. Сглаживаем углы.

Через центр вывести линию «начало и конец». Заново, округлить углы, которые существуют на рисунке. Сглаживаем углы.

Прорисуй «паутинку». Сглаживаем углы. Закругляем.

Раскрашиваем по блокам

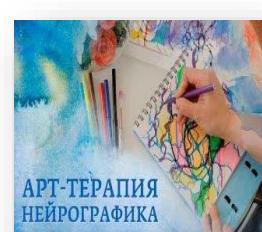


В заключении, поверх рисунка готового, прорисовываем линии поля.

Лист с позитивным утверждением - сохраните. Зачитывайте позитивное утверждение 90 дней.

Ежедневно. Затем «отпустите» цель/ситуацию.

В современной нейрофизиологии известно, что время формирования коллатерали нейрона – 40-45 дней, а время, требующееся на формирование новых нейронов – 3-4 месяца. Пояснение: под коллатералем нейрона имеется ввиду разветвленная структура его отростков, обеспечивающая обработку информации. А новые нейроны в мозгу человека образуются (да-да, образуются! Забудьте про «нервные клетки не восстанавливаются!») в ответ на повреждение мозга (скажем, черепно-мозговая травма или инсульт) или же очень интенсивное обучение. Для лучшего закрепления



эффекта – 90 дней это навык, сформированный надолго и весьма прочно! (21 день – формируется новая связь нейронов; 90 дней - на закрепление)

Готовый рисунок прикрепить на видное место.

...Еще один способ пообщаться с бессознательным .

23 совета от арт-терапевта:

- Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
- Надо что-то понять – нарисуй мандалы.
- Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
- Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
- Важно запомнить состояние – рисуй цветовые пятна.
- Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
- Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
- Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
- Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
- Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
- Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.
- Устал – рисуй цветы.
- Злой – рисуй линии.
- Болит – лепи.
- Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
- Грустно – рисуй радугу.
- Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
- Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
- При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
- Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
- Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
- Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
- Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.



Источник: <https://infourok.ru/shkolnomu-psihologu-metod-neurografiki-2991700.html>