



Составили психологи: И. П. Павленко, М. А. Сазанова

НЕЙРОГРАФИКА

СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОЙ
РЕАЛЬНОСТИ

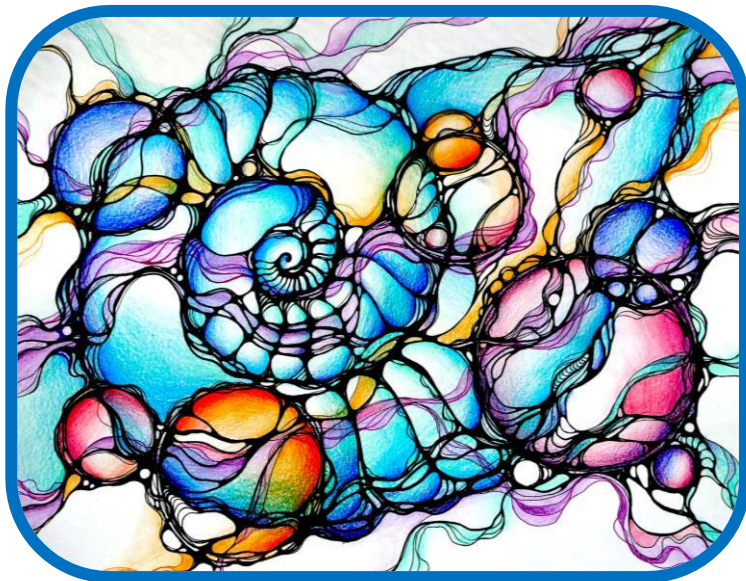
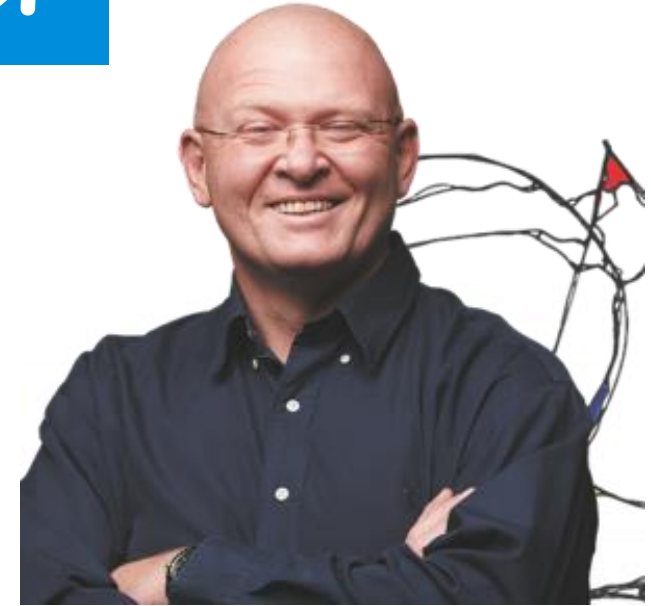


Волшебный мир нейрографики

Нейрографика — это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону. Его разработал психолог и художник Павел Пискарев, который в 2014 году оформил патент на данный вид арт-терапии.

Термин включает в себя два слова: «нейро», то есть работа мозга и «графика» – рисование фигур и линий, поэтому метод нейрографического рисования соединяет в себе знания из двух областей: психологии и искусства.

Психолог открыл связь между происходящим в реальности, нейронами головного мозга и визуальным изображением. Нейрографика сочетает набор психологических подходов с несколькими техниками графического изображения.



Нейрографика: как управлять жизнью с помощью рисования



Нейрографика базируется на теоретических основах психологии, философии, социологии и последних научных открытиях в области нейрофизиологии мозга.

Нейрографика начинается с «нейро». А нейро — это мозг и его многочисленные нейронные связи. Нейронные связи, соединяясь между собой, формируют нейронную сеть. Нейронная сеть по сути является обширной базой знаний, из которой подсознание достает нужную нам информацию. Например, когда надо принять решение или что-то сделать. Таким образом, решение поставленной задачи – это часть нейронной сети. Ее можно представить, как рисунок нейронных связей.

Нейрографика помогает переписать старые нейронные связи, убрать ненужные установки, стереотипы и страхи - то, что держит нас в текущей реальности. И создать новые связи, а вместе с ними и новую, желаемую реальность. Мозг очень пластичен в том смысле, что любые изменения возможны.

Нейрографика: как управлять жизнью с помощью рисования



Цель нейрографического рисования — проработка неосознанных страхов и различных убеждений, снятие внутренних запретов, которые человек произвольно поставил сам перед собой.

Нейрографика позволяет:

- Проживать чувства, прорабатывать гнев, страхи, тревожные состояния, преобразовывать их в положительные эмоции.
- Устранять внутренние конфликты, провоцирующие развитие психосоматических заболеваний.
- Преодолевать стрессовые ситуации.
- Развивать нестандартный подход к решению проблем в профессиональной и финансовой сфере, в области карьеры и бизнеса.
- Планировать события, перемены к лучшему.
- Налаживать взаимоотношения с близкими, коллегами, друзьями.
- Вдохновлять и мотивировать самого себя.

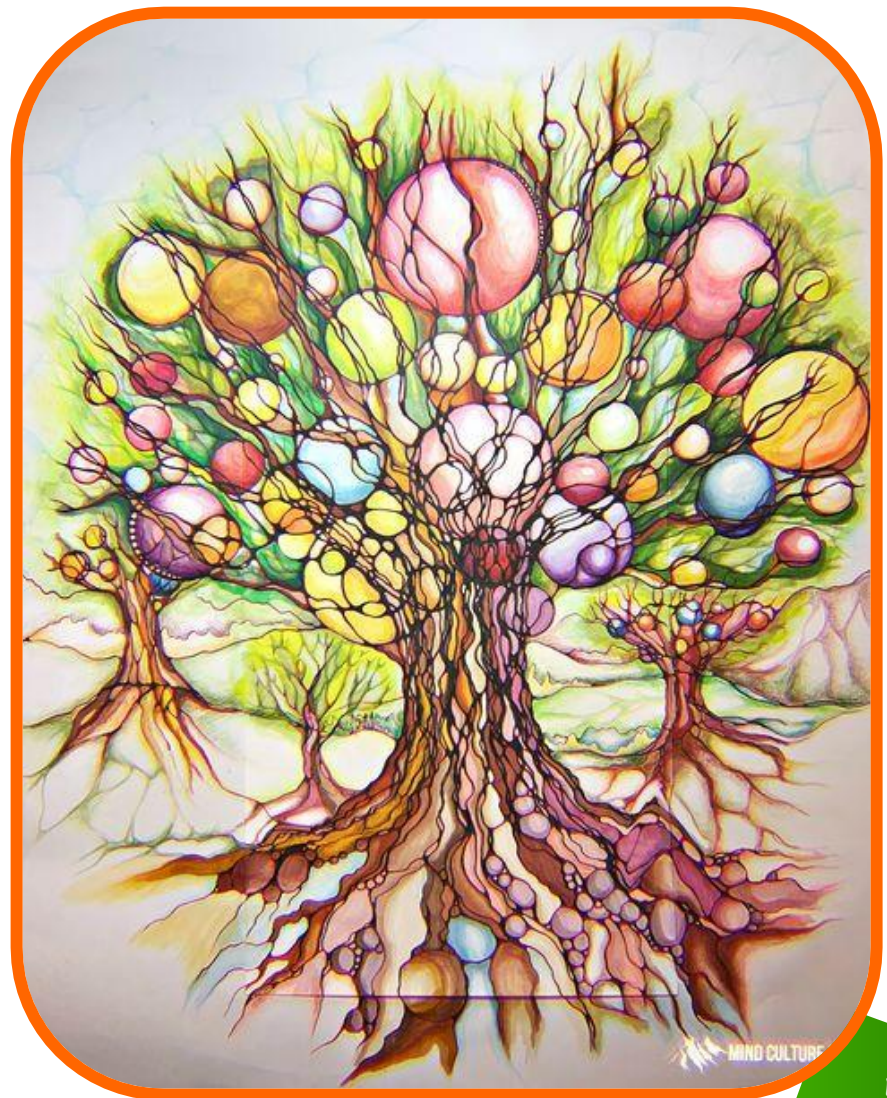
Принципы рисования нейрографики

Нейрографика основывается на нескольких принципах:

1. Спонтанность. Работа порождается с помощью эмоций от прошлого негативного опыта человека, угнетающих мыслей и боязни. Хорошо думать о проблеме, закрыв глаза, мысленно быстро нарисовать ее за 3-5 секунд. Так можно выбросить негатив из глубин подсознания. В основе первого принципа лежит рисование отпечатка эмоций на бумаге.

2. Отсутствие оценочных характеристик. Рисунок не оценивается и не критикуется, поэтому автор свободен от комплекса «некрасивости», он становится увереннее в себе, у него исчезает закомплексованность. Второй принцип: хорош каждый рисунок, а будет еще замечательнее при законченности, доработке.

3. Безграничность размеров рисунка. Воображение не ограничено какими-то образами. Рисунку не задаются какие-то четко определенные образы и размеры. Принцип свободного рисования снимает скованность, дает возможность двигаться вперед. Третий принцип: картина в процессе усовершенствования ложится на весь лист.



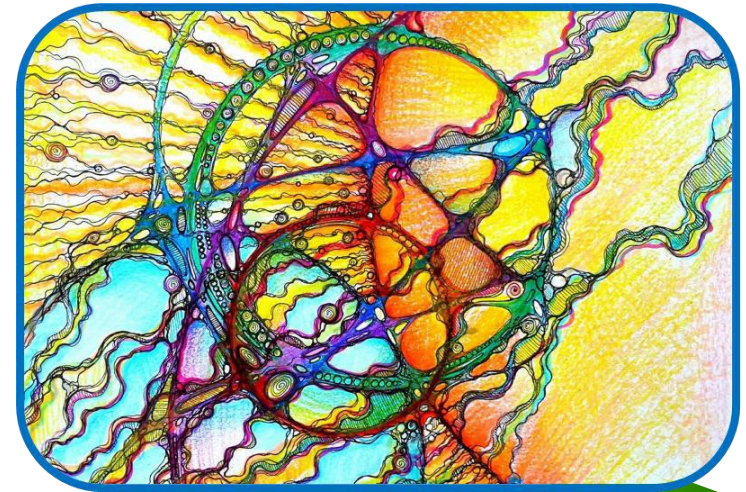
Принципы рисования нейрографики



4. Избавление от острых углов. Важный момент нейрографики: правило постепенного «сглаживания» острых углов, проявляющихся при рисовании. В местах соприкосновения линий подрисовывают овалы и круги. Эта ступень работы подразумевает начало решения актуальной проблемы. Круг для подсознательного восприятия является гармоничным элементом. Четвертый принцип: все нарисованные элементы носят заряд энергии. Окончательный этап работы над рисунком: линия поля. В итоге выходит прекрасное изображение, которое формирует новые смыслы для рисующего.

5. Принцип пятый: продолжать изображать можно сколько угодно, многократно. В процессе доработки картины не проводят анализ изображаемого, не стараются найти сходство с реальностью. У человека мозговые нейроны связи в них дают отклик на изображение и воспринимаются на уровне подсознания. В данном случае картина мира меняется в лучшую сторону, происходит выброс проблемы на поверхность бумажного листа.

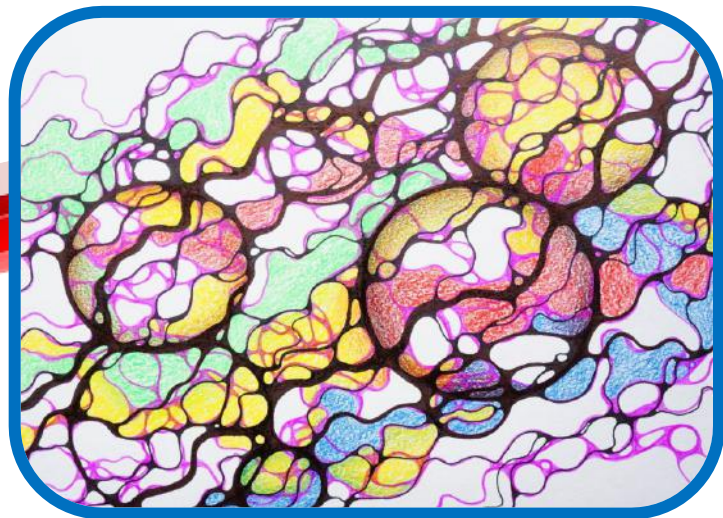
6. Принцип шестой: настроение изображается линиями, а не рисунком. Нейрографика учит человека понимать и узнавать самого себя. После того, как рисунок полностью готов, надо внимательно посмотреть на него и отдохнуть.



Значение фигур в нейрографике

В нейрографике геометрические фигуры играют ключевую роль. Нейрографика значение фигур понимает как метафизический инструмент. Для нашего подсознания всю полноту окружающего пространства можно описать через простые визуальные образы: квадраты, круги, треугольники, связанные линейной пластикой.

Каждая из этих простых геометрических фигур является мощным символом, обладающим архетипической энергией, которая заложена в коллективном бессознательном. Оттого эти символы понятны и доступны каждому из нас, независимо от наших знаний. Фигуры могут содержать в себе огромные смыслы и энергетику.



КРУГ

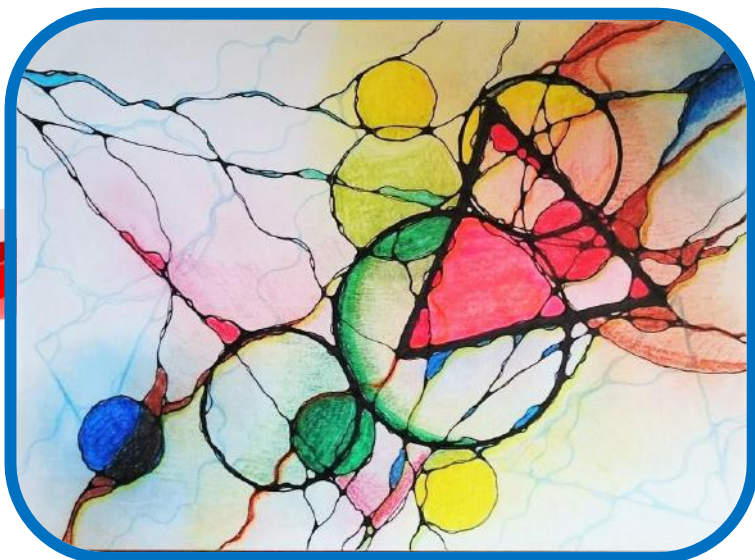
Круг является позитивным началом, символизирует центр. Его считают основной геометрической фигурой, обладающей абсолютной целостностью и гармонией. Поэтому круги в нейрографике являются важным элементом для построения композиции. Круг символизирует солнце, которое ассоциируется с теплом, светом, всходами урожая, жизненной благодатью. Для человека он является своеобразным посланием жизни. Фигуре приписывают такие значения, как безопасность и гармония. Его архетипическое восприятие у человека связано с такими объектами, как луна и солнце, глаз (его движение). Помимо самого круга, в нейрографической композиции используются и его производные — полукруг, спираль, овал.



Значение фигур в нейрографике

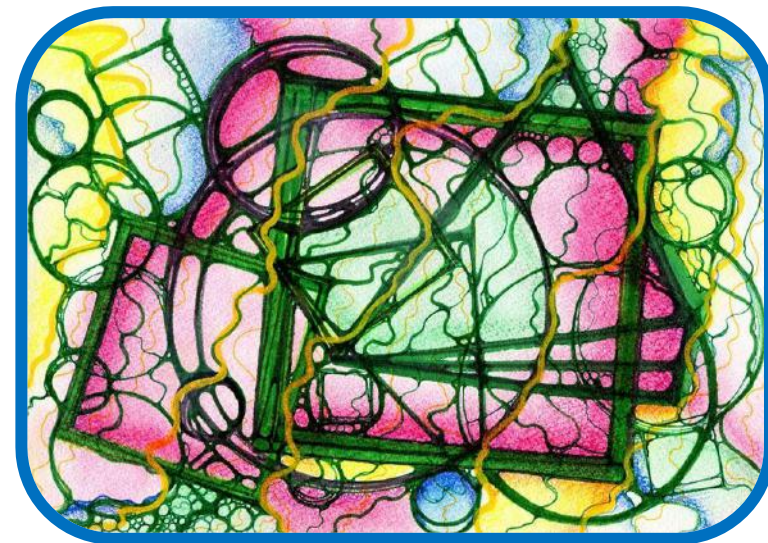
КВАДРАТ

Геометрическая фигура квадрат в нейрографике обладает статусом надежности и организации. В композицию он вносит замысел заземления и укрепления. Жизненные события и ситуации часто требуют этих качеств от человека. У квадрата есть и смысловая стабильность. Она формируется в сознании благодаря нескольким архетипичным представлениям о нем. Это четыре времени года и стороны света. Обратная сторона этого смысла – состояние застревания, «залипания» в ситуации, отсутствие перемен, желаний изменения.



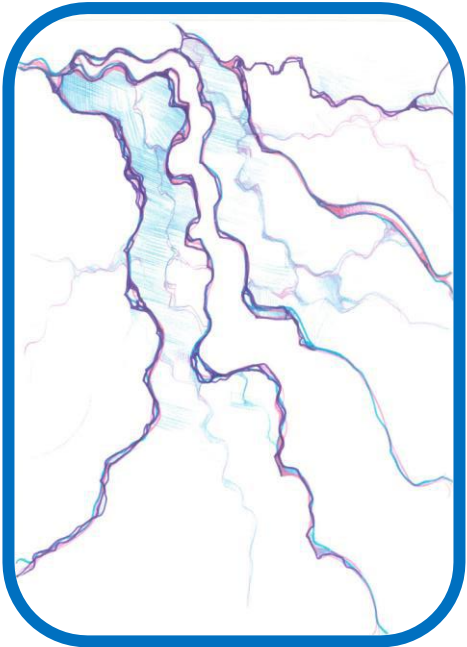
ТРЕУГОЛЬНИК

Геометрическую фигуру треугольник в нейрографике используют для того, чтобы включить в нее активность. Они символизируют агрессивность отношения к событию, теме, действию, ситуации. А также имеют значение лидерской компетенции. В нейрографической композиции треугольник используют для придания ей энергии, драйва, движения. Треугольник символизирует энергию разрушения и конфликта. Его тесно связывают с понятием огня — опасность обжечься, пораниться. Как архетип он считается отображением конфликтных ситуаций, в композиции трактуется как источник неразрешенных проблем.



Нейрографическая линия (практика)

Нейрографическая линия подобна линиям природы. Ее можно встретить, где угодно: в растрескавшемся асфальте или штукатурке, в линиях береговых волн, в контурах облаков или кроны деревьев. С помощью нейрографической линии мы можем войти в резонанс во всей вселенной и прикоснуться к божественности бытия.



Нейрографическая линия позволяет связывать фигуры в единое целое, а принцип округления – создавать сложные композиции, которые достаточно легко укладываются в подсознании. Более того, нейрографическая линия вживляет в нашу нейронную сеть и сами фигуры, которые мы вносим в рисунок. Если нам чего-то не хватает, например, активности, то линия поможет ее встроить. И, конечно, нейрографическую линию можно применять, как самостоятельный элемент для достижения своих целей.

Нейрографическая линия не повторяет сама себя на каждом участке своего движения, рисующий ведет линию не спонтанно, а через сопротивление, способствующее устранению шаблонов мышления и поведения. Поначалу это отнимает много сил и энергии, появляется значительное сопротивление в виде раздражения, гнева, телесных реакций, желания бросить это «глупое» занятие. Сопротивления будут тем сильнее, чем больше скрытых, неосознаваемых проблем в выбранной теме для проработки. Важно их пройти до конца, завершив свою работу, только тогда начнут появляться результаты.

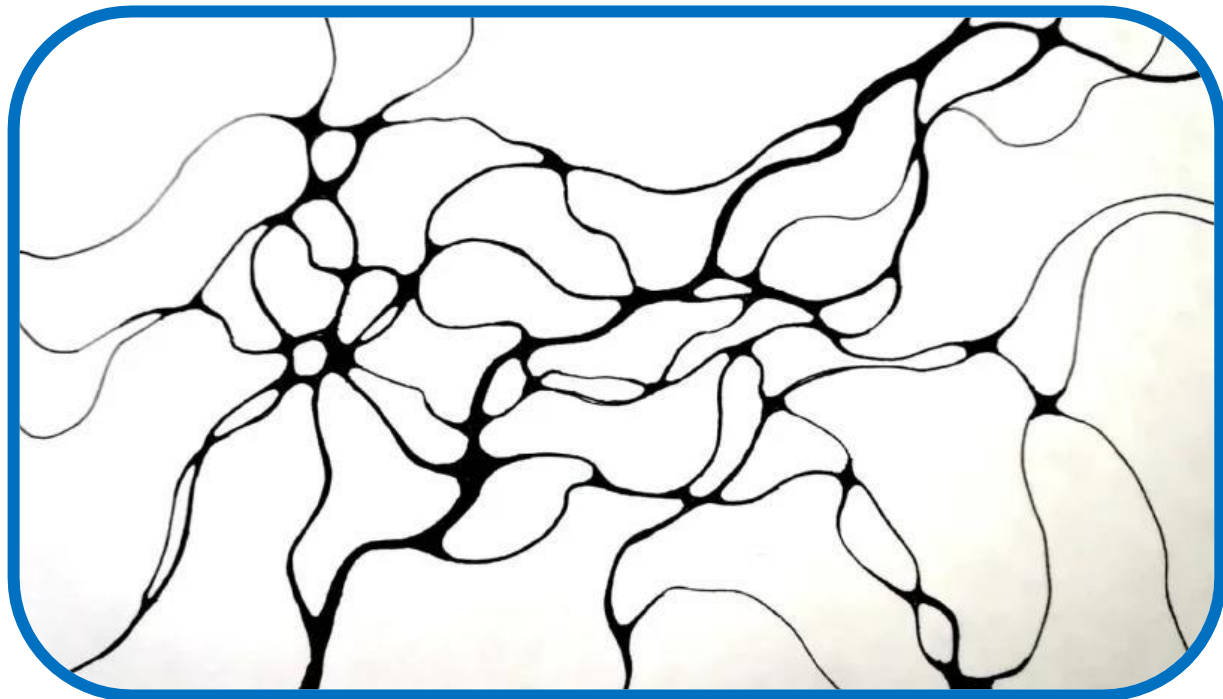
Нейрографика учит нас мыслить оригинально, без повторений. Мы задействуем не востребованный ранее свой потенциал и расширяем свою осознанность.

Поставьте маркер на лист и почувствуйте, куда хочет идти рука, сделайте движение немного в другую сторону, преодолевая сопротивление, для создания новых нейронных связей и открытия для себя новых возможностей. Когда вы научитесь виртуозно рисовать нейрографическую линию правильно, то для вас практически не останется ничего невозможного, конечно при вложении в достижение цели ваших собственных усилий, помимо рисования.

Нейрографика: принцип округления (сопряжения, связывания, принцип Пискарёва)

Принцип округления (сопряжения, связывания, принцип Пискарёва).

Дуга показывает нам, что здесь может быть круг. А значит этот элемент несет нам сообщение о гармонии и безопасности. Когда мы соединяем округлением между собой фигуры и нейрографические линии, то формируем этим, с одной стороны, их прочные связи, а с другой стороны – чувство красоты и безопасности. Тем самым мы создаем экологические пути для достижения наших целей. Здесь работает эмоциональный интеллект, который несет в себе эмоциональное послание о том, как событие должно быть решено.





Спасибо за
внимание!

УСПЕХОВ В ТВОРЧЕСТВЕ!