

Рисование двумя руками как способ согласования работы полушарий головного мозга.

«Дуэты для двух рук и двух полушарий»

В.П.Гоч, М.С.Черноокий, Е.В.Асташенко

Многочисленные исследования головного мозга свидетельствуют о выраженной функциональной асимметрии: каждое из полушарий мозга специализируется на «своих» задачах: правое – на образном целостном (или синтетическом) восприятии реальности, а левое – на формально-логическом анализе этой реальности. Результаты исследований и здравый смысл подсказывают, что для успешной работы такого **физически симметричного** органа необходимо сбалансированное сотрудничество двух его «половинок», однако на деле это происходит довольно редко. Для наглядности можно сравнить полушария мозга с двумя сотрудниками, перед которыми поставлена общая задача. Абсолютно нормально, если они будут совершать каждый свою часть работы – то есть выполнять **различные** действия, ведущие к осуществлению **единой** цели. Однако что произойдёт, если один из сотрудников вдруг самовольно признает себя начальником, а собственную часть общей работы – единственно необходимой, и в соответствии с этим начнёт активно мешать коллеге выполнять свои задачи?.. С очень большой вероятностью общая работа, рассчитанная на выполнение «в четыре дружные руки», сделана НЕ будет, моральное и физическое состояние обоих коллег ухудшится, и в маленьком коллективе назреет большой кризис. Эта метафора показывает, **что же** происходит, когда функциональная асимметрия (то есть специализация на своём круге задач) превращается в асимметрию иерархическую – когда одно полушарие становится «ведущим», более активным, имеющим возможность принимать решения без учёта состояния, задач и действий второго. А именно: каждое полушарие подавляет соседнее и весь мозг в целом.

Итак, сама по себе функциональная асимметрия не плоха, но устройство современной ментальности и, соответственно, социума, быстро (к

10-12 годам, ещё в детстве) превращает эту функциональную асимметрию в иерархическую. Это происходит потому, что ребёнка поощряют за действия и поведение, при которых особенно активно его левое полушарие. За что чаще всего хвалят малышей? За то, что ведут себя тихо, слушаются старших, понимают или хотя бы просто принимают взрослые условия поведения с первого раза и т.д. А за что чаще всего ругают? За гиперактивность – а ведь это нормальное состояние маленького ребёнка; отклонения от нормы по аспекту «активность» чаще возникают уже как реакция на повышенную опеку или, наоборот, невнимание со стороны взрослых. Ещё детей ругают за неаккуратность или невнимательность – то есть за недостаточную активность ЛЕВОГО полушария. Ругают за плохие отметки в школе – и этим тоже активизируют левое полушарие мозга, так как только оно склонно заниматься оценочной деятельностью: давать свои оценки и воспринимать чужие. Известно, что психика ребёнка очень зависима от внешних оценок: требует поддержки в виде похвалы и одобрения и плохо выдерживает критику. И на этом свойстве малыша играет социум: в детском саду, школе и даже руками не очень сознательных родителей и остальных родственников создаются идеальные условия для того, чтобы ребёнок сам всеми силами активно развивал деятельность левого полушария и «сворачивал» активность правого. Например, если ребёнок берёт карандаш или ложку в левую руку, то ему тут же говорят, что это неправильно, – рисовать и кушать надо правой рукой. Снижению активности правого полушария способствует также всё более раннее обучение малышей чтению и письму. Далее левое полушарие (точнее, ментальность посредством левого полушария) начинает диктовать свои – однобокие! – условия развития всей системе «Человек». Уже одного этого, к сожалению, вполне достаточно, чтобы помешать осуществлению изначально заложенных в ребёнке талантов и в дальнейшем негативно повлиять в целом на само осуществление живой системы «Человек».

Один из возможных способов улучшить положение – постараться активизировать подавляемое правое полушарие. Это возможно, если дать

человеку задачу, справиться с которой левое полушарие заведомо НЕ способно. Например, попросить порисовать левой рукой, – так как ею управляет именно правое полушарие. Но в перспективе нам потребуется не просто активизация правого полушария, а согласованное МИРНОЕ сотрудничество обеих половинок мозга! Именно с этой целью разработана методика **«Дуэты для двух рук и двух полушарий»** и **одноимённый альбом** (издан центром «Айзорэль» в 2011 году). Вспомним метафору о двух коллегах: чтобы научить двух человек работать вместе, необходимо давать им общие задания. И если один из двух работников находится в «угнетённом» состоянии, надо давать им обоим такую работу, с которой этому более «слабому» работнику будет легче справиться. **Такой «работой» для двух полушарий мозга будет одновременное создание ЕДИНОГО рисунка обеими руками.**

Уже после первых упражнений на занятиях в петербургском центре «Айзорэль» по описываемой в данной статье методике был проведён поиск материалов (текстов и видео) по сети Интернет на тему «рисование двумя руками». Далее обобщены результаты этого поиска. Рисование двумя руками используется:

- а) в детском творчестве – для развития мелкой моторики рук (в списке литературы указаны раскраски-прописи для двух рук);
- б) взрослыми людьми – для «общего развития», для активизации творческого потенциала;
- в) художниками для общей настройки на творческую работу;
- г) художниками-профессионалами, овладевшими техникой рисования двумя руками как аттракционом – они используют своё умение на выставках и ярмарках, рисуя двумя руками портреты знаменитостей и другие образы, удивляя и привлекая потенциальных клиентов. С видеозаписями художников-амбидекстров (одинаково хорошо владеющих двумя руками) можно ознакомиться по следующим ссылкам:

<http://www.youtube.com/watch?v=VuUTIem5x3E>,
<http://www.youtube.com/watch?v=xm26wUjVWGU>,
<http://www.youtube.com/watch?v=Yhora2PViXY&playnext=1&list=PLEDD6B2D9D6207D63>,
<http://www.youtube.com/watch?v=czINJRwqPDA>.

Автор детских раскрасок «Прописи для правшей и левшей» Ирина Мальцева в предисловии к своим изданиям выразила основную цель, ради которой и дети, и взрослые занимаются развитием навыка рисования двумя руками: оно «...координирует работу обоих полушарий головного мозга, успокаивает, помогает сосредоточиться».

Итак, в целом идея рисования двумя руками не нова, однако осуществление этой идеи, предлагаемое авторами настоящей статьи, имеет несколько коренных отличий от того, что предлагалось ранее.

Во-первых, чётко сформулировано основное требование к образу, который может стать основой упражнения для двух рук. Это должен быть **единый образ**, симметричный относительно центральной вертикальной оси, а не два рисунка (где один – зеркальное отображение другого) – так как цель подобных упражнений именно в том, чтобы настроить полушария мозга на **общую работу**.

Во-вторых, сформулировано правило выполнения упражнения: у каждой руки есть своя половина рисунка, руки не мешают и (формально) не помогают друг другу. Это необходимо соблюдать ради того, чтобы у ведущей руки не было возможности взять основную часть работы на себя.

В-третьих, наиболее благоприятная тематика образов для рисования – образы природы (деревья, цветы – но не животные и не насекомые!), матричные образы Новых Рун, а также образы полевой и матричной нормы живой системы.

На основе этих теоретических положений и был создан альбом «Дуэты для двух рук и двух полушарий». Далее описываются основные

принципы работы с этим методическим пособием и первые достигнутые результаты.

Отследите, пожалуйста, свою первую реакцию на предложение «порисовать двумя руками»... Что промелькнуло в ответ? «Это шутка?» «Невозможно...» «Конечно, если долго работать над навыками левой руки, наверное, что-то получится...»

Чтобы не осталось никаких сомнений в выполнимости задачи, прочтите подпись под рисунком 1:



Рис. 1. Учебные работы, выполненные слушателями Центра «Айзорэль» на первом занятии по рисованию двумя руками

Перед вами – не «образцы», нарисованные художниками, и не плоды многолетних тренировок, а первые опыты!

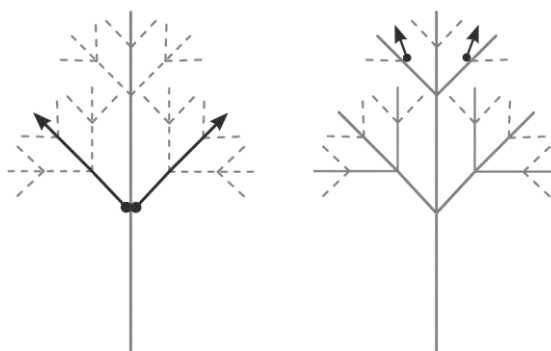
И ещё одно важное обстоятельство: красивые и зачастую **строго симметричные и синхронные движения двумя руками** в танце (в балете, в танцевальной разминке, на детском утреннике) практически никогда не кажутся нам запредельно трудными. Большинство упражнений в этом альбоме задействует те же группы мышц, только пальцы ещё и держат кисточки – вот и вся **объективная** разница. Однако **субъективно** начать

рисовать страшнее, чем выполнить какое-нибудь танцевально-разминочное упражнение для рук. И этот страх подсказывает, что процесс рисования задевает какую-то жёсткую блок-схему в левом полушарии. Какую? Станет очевидно, какая схема так борется за своё существование, если посмотрим на фактическую разницу между результатом танцевального движения руками и движения теми же руками, но перед листом бумаги и с кисточками в пальцах. Разница в том, что результат танцевального движения не так хорошо отслеживается самим человеком, как результат, закрепляемый красками на бумаге. То есть разница в том, что рисунок легче оценить – и раскритиковать. И мешает нам спокойно работать двумя руками тот самый блок, из-за которого большинство детей бросают рисовать в 10-12-летнем возрасте: блок-критик, блок-цензор. Именно он «говорит» потенциальному Пикассо или да Винчи (не словами, а недовольством, ухудшающимся настроением и т.п.): «Если у тебя не получается сейчас, не получится никогда. Бросай это бесполезное занятие, тебе не стать художником». Конечно, никто не предлагает всем без исключения становиться художниками с помощью данной методики. Речь идёт только о достаточно простом способе согласования работы головного мозга, который к тому же способствует наработке внутренней тишины.

Принципы работы по методике «Дуэты для двух рук и двух полушарий»

1. Образы для работы имеют одну особенность: они симметричны относительно центральной вертикальной оси. Вся работа строится следующим образом: левая рука может совершать движения только слева от оси, правая – только справа. Исключения исключены. Полезно перед началом работы «засветить» эту ось симметрии – осознанно посмотреть на центральную вертикаль листа как на границу между «сферами влияния» двух рук и в дальнейшем эту границу соблюдать. Все движения во время упражнения совершаются синхронно левой и правой руками – то есть

совершенно одновременно и зеркально. Примеры таких движений вы видите на рисунке 2.



*Рисунок 2. Порядок раскрашивания Древа:
слева – синхронная работа с более крупными ветвями,
справа – следующий этап, раскрашивание более мелких ветвей.*

Что этим достигается:

Единый образ – единая задача для двух полушарий, которые учатся быть сотрудниками, а не противниками. Сам образ и работа с ним симметричны и по принципиальным мотивам: в симметричных явлениях больше жизни, и потому, что это сильно облегчает общую задачу, так как полушария сразу начинают «зеркалить» – поддерживать друг друга своей работой, а не мешать друг другу.

2. Для работы лучше выбирать художественные материалы с минимальными показателями трения при взаимодействии с бумагой. Хорошо подойдут акварельные краски – обычные «школьные» в пластиковой или картонной коробочке, набор из 6–24 цветов. Так как работа акварелью – это практически работа подкрашенной водой, трение сведено к минимуму. Карандаши подходят гораздо хуже – трение велико даже у карандашей очень высокого качества. Можно попробовать гуашь, но её лучше перед началом работы разводить водой до состояния сливок или густого молока (или до той же акварели). Результат будет хорош, но есть и существенный минус – на подготовку к упражнению может потребоваться больше времени, чем на сам рабочий процесс.

О кисточках: подойдут кисти «белка», «колонок», «пони» или «синтетика» (круглые), лучше №3 или №4. №2 будет уже тонковата, №5 – толстовата, хотя могут проявиться индивидуальные особенности психики: очень аккуратным слушателям даже кисточка №2 может показаться слишком толстой. Кисть №3 является компромиссным вариантом: она даёт возможность рисовать детали и в то же время не позволяет слишком на них сосредотачиваться. Для работы гуашью подойдут также кисти из шерсти козы той же толщины.

Ещё одно важное требование: лист бумаги обязательно должен быть хорошо закреплён – скотчем, кнопками к твёрдой основе типа фанерной или пластиковой доски или просто хорошо прижат к столу чем-то тяжёлым – по вашему выбору.

Что этим достигается:

Для новой незнакомой работы должны быть созданы максимально комфортные условия, чтобы вы могли спокойно проявлять потенциальные линии рисуемого образа, а не «гоняться» кисточками за листом бумаги по всему столу. Трение желательно исключить потому, что оно подсознательно воспринимается как сопротивление вашим усилиям. Левому полушарию как раз не хватает такого мнимого сопротивления, чтобы ухватиться за него и заставить вас капитулировать перед «невыполнимым», а то и «дурацким» заданием.

3. Полезно прорисовать весь образ сначала в воздухе (в увеличенном масштабе и в том же порядке, в каком вы будете работать на листе), причём с кисточками в руках. Только кисточки при этом по вполне понятной причине должны быть ещё сухими и без краски.

Что этим достигается:

Ваши мышцы запоминают все потенциальные линии будущего рисунка, но при этом «не боятся» оценки – в воздухе не видно, насколько ровно/косо вы провели диагонали и насколько (не)аккуратно обвели, скажем, лепестки тюльпана. Вы и «внутреннего цензора» обходите стороной, и

готовитесь к успешному выполнению упражнения. Кисточки вы держите в руках для того, чтобы они были уже чем-то привычным и «родным» к тому моменту, когда надо будет их применить по прямому назначению.

4. Важно! Взгляд при выполнении упражнения направлен в центр образа (при центральной симметрии) или скользит вдоль центральной оси (при вертикальной осевой симметрии).

Что этим достигается:

Наши глаза имеют очень интересное свойство – они всегда совершают быстрые (саккадические) движения вокруг той точки, на которую направлен наш взгляд. Поэтому, если вам хватит мужества не провожать каждое движение ваших рук глазами, вы научитесь охватывать взглядом всю картину целиком и освободите руки от излишнего внимания, ведь глаза – прекрасные проводники энергии, и внимательное следование взглядом за каждым движением рук может сильно их нагрузить.

5. Как вы уже понимаете, работа по данной методике – не рисование. Об этом полезно помнить на протяжении выполнения любых упражнений по методике, так как это не даёт лишнего повода для включения «внутреннего цензора». Исполнение «дуэтов для двух рук» есть проявление образов, то есть мы не «рисуем» очертания предметов, а проявляем потенциальные линии отображаемых явлений (точно так же, как при настройке на норму в любой матрице). Именно поэтому ВАЖНО, как мы работаем, например, с образами потоков: сверху вниз или снизу вверх. Большинство потоков направлены вверх, и потому мы проявляем их именно так: снизу вверх. Однако, например, в матричном отображении руны Орс направление у потока другое – поток Божественной Силы входит в сферу сверху, и так мы его и изображаем (то есть сверху вниз). Полезно стараться работать плавными, цельными, максимально длинными линиями: поток мы рисуем вертикальными линиями, целыми по всей высоте потока (а не отдельными вертикальными штрихами). Сферы удобно отображать дугами – полуокружностями, начинающимися и завершающимися на центральной

вертикальной оси. Общее правило, соблюдаемое, кстати, и большинством профессиональных художников: наши движения кистью повторяют форму отображаемого явления. Таким образом, выпуклые лепестки закрашиваются линиями, повторяющими их выпуклую форму. Все эти советы легко реализуются сами по себе, если перед началом работы вы последуете рекомендации №3 – прорисуете весь образ в воздухе без красок, но уже с кисточками в руках.

Если же во время работы всё-таки включился «внутренний цензор» и начал оценивать ваш «рисунок», напомните ему, пожалуйста, что вы **вообще не рисуете**. Вы просто выполняете немного необычное упражнение для улучшения мозгового кровообращения (такой сопутствующий эффект действительно будет иметь место).

Что этим достигается:

При таком подходе исключается формальное, механистическое исполнение упражнений и лучше «прописывается» норма в матрицах, которые вы изображаете.

6. Можно попробовать рисовать стоя – так ваши руки почувствуют бóльшую степень свободы.

7. Все сопровождающие движения – набор краски на кисти, мойка кисточек в стакане – выполняются также синхронно и симметрично двумя руками. Этим достигается единство процесса работы с упражнениями и происходит дополнительная тренировка «неведущей» (левой) руки.

8. Во время работы можно включать музыку, желательно спокойную и обязательно без слов, а если со словами, то на НЕзнакомом вам языке. Музыка способна дополнительно активизировать правое полушарие, что, безусловно, полезно при любой образной работе. Слова будут лишними потому, что они способны активизировать левое полушарие, а вам это в данном процессе не нужно.

9. Очень важно приготовить все материалы заранее, до начала выполнения упражнения.

Проверьте по списку:

1) краски (если не акварель, то разведённые до жидкого состояния – причём все необходимые цвета, а не только первый из четырёх-пяти используемых);

2) **устойчивая** ёмкость с водой;

3) две **одинаковые** кисточки;

4) салфетки;

5) **закреплённый** симметричный контурный рисунок или просто лист бумаги для выполнения уже хорошо знакомого рисунка;

б) **спокойное** и хорошее настроение.

Кроме того, все инструкции читаются до первого мазка кисточками! Если вы работаете в группе: все объяснения также должны прозвучать до слов: «Начинаем работать». Лучше всего, если после начала работы все разговоры прекратятся, так как они обязательно станут активизировать левое полушарие. А у него есть склонность сначала мешать любой образной работе, а потом критиковать нас за то, что результат не соответствует какому-то абстрактному образцу или художественным достижениям соседа справа (причём не исключено, что этот сосед думает точно так же – только он уже отдаёт предпочтение вашей работе).

И напомним ещё раз: конечно, в результате выполнения упражнений альбома вы получите рисунки, но сам процесс – это не рисование, а несколько необычный способ гармонизации работы мозга, согласованного функционирования двух его полушарий – на пользу друг другу и вам, разумеется.

О пользе методики говорят результаты практических занятий, во время которых группа слушателей выполнила несколько упражнений из альбома «Дуэты для двух рук и двух полушарий».

1. Улучшается общее психофизическое состояние. Это оценивалось субъективно, а именно – по реакции успокоения, улучшения настроения и

восприятия нового материала после выполнения упражнений альбома, а также просто по полной физической и ментальной тишине, устанавливающейся в учебной аудитории.

2. Активизируется правое полушарие – заметно не только по хорошей работе левой руки, но и по тому, что слушатели не отслеживают временные рамки упражнения и не чувствуют, сколько прошло времени с начала работы над заданием.

3. Быстро и существенно повышается ТЧВ – тонко-чувственное восприятие. Полезно и **до**, и **после** изображения нормы в какой-либо матрице настроиться на эту матрицу так, как вы привыкли это делать во время работы в Причине – руками. Разница в «яркости» чувствования нормы обычно велика, а так как «мастерство заключается в умении видеть норму», то выполнение упражнений данного альбома будет способствовать наработке мастерства в работе в Причине.

4. Левая (у левшей, разумеется, правая) рука становится более «рабочей», чем до выполнения упражнений альбома. Это становится заметно вне учебного процесса практически при любой работе руками, например, во время еды. Выражается это в том, что теперь, если что-то быстрее и объективно «сподручнее» сделать ранее нерабочей рукой, именно эта «нерабочая» рука и выполнит требуемое действие. А ранее, вопреки объективному удобству, большинство функций брала на себя ведущая рука, например, у правшей именно правая рука брала чашку с полки даже в том случае, если эта чашка стояла намного ближе к левой руке.

5. Симметрирование работы мозга положительно сказывается на функционировании всех органов и систем, так как симметрия – свойство живого. Следовательно, чем больше симметрии, тем меньше потерь жизненной энергии. Как это осуществляется, можно увидеть через работу кровеносной системы организма. Известно, что те части головного мозга, которые не включены в активную деятельность, существенно хуже снабжаются кислородом и питательными веществами, что, разумеется,

совсем не способствует их активизации. Таким образом, когда левое полушарие намного активнее правого, кровообращение в левой половине мозга тоже активнее, чем в правой. А так как от работы головного мозга зависит весь организм, то такое неравномерное кровообращение скажется на функционировании и дыхательной, и пищеварительной, и других систем. Это означает, что работа по методике, активизируя согласованную деятельность обоих полушарий мозга, может дать общий оздоровительный эффект.

Литература

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2006.
2. Гоч В.П., Белов С.В. Теория Причинности (издание 3-е, дополненное и переработанное). – Севастополь: Издатель Карпин А.В., 2005.
3. Гоч В.П., Черноокий М.С. Осознание Тотальности. – СПб.: Айзорэль, 2009.
4. Гоч В.П., Черноокий М.С., Китаев А.А., Асташенко Е.В. Дуэты для двух рук и двух полушарий. Альбом. – СПб.: Айзорэль, 2011.
5. Гоч В.П., Черноокий М.С., Китаев А.А., Асташенко Е.В. Методика самостоятельного изучения Рунного Языка. // Материалы V-го международного Рунного конгресса (г.Выру, 26-27 июля 2007г.) – Валеологическое и эниовалеологическое общество «Алу Цэрэ», 2007.
6. Гоч В.П., Черноокий М.С., Китаев А.А., Асташенко Е.В. Практикум Осуществления Слова. – СПб.: Айзорэль, 2011.
7. Капаччионе Л. Сила другой руки. – М.: София, 2005.
8. Николаенко Н.Н.. Психология творчества. Учебное пособие / под ред. Шипициной Л.М.. – СПб.: Речь, 2007.
9. Петренко В.Ф. Основы психосемантики - изд. 2-е, доп., - СПб.: Питер, 2005. – Серия «Классический университетский учебник»
10. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И.. Анатомия человека. Изд-е 9-е, перераб. и доп. – М.: Медицина, 1985.
11. Прописи для правой и левой руки. – М.: Издательский дом «Карпуз», 2010.

12. Рисуем двумя руками. Для детей 5-6 лет. Прописи. – М.: Росмэн, 2007.
13. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник. Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
14. Эдвардс Б. Откройте в себе художника. // Пер. с англ. П.А. Самсонов. Изд. 3-е. – Мн.: ООО «Попурри», 2004.