

Kreslení pravou mozkovou hemisférou

Mgr. Alena Andrysová ✨ www.umim-kreslit.cz

Relaxace, odpočinek, rovnováha – slova v tomto časopise skloňovaná ve všech pádech. Současná doba na nás klade velké nároky, musíme být především vzdělaní, výkonní a neustále informovaní. Není divu, že se mnozí cítíme občas (nebo často) přetížení a ztrácíme motivaci k práci, a někdy dokonce k životu jako takovému.

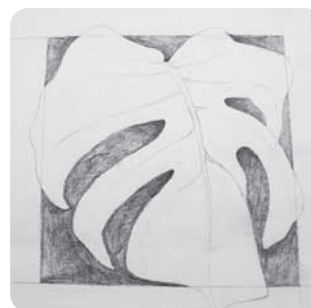


Foto: archiv autorů

Výzkumy mozku ve druhé polovině 20. století objasnily mnohé o jeho fungování. Víme dávno, že pravá a levá mozková hemisféra nejsou identické. Je prokázáno, že v levé hemisféře je uloženo například jazykové centrum, centrum pro řízení a kontrolu, matematické a analytické schopnosti. V pravé hemisféře zase sídlí naše intuice, prostorové vidění, schopnost vnímat svět celostně a bez posuzování. Tato (pravá) hemisféra postrádá vnímání času (vnímá pouze „teď“), také rozumí metaforám a tomu, co není „logické“. Již z tohoto stručného nástínu je zřej-

mé, že náš každodenní život vyžaduje převážně činnosti řízené levou hemisférou. Obě poloviny mozku samozřejmě pracují neustále, na sebejednodušších úkonech spolupracují, ale řízení připadá většinou právě té levé. Kompetence hemisféry pravé často opomíjíme, náš vzdělávací systém je ignoruje, asi proto, že se nedají měřit, známkovat či jinak hodnotit.

Výsledkem života řízeného převážně hemisférou levou bývá přinejmenším nerovnováha, časté pocity neuspokojení, nejistoty, strachu. A hádejte, kde má své sídlo strach – no přece v levé hemisféře!

Kreslení – brána ke schopnostem pravé hemisféry

Jóga, které je čtenář tohoto časopisu nejspíše vyznavačem (nebo sympatizantem), nás také vede zpět k rovnováze a jako nástroj používá většinou, hlavně zpočátku naše fyzické tělo. Existuje mnoho způsobů, jak obnovovat ztracenou rovnováhu. Jednou z cest, jak získat přístup ke schopnostem pravé hemisféry, je právě kreslení. Je to činnost, kterou jsme všichni jako děti milovali. Opustili jsme ji ve chvíli, kdy se nám někdo smál za to, co jsme nakreslili, nebo nám popří-

padě ještě sdělil, že „nemáme talent“, nebo jsme sami usoudili (naše rozumná, kritická, tj. levá hemisféra usoudila!), že nám to prostě nejde. A koho baví dělat to, co mu nejde? Rozhodně nikoho v pubertě!

Když si levá hemisféra dá pauzu.

A tak jsou mé kurzy plné zralých lidí, kteří se tedy (a tehdy) na radu rozumu (a rodičů) věnovali deset, dvacet či třicet let něčemu „zodpovědnému“, a teprve teď si uvědomili, že krásy a radosti se jim v životě zoufale nedostává. Za pár hodin žasnou nad svými kresbami a po třech dnech vidí svět úplně novými očima. Mnoho z nich říká, že jim připadá, že se prostě změnilo všechno kolem nich: doma, na ulici, v metru... Zasvěcený čtenář již ale jistě ví, že změny se dějí hlavně uvnitř nás, teprve pak se mohou projevit navenek. Pokud je to ještě vůbec třeba – často není.

Podmínkou této změny ale je, že budete pár hodin ochotni dělat cvičení, která vám budou připadat nelogic-



ká. Trik je v tom, že nelogická jsou! My totiž potřebujeme svou logikou – tedy levou – hemisféru donutit, aby si chvíli „dala pauzu“, dopřála si odpočinek a chvíli nepřemýšlela, nehodnotila, neanalyzovala a neřídila vše, jak je zvyklá. Ona řízení perfektně ovládá, je šéfem a je jím ráda (!) a donutit ji, aby chvíli neřídila, není snadné.

Pokud toto s pokorou podstoupíte, naučíte se na kurzu kreslení pravou mozkovou hemisférou vidět jakýkoliv trojrozměrný předmět tak, že jste schopni přenést ho ve dvojrozměrné podobě na papír. Je nezbytné zdůraznit, že je celou dobu řeč o ryze realistické kresbě, tedy jak nakreslit to, co vidím, aby to vypadalo jako ve skutečnosti, jako živé, trojrozměrné.

Kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou je výlet do světa vnímání tvarů, hmoty, do světa ticha a nakonec i prostého pocitu existence. A ještě se – jen tak mimochodem – naučíte kreslit! ✨

inzerce

redpen.cz

Partner vaší komunikace

Korektury:

gramatické, stylistické i typografické korektury textu v českém i cizím jazyce

Překlady:

obousměrné překlady – běžné i méně časté jazyky

Přepisy textů:

transkripce z tištěného, audio i video formátu, kontroly již přepsaných textů

Copywriting:

psaní textů na zakázku – mediální texty, tiskové zprávy, brožury, odborné články apod.

Analýzy, aktualizace textů:

analýzy, aktualizace a úpravy všech stávajících textů

Kompletní zpracování textů... www.redpen.cz ...vše, co vaše texty potřebují.