

Нейрографика и межполушарное рисование

1-2. *Межполушарное рисование* представляет собой методику, основанную на теории американского невролога, лауреата Нобелевской премии Роджера Сперри, доказавшего, что правое и левое полушария человеческого мозга отвечают за совершенно разные виды деятельности. Левое – за логику и аналитическое мышление, а правое – за творчество и интуицию, восприятие формы и цвета. Люди с активным правым полушарием принимают решения быстрее левополушарных. Причина объясняется отличиями между двумя полушариями. Суть методики в том, чтобы во время рисования избавить человека от анализа своих действий, чтобы активировать способности правого полушария, чтобы раскрыть его творческий потенциал

3-5 Нескучный тест расскажет, какое полушарие у вас доминирует и что это может означать

Как известно, разные полушария мозга отвечают за контроль разных частей тела, образ мышления и способ восприятия информации. Так, к примеру, левое полушарие отвечает за языковые способности, запоминание фактов и дат, однако оно способно понимать только буквальный смысл слов. Правое полушарие же специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах.

Обычно какое-то из полушарий у человека является доминирующим, что отражается на индивидуальных свойствах личности. Например, левополушарных людей больше тянет в науку. Правополушарные больше стремятся заниматься искусством или сферами деятельности, требующими индивидуальных образных решений. Подавляющее большинство великих творцов – композиторов, писателей, поэтов, музыкантов, художников и т.п. – «правополушарные» люди.

Определив какое полушарие доминирует у вас или вашего ребенка, вы можете сузить круг специальностей при выборе профессии. Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты.

6-17. Многие ученые разрабатывают различные методики для развития межполушарных связей. Одной из них является кинезеология- это наука о развитии головного мозга через движения. Так вот роль кинезиологии заключается в том, чтобы синхронизировать работу обоих полушариев, передавать информацию из одного полушария в другое. Предлагаю Вам выполнить несколько простых, но действенных упражнений вместе со мной.

18-19. «Спирограф» был изобретён британским инженером Денисом Фишером в 1962 году во время работы над взрывателями для авиабомб. Сделанное изобретение не помогло Дэнису продвинуться в своей работе, но оно настолько понравилось членам его семьи, что он решил выпустить его в качестве игрушки. На американский рынок «Спирограф» попал в 1966 году». Спирограф называют одной из самых высокоинтеллектуальных игр XX века, спирограф развивает воображение, фантазию,

творческое и логическое мышление, способность к рисованию, моторику руки и координацию движения кисти. Служит отличной подготовкой к письму, улучшает характер почерка и увеличивает скорость письма. Учит моделированию цветов и пространственному мышлению и терпению. Совершенствует эстетические способности и повышает интеллект.

20. Зеркальное рисование». Принцип таков, что требуется рисовать обеими руками одновременно, создавая симметричные, зеркальные изображения. Возьмите в обе руки маркеры, прижмите друг к другу и поместите в центр листа бумаги. Начинайте рисовать сразу двумя маркерами, выполняя зеркальный рисунок. К примеру, если левая рука рисует по направлению влево и вниз, то правая должна рисовать по направлению вправо и вниз. Если одна рука движется к центру, то и другая должна также двигаться к центру. Благодаря обводке одновременно двумя руками симметричных изображений происходят удивительные вещи: руки и глаза не напрягаются, а происходит расслабление, и, одновременно с этим, работа головного мозга гармонизируется. Во время выполнения упражнений эффективно развивается межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Кроме того, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения. При правильном выполнении этих упражнений расслабляются мышцы глаз, что способствует укреплению зрения.

Кстати, когда вы что-то делаете обеими руками одновременно, например, играете на музыкальном инструменте или даже набираете текст на клавиатуре, работают оба полушария. Так что это тоже своеобразная тренировка. Еще полезно совершать привычные действия не ведущей рукой, а другой. Например, если вы обычно чистите зубы, держа щетку в левой руке, то периодически перекладывайте ее в правую. Если пишете правой рукой, переложите ручку в левую. Это не только полезно, но и весело. А результаты таких тренировок не заставят себя долго ждать.

«Рисунок наоборот»

Простой и эффективный способ развития правого полушария — рисовать образы, перевернутые верх ногами. Проблема человека, который убежден, что он не может рисовать в том, что он переносит на бумагу символы, а не образы, возникающие в голове. Цель предыдущего упражнения была -- почувствовать как левый мозг "отключается" и уступает место правому. Следующее упражнение - "Рисование вверх ногами" из той же серии. Оно поможет вам опять "выключить" левый мозг и включить правый. В то время как вы рисуете с помощью правого мозга, вы не только видите правильно, но и развиваете правое полушарие, и даете отдых левому, доминирующему. Стремясь нарисовать лицо, он рисует сначала круг, потом две точки — то есть глаза, крючок — нос и палочку — рот. Но стоит перевернуть образ и у мозга пропадают ассоциации — никаких палочек и точек, только то, что видишь перед собой. А когда активизируется правая половина мозга, все начинает получаться.

21-22 Зендудл.

ЧТО ТАКОЕ "ЗЕНДУДЛ"?

Откуда взялось название «зендудл»? Оно образовано из двух слов: «зен» (или «дзен») и «дудл». «Зен» означает «успокоить душу или мысли и найти свою середину». «Зендудл» можно в итоге перевести как «каракули, которые несут успокоение», или, еще точнее, «медитативное рисование».

Помимо расслабляющего эффекта в ходе точного прорисовывания заданной последовательности штрихов развивается способность концентрироваться и усидчивость., тренируется мелкая моторика и координация системы глаза–руки. Благодаря этой технике улучшается память. Недавние исследования показали, что бессознательные рисунки (машинальные каракули, которые люди рисуют, например, во время разговора по телефону) помогают развивать креативность и улучшают память.

Как сказано в журнале WallStreetJournal, некоторые исследователи полагают, что механическое рисование помогает мозгу сохранять активность путем вовлечения "базовых связей" - областей, которые поддерживают базовую активность в коре головного мозга, когда внешние стимулы отсутствуют. По результатам теста 2009 года по прикладной когнитивной психологии люди, которым была дана возможность рисовать всякие каракули во время прослушивания списка имён, смогли вспомнить на 29% больше информации, чем их внимательные, но не рисующие коллеги.

Рисование зендудла помогает человеку сосредоточиться на рисунке и мелких деталях, отбросив на несколько часов все свои навязчивые мысли и тревоги. Верите или нет, но раскрашивание поможет улучшить и интеллектуальные навыки. Оно стимулирует те участки мозга, которые повышают концентрацию и внимание. Поможет оно решить и организационные проблемы. Дело в том, что за структурирование информации отвечает лобная доля мозга, а раскрашивание мелких и затейливых деталей активизирует её работу. Чем больше цветов вы будете использовать, тем сложнее будут узоры, тем лучше работает мозг. Это своего рода терапия, которая тренирует мозг, приучая его работать над простыми задачами и постепенно переходить к более сложным.

Ну а в конце нашего мастер-класса я предлагаю вам упражнение , из серии упражнений двумя руками, чтобы закрепит наш результат. Пишем одновременно двумя руками , печатными буквами. Одной рукой напишите свое имя, другой молодец. Получилось.

