

## **Картотека упражнений для активизации правого полушария.**

Чтобы начать рисовать с помощью правополушарного метода, рекомендуется перед занятием выполнить несколько упражнений для включения правополушарного режима. Упражнения полезно выполнять не только перед занятием или во время него, но и в любое другое время.

1. В каждую руку возьмите по карандашу, ручке или фломастеру. Далее рисуйте одинаковые фигуры одновременно двумя руками, движения “друг от друга”. Например, если вы рисуете круги, то правая рука рисует круг по часовой стрелке, а левая - против часовой стрелки. И наоборот.

2. Упражнения на визуализацию. Закройте глаза и представьте себе любимое лакомство. Подключайте зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную память. Вспомните и ярко представьте вид лакомства, почувствуйте его запах, ощутите вкус, консистенцию, температуру. Таким образом можно визуализировать любой объект, в том числе, цели и мечты.

3. Цветные слова. Это упражнение поможет синхронизировать работу обоих полушарий. Необходимо как можно быстрее назвать цвет слов на картинке:

**Голубой**      **Зелёный**  
**Оранжевый**  
**Жёлтый**      **Синий**  
**Коричневый**  
**Чёрный**      **Зелёный**  
**Фиолетовый**

4. Возьмитесь правой рукой за левое ухо, а левой рукой за нос. Теперь

опустите руки, хлопните в ладоши и поменяйте руки: левой рукой возьмитесь за правое ухо, правой - за кончик носа и так далее, увеличивая скорость.

5. Одну ладонь положите на живот и начните гладить его по часовой стрелке, а вторую ладонь быстро поднимайте и опускайте на голову. Поменяйте руки и продолжайте так делать несколько раз, ускоряясь.

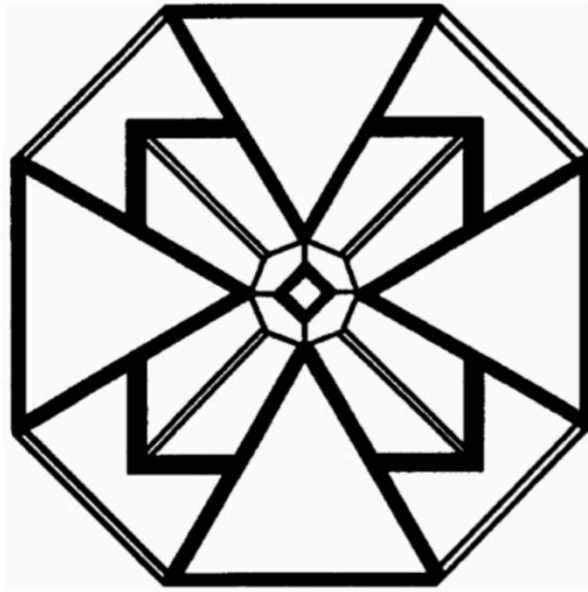
6. На правой руке покажите указательный палец, на левой руке - одновременно указательный и средний. Затем быстро хлопните в ладоши и поменяйте руки - на левой руке покажите указательный палец, на правой - указательный и средний. Продолжайте с ускорением.

7. Попробуйте делать обычные дела, работая непривычной рукой. Например, если вы правша, попробуйте писать левой рукой или чистить зубы. Возьмите себе за правило использовать непривычную руку для привычных дел.

8. Попробуйте нарисовать какой-то объект "вверх ногами". На занятиях по правополушарной живописи этот приём часто применяется для рисования деревьев.

9. Играйте на музыкальных инструментах. Если не умеете - стоит попробовать научиться!

10. Рассматривайте мандалу, концентрируясь на её центре, в течение 5 минут и более. Также очень полезно наблюдать в калейдоскоп: там одна мандала сменяет другую.



Выполняйте эти упражнения в любое время, особенно полезно упражняться непосредственно перед рисованием.