

# Savirealizācija ir kūryba

Tema 4.10

# Seminaro planas

- Kūrybos rūšys ir kūrybinis procesas. Menas, drama, muzika, šokis ir fotografija
- Piešimas naudojant dešinį pusrutulį
- Piešiame fraktalus
- Neurografika ir jūsuproblemos
- Muzika ir judesys. Šokis
- Fotografija kaip kūryba

# Penkios pagrindinės kūrybinio proceso stadijos

- Informacijos naudojimas
- Smegenų šturmas
- Kritinis mąstymas
- Inkubacinis periodas
- Sukūrimas

# Informacijos naudojimas

- Informacijos naudojimas kūrybiniame procese – dviejų tipų:
  - Chaotiškas: kai jūs nežinote, ko norite ir naudojate viskuo iš eilės;
  - Išrankus: kai skaitote Romos imperijos istoriją, nes rašote romaną apie tuos laikus.
- Abu būdai puikiai papildo vienas kitą. Kuo daugiau informacijos naudojate, tuo didesnis įkvėpimas gali aplankyti.
- Įkvėpimas – nepagaunamas dalykas, niekada negali žinoti, iš kur jis ateis.

# Smegenų šturmas

- Smegenų šturmas – tai veiksmas, kai pasinaudoję informacija (pirma stadija) bandome ją apjungti taip, kaip dar niekas nedarė.
- Šioje stadijoje jūs tiesiog paleidžiate vaizduotę ir nekritikuojate jos už kvailas ar absurdiškas idėjas. Jokių taisyklių, jokių apribojimų.
- Paimkite popieriaus lapą ir rašiklį, surašykite visas idėjas, kurios tik ateis į galvą per 15–20 minučių. Pabūkite šiek tiek išprotėję. Nevertinkite ir necenzūruokite idėjų.

# Kritinis mąstymas

- Šioje stadijoje vertinate, kokios kiekvienos idėjos silpnybės ir stiprybės:
  - Kokius turiu išteklius, kurie leistų man šią idėją įgyvendinti?
  - Kokia bus didžiausia šios idėjos įgyvendinimo kliūtis?
  - Kas blogiausia gali atsitikti, jei idėja pasirodys bloga?
- Daugumą idėjų, greičiausiai, atmesite, liks vertingiausios.

# Inkubacinis periodas

- Laikas, kada jums reikia nedidelės pauzės ir poilsio. Kažkam nedidelė pauzė yra viena ar dvi dienos, kažkam – reiks išvykti iš miesto kelioms savaitėms.
- Kodėl tai taip svarbu? Kūrybinis procesas reikalauja tai didelio užsispyrimo, tai poilsio. Ši stadija – tam, kad leistumėte problemai išryškėti pačiai, o nebandytumėte jos išspausti.
- Inkubacinis periodas baigiasi tada, kai jums į galvą ateina puiki mintis ir jus suprantate, kad galite ją panaudoti sprendami tam tikrą užduotį.

# Sukūrimas

- Na štai, jūs nusprendėte parašyti knygą, padaryti trumpametražį filmą, sukurti verslą. Pradėkite veikti. Greičiausiai pirmas bandymas bus ne itin sėkmingas, bet tai normalu.
- Svarbiausia dabar – pradėti ir neleisti baimei jusų sustabdyti.
- Vėliau visos šios stadijos gali pasikartoti ir be tvarkos, kita seka.



# Meno terapija – kas tai ir kam ji reikalinga?

- Iš pavadinimo aišku, kad meno terapija – gydymas menu. Yra dažai ir spalvos, popierius ir spalvota mežiaga lipdymui, plastelinas ir molis, smėlis, fotografija, audiniai.
- Yra dar daug visko, ką, taikydami žinias, galime panaudoti žmogaus sielos gydymui.



# Kuo vertinga meno terapija?

- Esminis dalykas – meno terapija gali subalansuoti psichologinę žmogaus būseną, pagerinti saviišraiškos, savipažinimo ir reflektavimo gebėjimus.
- Menas padeda atsiskleisti beveik visiems žmogaus jausmams ir emocijoms: meilei ir neapykantai, įsižeidimui ir džiaugsmui, pykčiui ir susižavėjimui, neapykantai, baimei, nusivylimui.
- Visos šios reakcijos pasireiškia netraumuodamos žmogaus.

# Ką gali muzikos terapija?

- Garso terapija arba muzikos terapija – tai gydymas garsu. Muzika veikia organizmą kompleksiskai, tam padeda garsų, biorezonansinis ir vibrotaktinis suvokimas. Pagrindinės gydomosios muzikos savybės glūdi ritme.
- Skirtingų dažnių vibracijos turi tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį organams. Manoma, kad kurio nors instrumento garsas gydančiai veikia konkretų organą, pavyzdžiui, styginiai instrumentai (gitara) – širdį.



# Fenomeno istorija

- Žinomi senovės Graikijos filosofai – Platonas, Aristotelis, Pitagoras – tyrinėjo gydomąsias muzikos savybes. Didieji medicinos protai – Hipokratas ir Avicena – taikė gydyma musika.
- Psichiatras Eskirolis 19 a. Taikė muzikos terapiją psichiatrijos ligoninėse. Sąmoningai teigiamomis muzikos terapijos naudomis organizmui žmonija pradėjo naudotis jau po Pirmo Pasaulinio karo. Šią terapiją savo praktikoje pradėjo taikyti įvairių šalių gydytojai, dirbantys ne tik psichiatrijos srityje.
- **Ja padėdavo sumažinti skausmą, gydyti tuberkuliozę ir skrandžio opą.**

# Šokio terapija kaip efektyvus gydymo būdas

Šokiu gydomi įvairiausi susirgimai. Ji taikoma kai kurių ligų profilaktikai ir apskritai sveikatinant visą organizmą. Kaip šokis veikia?

- Jis atstato energetinį organizmo balansą. Kiekviena kūno ląstelė pradeda dirbti natūraliu jam režimu, stabilizuojasi elektromagnetinis organizmo laukas, atsistato energijos ir skysčių judėjimas. Tada stabilizuojasi visas audinių, organų ir sistemų darbas.
- Šokis veikia fiziškai ir energetiškai. Šokant įtampą keičia atsipalaidavimas, šis procesas kartojasi tam tira tvarka. Taip atsinaujina skysčių judėjimas, stabilizuojasi medžiagų apykaita ir pašalinami kenksmingi junginiai ir skylantys produktai.
- Stiprėja lygsvaros judesio ir širdies kraujagyslių sistemos, pagerėja koordinacija, stabilizuojasi virškinimo traktas. Atsiveria plaučiai, padidėja jų naudingas tūris. Klubų ir pilvo judesiai masažuoja pilvo ertmės organus, taip jų veikla stabilizuojasi. Tai ypač naudinga moterims.

# Dramos terapija kaip meno terapijos rūšis

**Šiuolaikinė dramos terapija** – sudėtingas ir daugialypis reiškinys, kurį įvairiai traktuoja skirtingi požiūriai, mokyklos, koncepcijos.

- Dramaterapija taikoma sprendžiant tarpasmenines ir vidinės asmenybės problemas, šeimos ir vaikų bei tėvų terapijoje, konsultuojant organizaijas, ugdant kūrybiškumą tam tikroje profesijoje, kraštutinių sutrikimų, psichosomatiniais atvejais.
- Būtina prisiminti, kad dramaterapija – tai visada žaidimas, t.y. veiklos rūšis, kuri orientuota į procesą ir pasitenkinimą jame. Dramaterapijos poveikio jėga ir gylis susijusi su gebėjimu ryškiai, aiškiai, tiksliai išreikšti įvykius ir pergyvenimus, o tai teikia galimybę prisiminti ir kitaip išgyventi tam tikras gyvenimiškas situacijas, pažvelgti į jas kitomis akimis.



# Piešimas, naudojantis dešiniuoju pusrutuliu – koks tai metodas?



# Kas yra piešimas, naudojantis dešiniuoju pusrutuliu?

- Dešiniapusrutulinis piešimas – šiuolaikinis meno pagrindų, taip pat piešimo technikų mokymo metodas. Ši sąvoka atkeliavo pas mus iš Amerikos.
- Metodo autorė – profesorė Betty Edwards. Su dešiniapusrutulinio piešimo pagrindais ir tai, kaip išmokti taip piešti, ji pristatė knygoje „Tu – dailininkas!“



# Kam to reikia?

- Kai piešite, kairysis pusrutulis aktyviai kišis į procesą ir kels klausimus „kam tau to reikia?“, „neturi ką daugiau veikti?“, „kuo įsivaizduoji esąs, juk neturi meninio išsilavinimo?!“, „kodėl švaistai laiką šiems niekams?“, „ar galima iš to uždirbti?“ ir t. t.
- (žinoma, nemenkinsime kairiojo pusrutulio aktyvumo svarbos)
- BET! Bet gi taip dažnai iš to „kairiapusrutulio“ triukšmo mes taip ir nepaimame į rankas pieštuko, dažų ir neleidžiame pasireikšti tam gruožiui, kuris KIEKVIENAME IŠ MŪSŲ yra.

# Fraktalų piešimo metodas psichoogijoje

- Metodo autorius – psichologai T. Z. Polujachtova ir A. E. Komov. Jie plačiai žinomi savo darbais sveikatinimo sistemos bioenergetinės informacijos technologijos srityje.
- Fraktalų piešimo metodui – jau daugiau kaip 20 metų.



# Metodo pagrindas

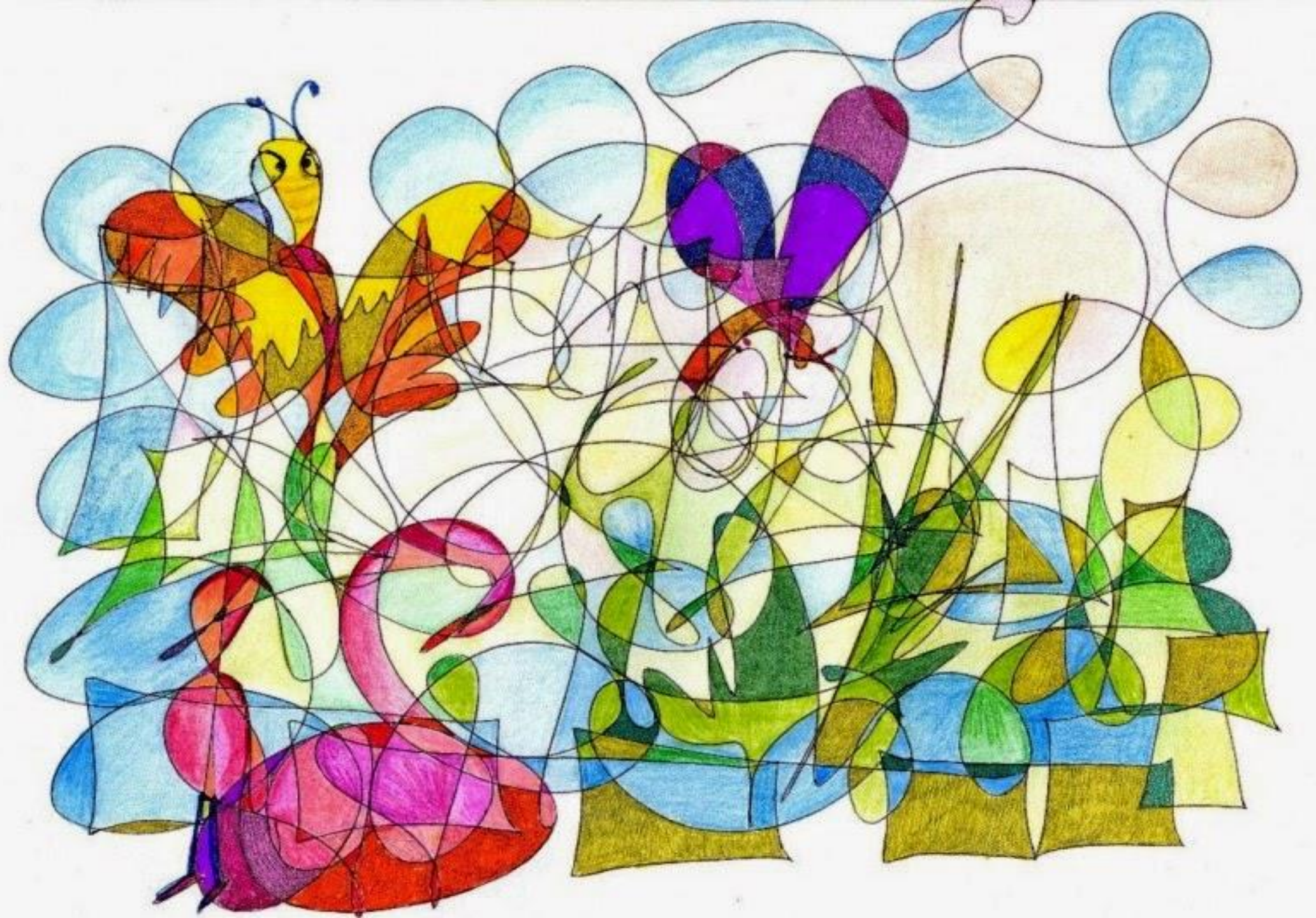
Fraktalų principas ir fraktališkumas.

- Piešinys suprantamas kaip žmogaus tąsa, jo mažoji dalis, projekcija. Ši dalis atspindi didelę visumą – žmogų. Žiūrint į piešinį galima diagnozuoti autoriaus būseną. Nuostabu, kad šiems reiškiniams atsirado mokslinis paaiškinimas.
- Tyrinėjant šviesos energetines funkcijas buvo naudojama gana paprasta, bet efektyvi metodika. Pagal ją, naudojantis paprasta triprizma, prie žmogaus figūros kontūro atsirasdavo spalvota maža vaivorykštė.
- Buvo visiškai aiškiai matyti, kad kiekvienas žmogus turi savo unikalų spalvų derinių gamą. Labiausiai stebino tai, kad spalvų deriniai skyrėsi esant skirtingoms žmogaus fizinėms ir emocinėms būsenoms. Tai – reali aura (energetinis apvalkalas), spalvinė gama, suteikianti įdomios informacijos apie žmogų.

# Kaip piešti?

1. Padėkite prieš save horizontaliai popieriaus lapą.
  2. Tušinuko galą pridėkite kurioje nors lapo vietoje.
  3. Užmerkite akis ir pieškite ištisinę liniją 45–60 sekundžių vedžiodami tušinuką po visą lapą ir apimdami kuo didesnę jo dalį.
  4. Linija turi būti tiksli ir aiškiai matytis.
  5. Ranka turi judėti vidutiniu greičiu, be staigių judesių.
  6. Piešiame ramiai daug kartų horizontaliai, vertikaliai ir įstrižai kirsdami liniją, vedžiojame ją apskritimais, ovalais ir kitomis geometrinėmis formomis, stengdamiesi pajvairinti linijos kryptį bei savo judesius ir vengdami dažnai kartoti:
    - apskritimų formas
    - kilpines formas
    - aštuoniukės formą
    - geometrines formas
- Baltą piešinio foną būtina palikti idealiai švarų – neišteptą, be dėmių ir užrašų





# Neurografika

- Grafinis Visatos kodas. Universali kūrimo akto kalba. Kūrybiškumo technologijos.
- Nesąmoningumo modeliavimas.
- Vaizdo kinestetinis modeliavimas
- Neuronų ryšių organizacija ir perorganizavimas
- Estetinis intelektas. Kūrybiškos psichologijos institutas
- Socialinė praktika ir komunikacijos žinios, koučingas
- Kūrybiškos pasaulio transformacijos metodas
- Stilius mene



# Mokslinis pagrindimas

- Sociologija
- Analitinė psichologija
- Geštaltpsichologija ir geštalt terapija
- Neuropsichologija ir kineziologija
- Psichosintezė ir sistemų teorija
- Kibernetika ir sistemų teorija
- Toposofija ir tektonika
- Kompozicija ir grafika
- Meno teorija



# Neurografika – kūrybiškas pasaulio transformavimo metodas

- Metodą paprasta suprasti ir atlikti, jis padeda spręsti asmenines ir organizacijos užduotis.
- Unikalus būdas bet kurios gyvenimiškos situacijos vystymąsi, įvairiausių realybės kontekstus išreikšti simboliu, ženklu, kodu.
- Pritaikomas bet kurioje komunikacijoje: su savimi, artimaisiais, partneriais, pinigais, verslu, organizacija, procesu, prasme ir situacija.
- Tai metodas pačiu paprasčiausiu ir elegantišku būdu, taikant tam tikrus grįžtamojo ryšio kriterijus, pakeisti esamą į norimą.
- **Neurografika apjungia prasmę ir liniją.**
- **Tai pats greičiausias ir paprasčiausias būdas formuoti naują realybę.**



# Bazinis algoritmas (I)

## **1 žingsnis. Sukurti avatara būseną.**

Chaotiškas piešinys. Galvojame apie tai, kas mus neramina ir tai perkeliame į popierių. Išdėliojame proto būseną popieriuje.

(**Būseną:** atsiranda emocijos, taip pat ir sunkios emocijos, kurias mes nešiojamės savyje. Galimi stiprūs išgyvenimai)

## **2 žingsnis. Piešinyje išskiriame svarbias figūras, linijų susijungimus.**

Tai spontaniška, nesąmoninga. Kalbos simbolis. Objekto simbolis. Nuotaikos simbolis.

(**Būseną:** smalsumas, interesas, azartas)

# Bazinis algoritmas

**3 žingsnis. Dalykinio simbolio atsiradimas, išskyrimas.**

(**Būseną:** gali pakilti spaudimas, pasireikšti aktyvumas, spontaniškai atsirasti aiškumas)

**4 žingsnis. Figūrų simbolių transformacija.**

Sukuriamas naujas situacijos paveikslas, nauja mintis, naujo tipo veiksmas

(**Būseną:** kilimas, pakylėjimas, įkvėpimas, pūstanti energija, atsipalaidavimas)

**5 žingsnis. Neefektyvaus neurokontūro pakeitimas, perėjimas į harmoningo elgesio būdą**