



Я рисую успех и
здоровье.

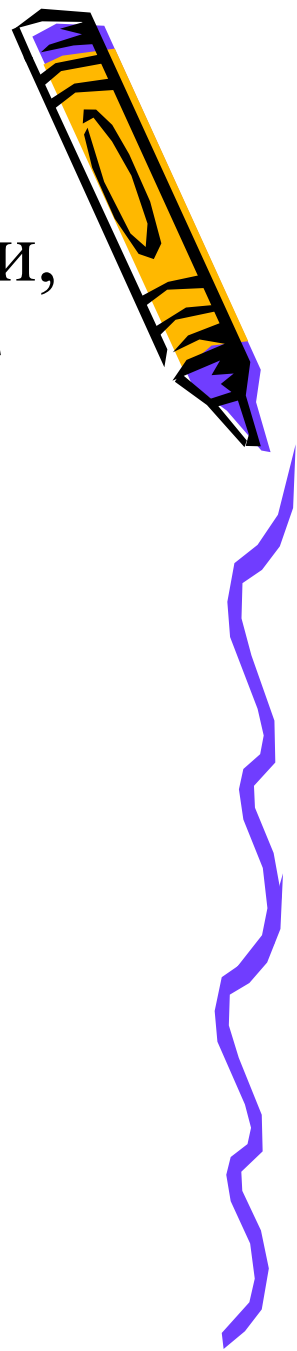
Арт – терапия для всех!



Вы хотите: здоровья, любви, молодости, процветания... А так же избавиться от проблем, боли, болезни и стрессовых ситуаций.

Что для этого нужно?

РИСОВАТЬ!



Дело в том, что зрительная система человека включает в себя не только глаза, но и участки головного мозга, которые и получают, и направляют полученную зрительную информацию. Поэтому, рисуя себя такими, какими вы себя хотите видеть, изображая определённые действия или предметы, вы автоматически улучшаете свою жизнь и психологический настрой.



Рисунок — мощнейшее
психологическое средство
самопомощи!

Учёными давно доказано, что в излечении
болезней более важным является
психический фактор, чем физический.
Поэтому предлагаю вашему вниманию
упражнения и методики, позволяющие
справиться практически с любой
жизненной ситуацией с помощью
визуализации собственного образа, рисунка
и внутренних резервов организма.





Умение рисовать, а так же творческие способности заложены в каждом из нас с детства. Неважно, когда вы возьмете кисточку и краски. Это может случиться и в три года, и в сорок лет - у нашей души нет возрастных границ. Есть лишь сильно укрепленные позиции внутреннего страха и собственное убеждение: «Я не могу» или «Я не умею».



А ВЫ ПОПРОБУЙТЕ!

Поверьте, ваш страх - это миф,
который вы старательно растили в
себе.

Рисуйте и изменяйте свою жизнь к
лучшему!

Образное видение во много раз
сильнее мыслительного процесса.
А чтобы запустить этот механизм,
надо всего лишь взять в руки
карандаш...





Развитие воображения

В детстве мы использовали воображение бессознательным образом. А сила нашего воображения была настолько велика, что наши мечты, как правило сбывались, а желания, почти всегда исполнялись. Повзрослев, мы забыли о детских мечтах, и наше воображение всё чаще стало работать со знаком «минус».

Но и во взрослой жизни всё обстоит точно так же: мы способны притянуть в свою жизнь всё о чём думаем и мечтаем, всё, что живо можем себе вообразить!

Наши образы обладают огромной силой,
так как заряжаются нашей энергией.

Поэтому важно создавать в своём
воображении положительные образы,
способные укреплять здоровье,
привлекать успех.

Вы сможете убедиться сами, выполняя
следующие упражнения.



Но прежде всего нам всем необходимо научиться расслабляться, снимать нервное напряжение, физическую усталость. Не секрет, что многие из нас страдают бессонницей.





упражнение «ДЫХАНИЕ РАССЛАБЛЕНИЯ»

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза. Кончиком языка коснитесь бугорков позади верхних зубов и не убирайте на протяжении всего времени выполнения упражнения.

Выдохните полностью через рот с шипящим звуком. Теперь закройте рот и на четыре счёта бесшумно вдохните через нос, после чего задержите дыхание, мысленно считая до семи.

Затем снова с шипящим звуком выдохните через рот считая до 8. запомните, что вдыхать нужно бесшумно через нос, выдыхать через рот с шипящим звуком. Это упражнение очень хорошо успокаивает нервную систему, уменьшает напряжение в мышцах, способствует быстрому засыпанию.



упражнение « Визуальная релаксация»

Поставьте перед собой картину,
которая вам нравится.

Сядьте поудобнее. Можно лечь.
Расслабьтесь. Смотрите на картину в
течении пятнадцати минут, стараясь
запомнить все детали, а затем закройте
глаза и воссоздайте увиденное, но уже
вписывая себя в это изображение.
вскоре вы почувствуете, как усталость
вас покидает и наступает состояние
покоя.



Упражнение «Кофейная гуаша»

Попробуйте отвлечься от обычного способа создания рисунка. Накрошите ножом немного грифельного порошка на бумагу. Растушуйте его на бумаге, стараясь, чтобы получилось пятно, как можно причудливой формы, неровное по окраске. Затем, медленно поворачивая лист, попробуйте увидеть в нём какой-нибудь образ.

Увидели – очень осторожно выявите его очертания.



Упражнение «Каракули».

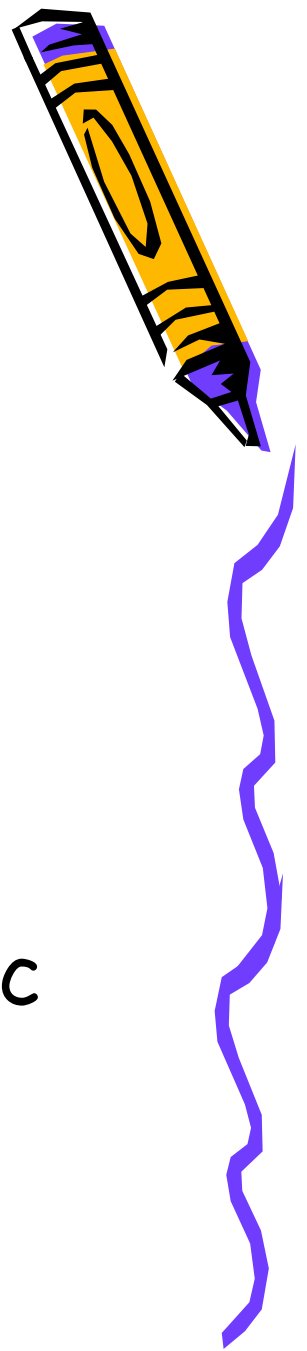
➤ Возьмите чистый лист белой бумаги и карандаш. Расслабьтесь. Без какой-либо цели свободно водите карандашом по листу. В результате получится сложный «клубок» линий.

➤ В этом «клубке» постарайтесь увидеть какой-либо образ и прорисовать его.

Развитие художественных навыков.

Научиться рисовать, значит, в
сущности, научиться видеть -
видеть правильно, а это нечто
гораздо большее, чем просто
смотреть глазами.

Кимон Николаидес



Упражнение «Перевернутое рисование»

Попробуйте нарисовать какой-нибудь предмет, но только в необычном положении. Пусть этим предметом, например, будет ваза. Переверните её «вверх ногами» и начните рисовать.

дело в том, что, рисуя вазу в таком положении, вы активизируете работу правого полушария мозга. «Правильное» левое полушарие не привыкло воспринимать подобное, у правого полушария есть возможность активно поработать, что для вас и является важным в процессе развития художественных навыков.

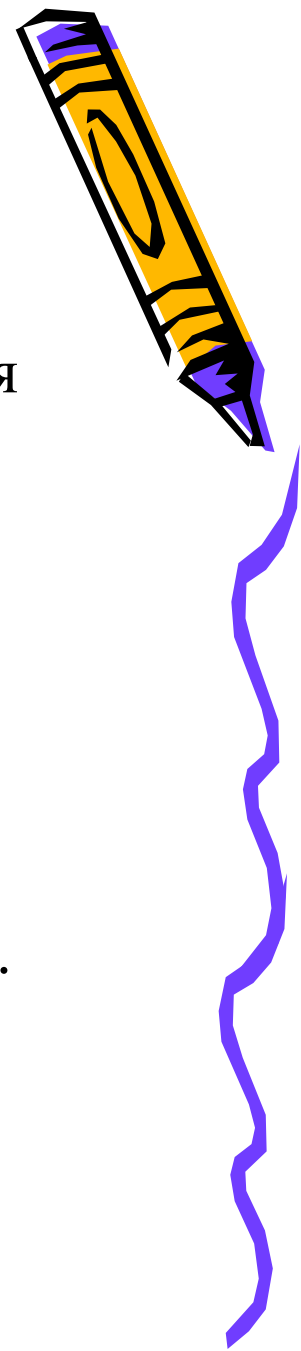


Упражнение «Левша».

Та рука, которой мы пишем и рисуем, называется ведущей. Если у вас ведущая правая, попробуйте рисовать левой. И наоборот. Дайте возможность в течение некоторого времени вашей руке свободно двигаться по поверхности листа бумаги.

Вы так же можете попробовать рисовать двумя руками.

Любое из этих упражнений поможет вам гармонизировать работу обоих полушарий и приобрести «начальные» художественные навыки.



Как помочь себе
преодолеть проблемы.

Проблема нам дается не
для жалоб, а для решения.

Р. Хен

Упражнение «Отрезаю проблему»

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Под изображением напишите: «Мои проблемы». Или назовите её более конкретно. Слева нарисуйте себя и под изображением напишите своё имя. Можно нарисовать, как проблема опутывает вас. Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок, то есть свою проблему. Вы наглядно увидите, что проблемы не стало. Именно это поможет вашему мозгу легко распутать создавшуюся затруднительную ситуацию.

Рисуя, снимаем боль.

По утверждению учёных, текст, повторённый более 21 раза, записывается на уровне подсознания, а тем начинает воспроизводиться в реальной жизни. Поэтому постарайтесь свои утверждения не меньшее количество раз для лучшего достижения цели.



Упражнение «Выметаю боль»

Представьте, как вы веником выметаете боль из больного места. Теперь возьмите лист бумаги, карандаш и нарисуйте себя с веником в руках, выметающей мусор боли и болезни. Составьте текст обращения к больному органу.


Например, при больной печени, постарайтесь сначала представить её. Затем нарисуйте себя выметающей болезнь, и мысленно или вслух произнесите следующий текст: «Боль, уходи из моей печени, я выметаю тебя из неё, пожалуйста, больше никогда не возвращайся. Моя печень абсолютно здорова! Я бодра и нахожусь в прекрасном настроении!»

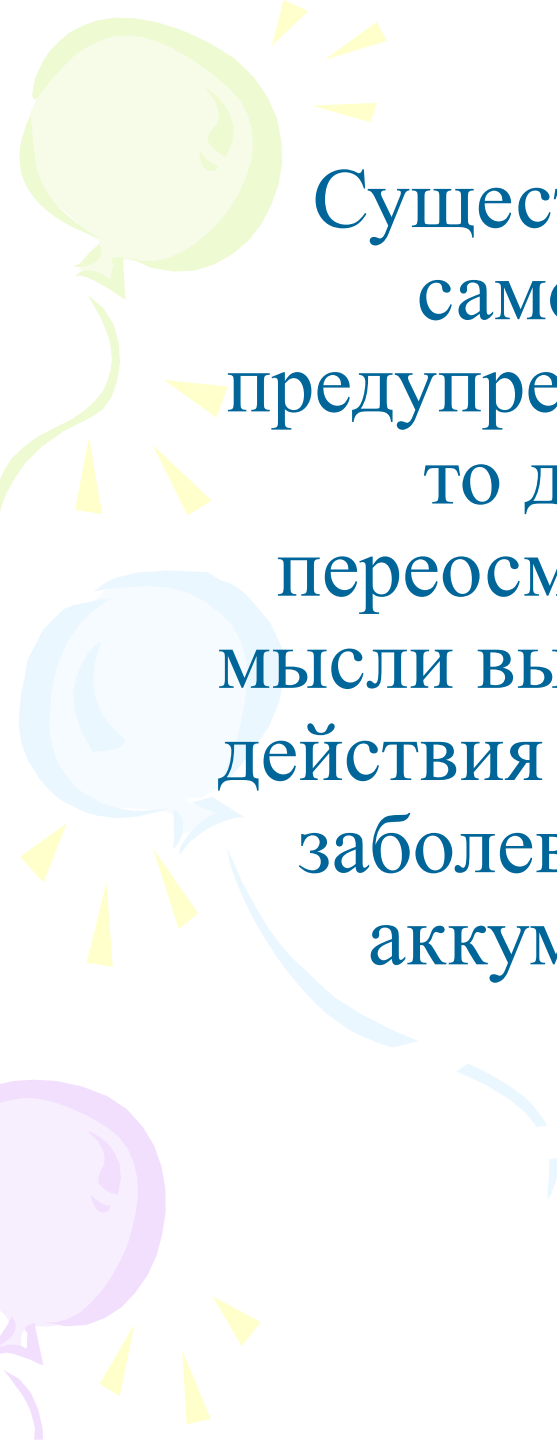


Упражнение «Стираю свою боль»

На листе бумаги нарисуйте боль в виде какой-нибудь кляксы, а затем возьмите ластик и сотрите то, что нарисовали. При этом повторяйте вслух следующие слова: «Боль исчезает. Мои (называйте части тела, где испытываете боль) абсолютно здоровы. Я прекрасно себя чувствую!»

Вскоре вы почувствуете, что избавились от боли, она просто исчезла под ластиком.





Существует множество упражнений, но самое главное зачастую боль нас предупреждает, что мы в своей жизни, что-то делаем не так, что-то должны переосмыслить. Разрушительные и злые мысли вызывают такие же разрушительные действия в организме, вплоть до различных заболеваний. Поэтому надо стремиться аккумулировать в себе радостные и живительные мысли.