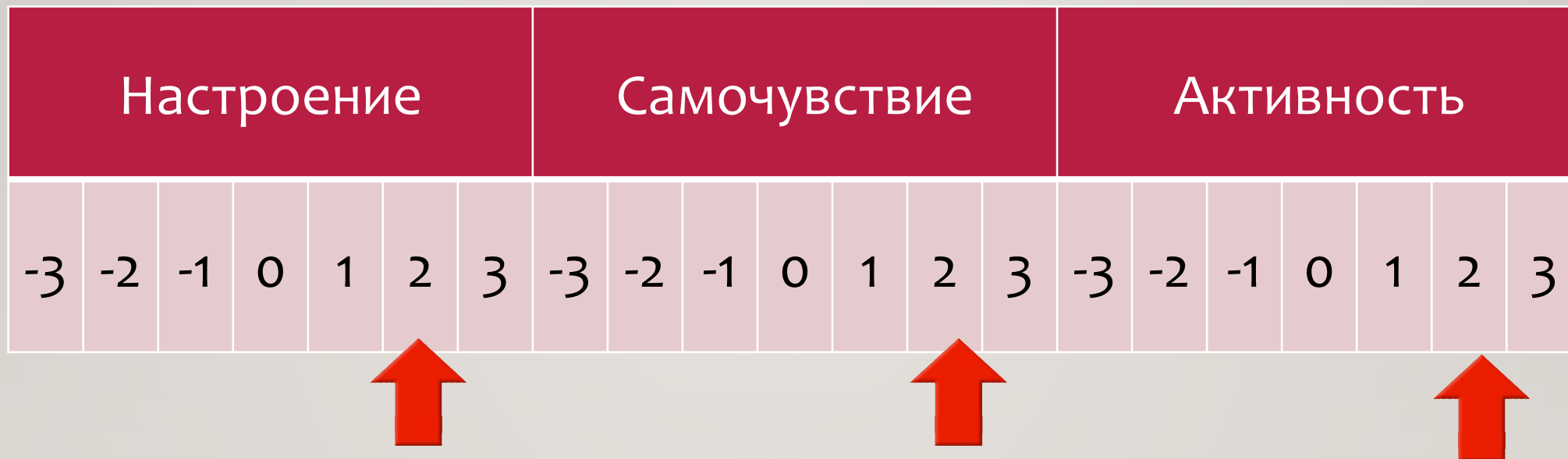


КАРАКУЛИ



УПРАЖНЕНИЕ 2

ШАГ I. НЕ МЕНЯЕТСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ – НАЧИНАЕМ С ОЦЕНКИ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ



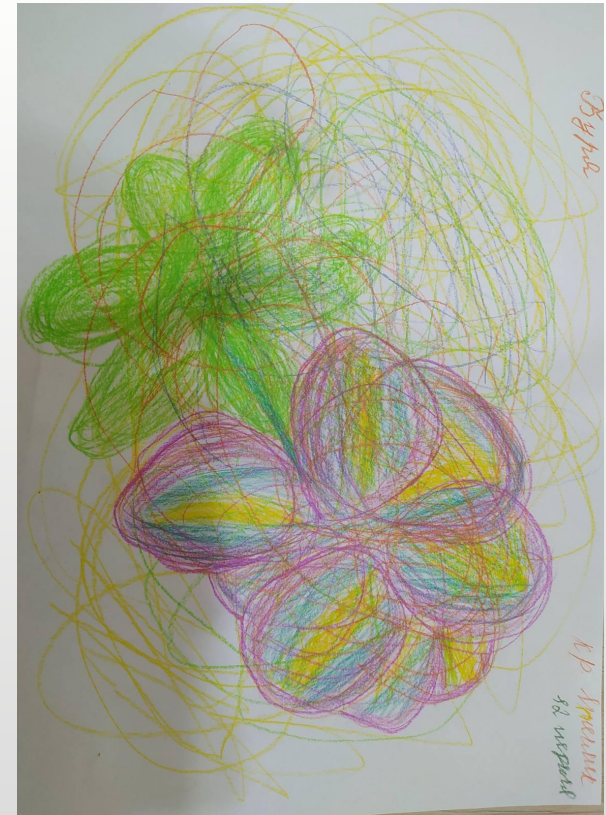
Можете выписать оценки или отметить их прямо здесь,
в презентации, перемещая стрелки на нужные значения

ШАГ 2. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ, СЛЕДУЯ ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ:

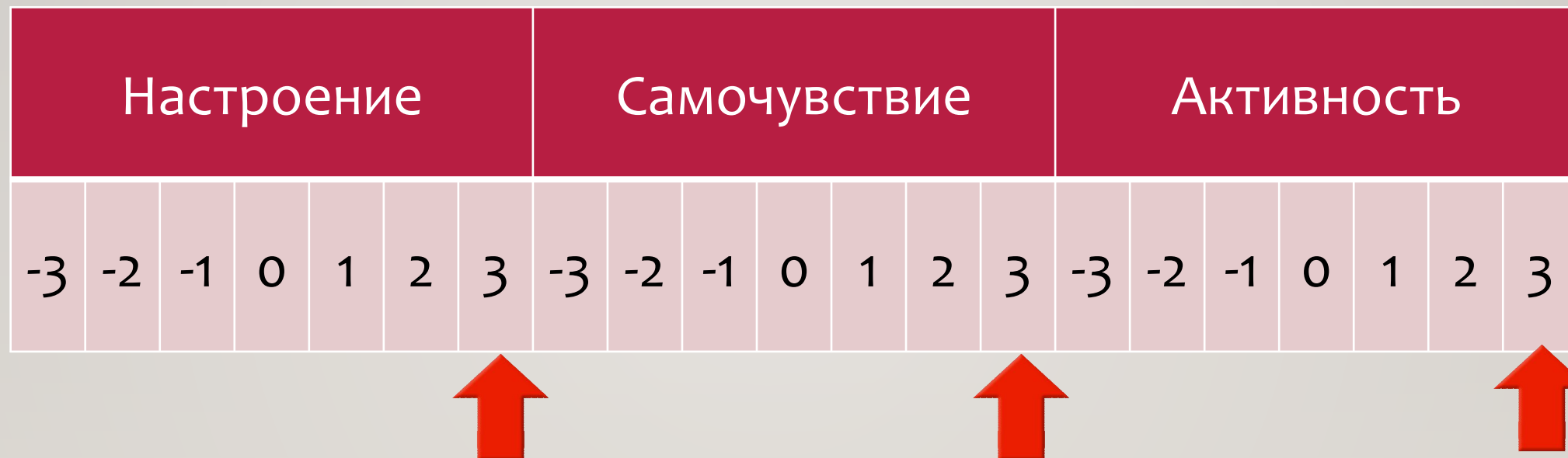
- Возьмите лист бумаги и цветные карандаши (фломастеры, маркеры).
- Начните с двух карандашей любого цвета, рисуйте двумя руками одновременно.
- Заполняйте каракулями всё пространство листа, следите за не ведущей рукой, она тоже должна энергично работать.
- Рассмотрите узор со всех сторон, вращайте лист, ищите образы.
- Завершите один или два найденных вами образа, как будто у Вас раскраска.
- Подумайте о рисунке как о кадре из фильма. Сформулируйте одним предложением, каков его финал. Предложение запишите внизу листа.

ШАГ 3

Сфотографируйте рисунок и разместите его в рамке справа



ШАГ 4. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ



Можете выписать оценки или отметить их прямо здесь, в презентации, перемещая стрелки на нужные значения

АНАЛИЗ РИСУНКА

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ – ЦВЕТНЫЕ КАРАНДАШИ, СНАЧАЛА РИСОВАЛА ДВУМЯ РУКАМИ ОРАНЖЕВЫМ И ЗЕЛЕНЫМ ЦВЕТОМ, ЗАТЕМ ДОБАВИЛА ЯРКОСТИ И КРАСОЧНОСТИ В РАБОТУ, ТАК КАК ЭТО ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС И ОЧЕНЬ ВДОХНОВЛЯЕТ. СНАЧАЛА БЫЛИ КРУГОВЫЕ ЛИНИИ, КОТОРЫЕ ПЕРЕРОСЛИ В СИМВОЛЫ БЕСКОНЕЧНОСТИ (ВОСЬМЕРКА) ИЗ НИХ И ПОЛУЧИЛОСЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ, РИСУНОК РАСПОЛОЖЕН В ЦЕНТРЕ ЛИСТА, ПАЛИТРА НАТУРАЛЬНАЯ. ТЕМА РАБОТЫ БУРЯ, ТАК КАК ИЗНАЧАЛЬНО НАРИСОВАННЫЕ ЛИНИИ НАПОМИНАЛИ ИМЕННО ЕЕ. В ПРОЦЕССЕ ЭМОЦИИ СТАНОВИЛИСЬ ЯРКИМИ, РАДОСТНЫМИ, ПРОЦЕСС СОЗДАНИЯ РИСУНКА СПОСОБСТВОВАЛ РЕЛАКСАЦИИ И ОБРЕТЕНИЮ ~~ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ СПОСОБСТВОВАЛО ВОССТАНОВЛЕНИЮ~~ ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА И СИЛ. НА РИСУНКЕ МНОГО СОЛНЦА, ЭНЕРГИИ, ЖИЗНИ. ИЗ ВОСЬМЕРОК (СИМВОЛА БЕСКОНЕЧНОСТИ) НАРИСОВАНЫ ЛЕПЕСТКИ. ВООБЩЕ ЗАМЫСЕЛ РИСУНКА СОЗДАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО СИМВОЛИЗИРОВАЛО БЫ ЭНЕРГИЮ, НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, РАДОСТЬ И ПРИНЯТИЕ. УПРАЖНЕНИЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ. БУДУ ОБЯЗАТЕЛЬНО РИСОВАТЬ ЕЩЕ. ЭТО СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ, ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ПОЯВЛЯЕТСЯ СПОКОЙСТВИЕ, УВЕРЕННОСТЬ, РАДОСТЬ И ЖЕЛАНИЕ ПРОДОЛЖАТЬ РИСОВАТЬ.

