

## ***Нейрографіка – більше, ніж просто малювання!***

Нейрографіка - це графічний метод трансформації свідомості, арт-терапія. Ніяких навичок малювання не потрібно. Суть цього методу в нейрографічній лінії, яка спонтанна і не повторює себе на кожній ділянці свого шляху. При цьому включається дрібна моторика рук, пов'язана з нейронними мережами мозку. Нейрографіка - це чудовий метод прийняття рішень, метод простий, доступний, результативний. Основним в цьому методі є зображення ліній і фігур – кіл, трикутників і квадратів.

Сам термін «нейрографіка» складається з двох слів:

1. нейрон — клітина, що передає повідомлення між мозком та іншими частинами тіла та є основною одиницею нервової системи;
2. графіка — художнє використання зображень, форм і слів, або простими словами — малювання.

Відтак, в основі нейрографіки лежить принцип роботи дзеркальних нейронів. Тобто нейронів, що змушують нас реагувати на щось схожим чином — ніби віддзеркалюючи. Наприклад, хтось один позіхнув, і всі навколо починають позіхати теж. Комусь сумно, і ми переймаємо цей настрій. Так ми з вами влаштовані. Нейрографіка використовує нейрографічні лінії. Вони не повторюють себе в жодному з відрізків. Ми ніколи не знаємо, куди така лінія приведе. Саме нейролінії створюють нові нейронні зв'язки. Коли ми робимо щось нове, виходимо за межі уявлень про себе, — створюються нові нейронні лінії. І в нас зароджується сміливість.

### **Алгоритми нейрографіки, або з чого почати?**

Існує набір основних кроків, з якого можна почати нейрографічну картину. А як його завершити — вирішувати вам в процесі малювання.

1. За допомогою фломастера намалюйте на папері довгу петлю або перехресну лінію (простіше кажучи, каракулі).

2. Якщо ви хочете зробити це за допомогою методу арт-терапії, подумайте про проблему, з якою ви стикаєтеся, поки малюєте лінію.
3. Не намагайтеся намалювати щось конкретне, нехай це буде просто лінія.
4. Знайдіть будь-які гострі кути, де лінії перетинаються або повертаються і закруглюються, заповнюючи проміжки чорнилом.
5. Додайте «лінії поля», які тягнуться до країв, а потім заокруглюйте будь-які нові кути.
6. За бажанням можете додати фігури, які перекривають лінії, — якщо хочете.
7. Додайте кольорів (можете їх змішувати або розтушовувати).
8. Намалюйте коротші лінії, які перекривають одна одну, і знову закруглюйте кути.
9. Ви можете перетворити деякі лінії на щось впізнаване за формою або залишити їх абстрактними. Малюнки часто змушують думати про щось з оточуючого середовища. Іноді вони схожі на нейрони.
10. Пам'ятайте, що малюнок не має бути «ідеальним».

## **Рефлексія**

Після завершення подумайте про процес і згадайте, як почувалися, виконуючи малюнок. Якщо під час процесу створення нейрокартини ви думали про певну проблему, зрозумійте, чи допоміг нейрографічний метод почуватися краще?

## **Матеріали**

Експерти з нейрографіки рекомендують брати для картин великі аркуші паперу. В такому випадку поле для творчості буде масштабнішим, можна зробити більше вигинів лінії та звільнити себе від будь-яких обмежень принаймні на папері.

**Папір.** Обирайте офісний А4. Не акварельний і не крейдовий, а звичайний — для друку.

**Олівці.** Експерти рекомендують брати акварельні, бо легше змішуються кольори.

**Хайлайтери для тексту.** Можна брати будь-які. З ними працювати швидше, а картина вийде яскравою.

**Лінери та маркери.** Мають бути 3 різних типів товщини (тонкі — для фону, середні — для основного малюнку, товсті — лінії для поля та фіксації рішень).

**Пастельна крейда та спиртові маркери.** Для тих, хто хоче зробити малюнок більш різнобарвним — однак пункт необов'язковий.

Пам'ятайте, що нейрографіка — це не спонтанне або розслаблене малювання. Тобто воно не має нічого спільного з тими візерунками, які ви нашкрябуєте, розмірковуючи про щось, або під час телефонної розмови. Нейрографіка має бути дещо дискомфортною та усвідомленою, оскільки лише виштовхуючи себе за межі звичного, можна створити нові нейронні зв'язки.