



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Schultz Olga

Супервизор:

Grinberg Angelika

Тема:

Мир полон чудес!

Оглавление

Schultz Olga	2
Мир полон чудес!	2
Мое знакомство с нейрографикой	2
На каких языках искусство говорит с нами	5
Алгоритм «Шербургские зонтики»	8
В заключение.....	10
Работы.....	12

Мое знакомство с нейрографикой

Мир полон чудес... И это правда. То, как я пришла в нейрографику, для меня абсолютное чудо. Лето 2020 года, время локдауна, тогда от безысходности я искала какого-то разнообразия и новых впечатлений. Одно из решений было – осваивать рисование на айпаде. Вдохновлялась от онлайн-рисования с преподавателями на ютуб-канале. Вскоре начала получать много рекламных видео с рисованием нейрографики. Слово нейрографика тогда показалось мне очень специфическим и больше ассоциировалось с психологической областью рисования, типа арт-терапии. Поэтому я, открыв какое-то видео и ничего не поняв, больше не возвращалась к этой теме.

На очередной из прогулок с подругой мы поделились своими новостями: что читаем, что смотрим, чем увлекаемся и т.д. И когда я рассказала ей о своём новом увлечении, диджитал-рисовании, то услышала фразу, которая и стала моим первым мотиватором шагнуть в мир нейро. Звучала она примерно так: «Если бы я хотела рисовать, то нейрографика стала бы моим единственным увлечением!» «Интересно», – подумала я. Не знаю почему, но эта фраза врезалась мне в память. В этот же вечер я пересмотрела десяток видео с различными инструкторами, но ни одного – с создателем метода, Павлом Пискарёвым (почему?.. даже не могу дать этому объяснение). Решила порисовать онлайн с кем-нибудь из инструкторов, чтобы, наконец, понять, как метод работает лично для меня. Начала рисовать с инструктором Надеждой Навроцкой, очень отозвалась атмосферность ее сессий. Двигалась медленно, просто рисовала и получала удовольствие от процесса округлений, особо не рефлексирюя и не понимая основной идеи нейрографического рисования.

Тем временем моя подруга прошла Пользовательский курс с П. Пискарёвым. Я попросила ее показать мне отрывочки из учебных лекций... И о чудо, я просто влюбилась во все, что увидела и услышала. Тут же оплатила первый очередной курс Пользователь, чтобы пройти обучение с самим Павлом Михайловичем. Прошла Пользовательский модуль, следом продолжила обучение на курсе Специалист, затем в 2022 году «Все алгоритмы Инструкторского курса», ну и сегодня я здесь, на самОм Инструкторском курсе. Параллельно освоила курсы Дневник Эстетического коучинга, НейроРескью, Digital Арт #1, на очереди курс следующего потока Digital Art #2.

Одновременно в эти годы активно рисовала абсолютно на всех

открытых событиях и конференциях. У меня уже более 500 рисунков, и все они такие разные и абсолютно оригинальные. Каждый раз, завершая рисунок, я удивляюсь тому, как из беспорядочных линий, порой даже каракуль, может в итоге получиться такая красота!

Творчество – это часть моей жизни. С детства всегда привлекали творческие занятия: музыкальная школа, танцы, балет, рукоделие любых направлений. Всю жизнь мечтала рисовать, но думала, что для этого нужна особая одаренность. Когда нужно было, могла неплохо копировать рисунки, открытки и т.д. Но перерисовывать и копировать уже кем-то созданную идею до тебя на определенном этапе совершенно перестало вдохновлять. Нейрографика – это совсем другое, каждый рисунок уникален и неожидан.

Всякий раз, когда я беру любой из ранее мной нарисованных рисунков, то они, словно отпечаток разговора с собой в прошлом. На обратной стороне каждого рисунка просматриваю запись процесса рисования: дата рисования, название темы, 20 слов за 2 минуты, композиционную схему алгоритма. Через время по этим записям очень просто отследить, «открыть назад», с чем ты тогда зашла в рисование и с чем вышла, и сравнить, что происходит сейчас, как изменилась динамика темы или кейса. И если эта тема еще актуальна, продолжать работать над ней.

По профессии я музыкант: дирижер, вокальный педагог, коуч. По второму образованию – психолог, но, если быть откровенной, желание овладеть знаниями психолога были исключительно в помощь моей преподавательской деятельности. Сейчас, занимаясь нейрографикой, осознаю, что ничего случайно не происходит. И очень благодарна полученным когда-то знаниям, которые помогают понимать метод гораздо глубже и осознаннее.

«Самый смелый поступок – это все-таки думать о себе... во всеуслышание», – Коко Шанель.

Уже сейчас, в преддверии получения диплома Инструктора Нейрографики, могу с точностью сказать, что даже если бы это был единственный результат за все время учебы, то и его было бы вполне достаточно, чтобы начать говорить о серьезных трансформациях. За все время знакомства с нейрографикой я получила много осознаний, инсайтов, но самым важным для меня стало то, что я научилась честному диалогу с собой и принятию себя.

Во времена воспитания моего поколения, к сожалению, общество транслировало нам: «Не высовывайся. Не умничай. Лучше сидеть тихо и незаметно. Не будь выскочкой. Будь как все. И, наконец, я — последняя буква в алфавите». Есть с десяток классических стереотипов, которые до сих пор живы и здравы в сознании большинства. Когда-то они помогали жить, строить, опираться на социальную ментальность. Сейчас — отравляют существование, если их вовремя не выявить и не трансформировать в свои достоинства.

«Все наши недостатки – это недолюбленные достоинства».

Я всегда считала себя достаточно уверенным и самодостаточным человеком, но когда впервые рисовала НейроДрево, вдруг, неожиданно для себя, столкнулась с огромным сопротивлением принятия своих же заслуг. Нужно было в область ресурсов заложить свое образование, талант, профессионализм и прочие другие выдающиеся качества. Моё тело замерло в неподвижности на какое-то время, и я не могла даже подумать, что сейчас начну «расхваливать себя»: «Студентка, комсомолка, спортсменка. Наконец, просто красавица!» – ха-ха-ха, усмехнулась я. Обратилась за помощью к своим духовным наставникам и усилием воли все-таки заставила осознанно написать эти ресурсные слова. Отработала весь алгоритм и вышла из работы не на полное, но уже частичное принятия себя. С того момента я начала много рисовать на темы «Как смело заявить о себе миру», «Принятия себя». «Будь собой», «Вчера я был умным, и поэтому я хотел изменить мир. Сегодня я стал мудрым, и поэтому я меняю себя», «Кому же, как не нам самим, знать, до какой степени мы хороши», «Если я буду такой, как все, то кто же будет такой, как я?» и т.д.

«Если ты сможешь научиться любить себя и все свои недостатки, ты сможешь любить других людей намного лучше. И это делает тебя ТАКИМ счастливым!» – Кристин Ченовет.

Скажу честно, было совсем непросто работать с убеждениями, с которыми, незаметно для себя, ты прошел большую часть своей жизни. Теория транзактного анализа гласит, что сценарий перестает быть действующим, если он становится осознаваемым. Анализ транзакций человека помогает выявить его жизненный сценарий — модель, которая формируется в детские годы и затем полностью определяет способ взаимодействия человека с другими людьми и его дальнейшую судьбу. Научившись осознавать свои состояния, можно выявить сценарий, а затем изменить его. Также выбраться из замкнутого круга установок и сценариев менее болезненно можно с помощью помогающих практик, в том числе и

с помощью нейрографики.

Будда: «Ты сам, как никто другой во всей Вселенной, заслуживаешь своей любви и привязанности». Принять себя оказалось самым сложным и важным путем для меня в личной трансформации. Продолжаю поддерживать в себе себя. Очень помогает в момент рисования пользоваться колодой карт-аффирмаций. Прочитываю утверждение о важной ценности себя, о своих сильных сторонах. Самоутверждение заключается не в том, чтобы быть исключительным или совершенным. Скорее, просто в том, как оставаться быть компетентным и достаточным в том, что мы лично ценим, чтобы называться этичным, гибким и хорошим человеком.

«Быть самим собой в мире, который постоянно пытается сделать из вас что-то другое, — это величайшее достижение» – Ралф Уолдо Эмерсон. И я считаю, что для меня лично это самое большое достижение за время рисования нейрографики и за время учебы на Инструкторском курсе в Институте психологии творчества.

На каких языках искусство говорит с нами

Поскольку творчество и искусство – это мир, в котором я живу, то, говоря о Нейрографике, невозможно не вспомнить все виды искусства и провести параллель между ними.

Язык человека – это одна из самых удивительных способностей, данный ему от природы, для того чтобы общаться с себе подобными, чтобы обустроить свою человеческую жизнь. Язык – это наш инструмент для достижения успеха и коммуникации с миром!

А что же искусство, есть ли язык у него, и если есть, то какой и как оно на нём говорит?

1) Язык театра – потрясающее действо, в котором роли играют актёры, перевоплощаясь в своих героев, проживая на сцене их жизни. Таким образом, получается театральный образ. Эта новая, придуманная актёром сценическая жизнь и есть язык театра.

Она, эта жизнь, умещается на сцене театра в очень короткое время и даёт возможность увидеть себя всю, от начала и до конца, и при этом испытать удивительные, ни с чем несравнимые ощущения. Вот почему многие люди любят ходить в театры: они любят язык театра.

2) А как прекрасен язык музыки! Он получается из звуков, записанных нотами. Эти семь нот, стараниями композиторов, превращаются в такой необъятный мир чувств, впечатлений, ощущений, сравнить который с чем-либо трудно. Её язык, рождающийся из красоты человеческого голоса или звучания музыкального инструмента, доставляет огромное удовольствие.

Эти всего лишь семь нот, в руках талантливого музыканта, могут говорить о чём угодно: о добре и зле, о человеке и природе, о поэзии и любви. Да, язык музыки – это удивительное открытие человеческого таланта, человеческих способностей и возможностей!

3) Язык литературы – бережит наше воображение, нашу фантазию и переносит нас в самые разные ситуации, удивительные обстоятельства, заставляет размышлять, испытывать волнение. А ведь источником этого является слово. Слово – написанное в книге. Оно и является главным в этом искусстве.

Язык литературы – это язык мысли, рождённой от слова написанного. И от того, как писатель употребит это слово, как он его придумает, куда поместит, будет зависеть – понравится ли вам эта книга или нет, захочется ли ещё её почитать, или она так и будет стоять на книжной полке невостребованной.

4) А какие удивительные возможности у языка человеческого тела! Да, речь идёт о танце – языке хореографии. Движения тела в танце создают свой неповторимый язык, в котором материалом служит умение управлять своим телом, создавать выразительный рисунок из самых разных движений.

С помощью своего тела и языка движений танцующий не только показывает себя окружающим, но и сам обретает внутреннюю связь с миром духовным и эмоциональным. Танцевальное искусство – это пространство грации и красоты, а также образный язык для выражения человеческих чувств и эмоций.

5) Люди научились строить здания, и появился язык архитектуры. В чём же его особенность и как говорит с нами он? Самое главное в любом здании – стены и крыша. Именно им, стенам и крышам, уделяют главное внимание архитекторы. Они придумывают им самые разные формы, самые разные украшения, они создают из них самые разные конструкции, и всё это вместе и создаёт язык архитектуры. Он разговаривает с нами на своеобразной красоте удивительных отношений между строительными конструкциями, которые позволяют быть зданию не только крепким и

долговечным, но и красивым, оригинальным, самобытным. Гёте сказал, что «архитектура – музыка, застывшая в камне», и, наверное, это так.

6) Язык изобразительного искусства, и у него своя речь – тихая и безмолвная. Но как и она прекрасна! Художники и скульпторы говорят на языке цвета и формы. Действительно, картины, рисунки, скульптуры – молчат. Их разговор с нами – зрителями, происходит на языке молчаливых размышлений. Мы смотрим и думаем, мы пытаемся понять: что хотел сказать художник и как он это сделал? Ведь он, создавая в художественной мастерской своё произведение, вкладывает в него свои знания, умения, мастерство, свою душу, своё сердце. И если мы проходим по залам музея изобразительного искусства, то точно понимаем: картины, рисунки, скульптуры – не молчат. Они говорят с нами на своём особом языке, призывая нас смотреть и думать, и испытывать от этого наслаждение.

7) Для многих творческих людей появился еще один язык – язык нейрографики. нейрографика — это простой и доступный графический язык описания мира. Ему легко научиться, им приятно пользоваться. Принципы нейрографики являются базовыми для художников нового поколения.

С помощью этого языка, рисуя линии Пискарёва, мы можем вести внутренний диалог, который позволяет глубже погрузиться в наши мысли, эмоции и стремления, и использовать эти линии и формы для их отображения.

Внутренний диалог – это уникальное искусство саморефлексии и самоанализа. Каждая нейрографическая линия становится голосом нашего сознания и подсознания, которые рассказывают о внутреннем мире, порой даже без слов. Рисуя и отслеживая рефлексию, мы находимся в моменте здесь и сейчас. Это момент отражения своих мыслей, чувств и желаний без оценок или предубеждений, это момент, когда мы можем получать новые инсайты о себе, как уникальной личности.

Весьма ценно, что метод нейрографики доступен абсолютно каждому человеку, абсолютно в любом месте и абсолютно в любое время! «Рисовать просто!» Это ли не чудо!

Да, искусство говорит с нами на своём специфическом языке. Он доставляет нам особые ощущения, которые дарят нашему духовному миру, нашей душе что-то очень важное и необходимое!

Нейрографика стала для меня источником вдохновения, самопознания

и релаксации. Открыла новые пути к ясности мысли и позволяет расцветать моей творческой энергии! В связи с этим приходят новые идеи и фантазии, так родился алгоритм «Шербургские зонтики».

Алгоритм «Шербургские зонтики»

Известная песня из к/ф «Шербургские зонтики» была и остается моей любимой уже много лет. И когда случались какие-то девичьи «печальки», а уже взрослее – и минуты грусти, я садилась за фортепиано и музицировала. И всегда одной из ведущих мелодий была мелодия «Шербургских зонтиков». Погрузившись в волшебные звуки, очень легко думалось и грустилось, это стало моей своеобразной музыкальной медитацией.

И теперь, когда моя рука с легкостью работает с нейролиниями, тело и мысли с рефлексией, а музыка уже «живет» со мной много лет, я решила объединить эти два состояния, нейрографику и музыку.

Вступлением к алгоритму служит поэтическая настройка, навеянная стихотворением Татьяны Поповой «Зонтики» .

Надо мной трясут мешок с несчастьем,
С бедами, обидами, слезами,
И от страха этого ненастья
Укрываюсь я семью зонтами.

Зонтик красный – яркий и надежный,
Цвета мака и любви забытой...

Апельсином жарких стран далеких,
Зонт оранжевый расцвел над головою...

Желтый зонтик – солнышко полудня,
Озорной, веселый, бесшабашный...

Зеленый зонт – играючи, с наскока,
Мохнатой лапою готов укрыть бесстрашно...

Голубой, прозрачный, быструйный
Зонт морской раскрылся надо мною...

Открываю зонтик ярко-синий.
Там стая туч и облаков плывет волною...

Фиолетовый струит над головою,
Ароматом терпкою фиалки...

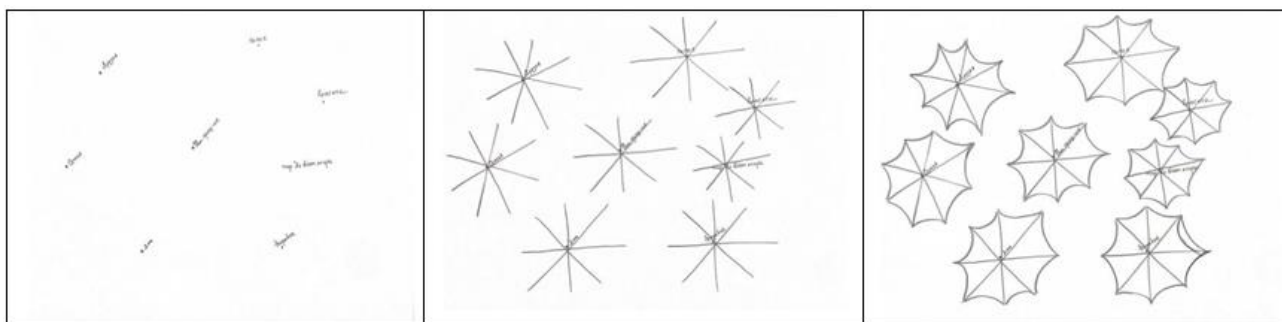
Надо мной трясут мешок тревожный,

С мыслями, поступками, словами,

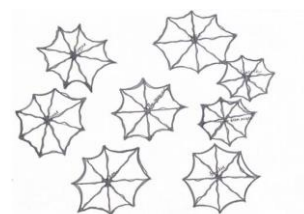
А который из зонтов надежней,
Мы, пожалуй, нарисует с вами.

1. ТЕМА 1.0 – рекомендую найти в интернет самую подходящую версию исполнения мелодии Мишеля Леграна – «Шербургские зонтики», включить очень лёгким фоном (исключительно по желанию). Определяем для себя, что является наибольшими ценностями в нашей жизни, то, что вы хотели бы сберечь, укрыть от ненастий и невзгод. На листе бумаги. 20 слов за 2 минуты, пишем список ценностей в вашей теме или проекте. Отмечаем из списка 8 слов или фраз, наиболее заряженных для нас.

2. КОМПОЗИЦИЯ – точкой интуитивно отмечаем восемь мест на бумаге, где бы мы хотели расположить наши ценности. После определения местонахождений, подписываем их или цифруем. Из каждой точки по сторонам проводим 8 осей, концы соединяем вогнутой к центру дугой и получаем восемь зонтиков. При более тщательной проработке темы или проекта, можно каждой оси «зонтика» дать символическое значение поддержки.

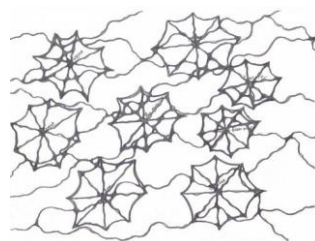


3. СОПРЯЖЕНИЕ – округление и нейрографирование зонтиков, по ощущениям можно изменять их масштабы, делать больше, если мы чувствуем, что какой-то из наших ценностей нуждается в большей защите.

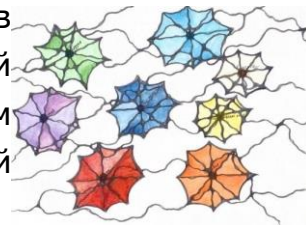


4. ИНТЕГРАЦИЯ

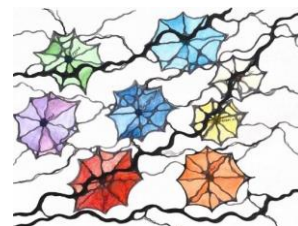
4.1 Фигура и фон – выводим нейролинии композиции в пространство всего листа, это помогает нам вписать каждый зонтик в одну мощную сеть надежной защиты наших ценностей.



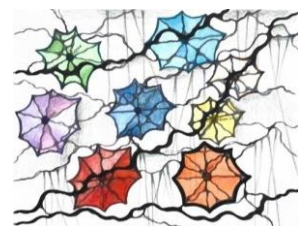
4.2 Архетипирование – используя значения цветов семиуровневой чакральной системы, плюс цвет восьмой чакры абсолюта. Каждый зонтик, в соответствии с вашим личным наполнением каждой «ценности», имеет свой цвет.



5. ЛИНИИ ПОЛЯ – ручейками дождевой воды, стекающей с «зонтов», наполняем мощные реки планеты (линии поля).



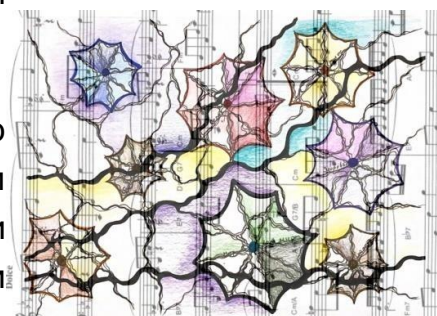
6. ФИГУРА ФИКСАЦИИ – выбираем из всех «зонтиков» самый динамичный и надежный и фиксируем его.



7. СТИЛИЗАЦИЯ – всеми известными нам инструментами и способами доводим рисунок до эстетического удовольствия.

8. ТЕМА 2.0 – Записываем 20 слов или фраз за 2 минуты, к какому идеальному решению на данный момент вы подошли, что самым ценным является сейчас?

Есть еще и второй вариант исполнения этого алгоритма: в программе скетчинг распечатываем лист с нотами этой песни, и в последовательности алгоритма «Шербурские зонтики» выполняем работу.



Идея этого алгоритма очень проста для работы и понимания.

Все мы время от времени сталкиваемся с трудными временами. Это всего лишь часть жизни. Но то, как мы справляемся с этим, имеет решающее значение. Если у каждого из нас будет свой «Шербурский зонтик», а еще и не один, то мы сможем не только устоять перед «непогодой», но и стать творцами ярких мгновений и событий в нашей жизни.

В заключение...

В наших силах поймать вольный ветерок и взлететь в небо, поиграть с лучами солнца и запустить в свой мир солнечных «зайчиков», дотянуться до радуги и прикоснуться к звездам!

Schultz Olga. Мир полон чудес!

В наших силах, вопреки всем порядкам и законам, подарить себе новую жизнь!

В наших силах сделать мир сияющим волшебством... Лишь чуть-чуть чуда и веры в СЕБЯ!

От всего сердца пишу слова благодарности Павлу Михайловичу Пискарёву за его бесценный вклад в человечество и искреннее желание «Сделать Мир рисующим!». Хочется ещё и ещё раз восхищаться методом «Нейрографика» и чудесным миром, который мы все вместе рисуем!

[Ссылка на дипломную работу Schultz Olga в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Здоровье.



Тема: Я и профессия.

