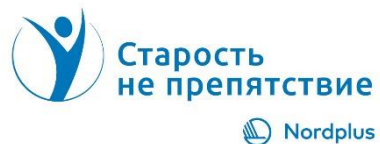


Pašrealizācija un radošums

Sandra Pallo



Nodarbības plāns

- Radošuma veidi un radošuma process. Māksla, drāma, mūzika, deja un fotogrāfija.
- Labās puslodes zīmēšana
- Zīmējam fraktāļus
- Neirografika kā problēmu risināšanas metode
- Mūzika un kustība. Deja
- Fotografēšana kā radošs process

Radošuma process

- Informācijas apkopošana
- Prāta vētra
- Kritiskā domāšana
- Inkubācijas periods
- Radīšana

Informācija

Informācija radošajā procesā mēdz būt divu veidu:

- Haotiska: kad nezinām ko gribam, tāpēc izmantojam visu pēc kārtas
- Izvēles: kad zinām, kas tieši mūs interesē, piemēram, rakstām stāstu par Dikļu muižu, tāpēc meklējam visāda veida vēsturisko informāciju par šo muižu.
- ledvesma - netverama lieta, nekad nevar zināt, kad tā atnāks.

Prāta vētra

- Prāta vētra šajā kontekstā — izmantojam informāciju tā, kā vēl nekad to neesam izmantojuši
- Ieslēdzam savu iztēli un šo informāciju izmantojam neierastā veidā, nekritizējam sevi, neanalizējam par absurdām idejām un muļķību. Nekādu noteikumu, nekādu ierobežojumu.
- Pierakstiet visas savas idejas, kas ienāk prātā 15-20 minūtēs. Kļūstiet nedaudz traks. Neierobežojiet sevi.

Kritiskā domāšana

Šajā stadijā izanalizējām katras idejas plusus un mīnus:

- Kādi ir mani resursi, lai es to realizētu dzīvē?
- Kāds būs lielākais šķērslis, ja realizēšu šo ideju?
- Kas sliktākais var notikt, ja ideja izrādīsies aplama?

Inkubācijas periods

- Nemam pauzi, lai atpūstos. Vislabāk brīvā dabā vai citā pilsētā
- Tas ir svarīgi! Radošas process ir specifisks, tāpēc neuzspiežam tam
- Inkubācijas periods beidzas, kad negaidīti atnāk ideja un doma kā risināt sarežģītu problēmu

Radīšana

- Neceriet, ka pirmais mēģinājums jums izdosies
- Galvenais – bailēm neļaut mūs apstādināt
- Tālākā darbībā visas stadijas var atkārtoties, bet haotiskā secībā

Mākslas terapija



- Tā ir ārstēšanās ar mākslas palīdzību ...ir otiņas, krāsas, māls un plastilīns, smiltis, fotogrāfija, audumi, diegi...
- Profesionāli to izmantojot var izārstēt dvēseli

Mūzikas terapija



- Skaņas vai mūzikas terapija ir dziedniecība ar skaņu. Mūzika iedarbojās uz mūsu dzirdi, vibrācijas sajūtu un biorezonansi.
- Mūzikā svarīgs ir ritms
- Vibrācijai ir dažāds biežums un tā pozitīvi, gan negatīvi mūs ietekmē.
- Tiek uzskatīts, ka dziednieciskā skaņa, kas piemīt mūzikas instrumentam, ietekmē konkrētu cilvēka orgānu.
- Piemēram ģitāras skaņa ietekmē sirdi.

Fenomena vēsture

- Sengrieķu filozofi – Platons, Aristotelis, Pitagors – izmantoja mūzikas dziedniecisko spēku. Tāpat to darīja ārsti – Hipokrāts un Avicenna
- 19. gadsimtā psihiatrs Eskorils izmantoja mūzikas terapiju savu slimnieku ārstēšanā
- Ārsti pēc Pirmā pasaules kara plaši sāka pielietot mūziku kā ārstēšanas metodi, ne tikai psihiatrijā
- **Tā ārstēja tuberkulozi un kuņģa čūlu. Mūzika mazina sāpes.**

Deju un kustību terapija

- Uzlabo organisma enerģētisko balansu
- Katra šūna sāk darboties savā dabiskā režīmā
- Stabilizējas organisma enerģētiskais lauks
- Deja ietekmē cilvēka ķermeni gan fiziskā, gan enerģētiskā līmenī
- Dejā notiek sasprindzinājums un atslābums, tāpēc visas kaitīgās vielas labāk tiek izvadītas no ķermeņa
- Nostiprina sirds – kustību sistēmu, uzlabo koordināciju un stabilizē gremošanas sistēmas darbību
- Palielinās plaušu tilpums, kustinot gurnus un vēderu – izmasējam visus orgānus, kas šeit atrodas
- Īpaši deja ir noderīga sievietei

Drāmas terapija

- Visbiežāk izmanto, lai risinātu starppersonu attiecības un konfliktus.
- Iekšējo resursu un emociju izpausmē
- Ģimenes terapijā.
- Organizāciju konsultēšanā un radošuma attīstībā
- Tā vienmēr ir spēle, kas orientēta uz procesu un apmierinājumu šajā procesā

Dažādi virzieni, formas un skolas

Labās puslodes zīmēšanas metode



Ko nozīmē labās puslodes zīmēšana

- Labās puslodes zīmēšanas – mūsdienīga zīmēšanas tehnika. Pats jēdziens atnācis no Amerikas
- Metodes autore profesore Betti Edvarda. Viņas grāmatā «Tu - mākslinieks» var atrast dažādus labās puslodes zīmēšanas paņēmienus.

Fraktālais zīmējums psiholoģijā

Metodes autori ir psihologi A. J. Komovs un T. Z. Polujahtova

Plaši pazīstami ar savu atveseļošanās sistēmu un bioenerģētiskām tehnoloģijām

Fraktālā zīmējuma metodes ir vairāk kā 20. gadi

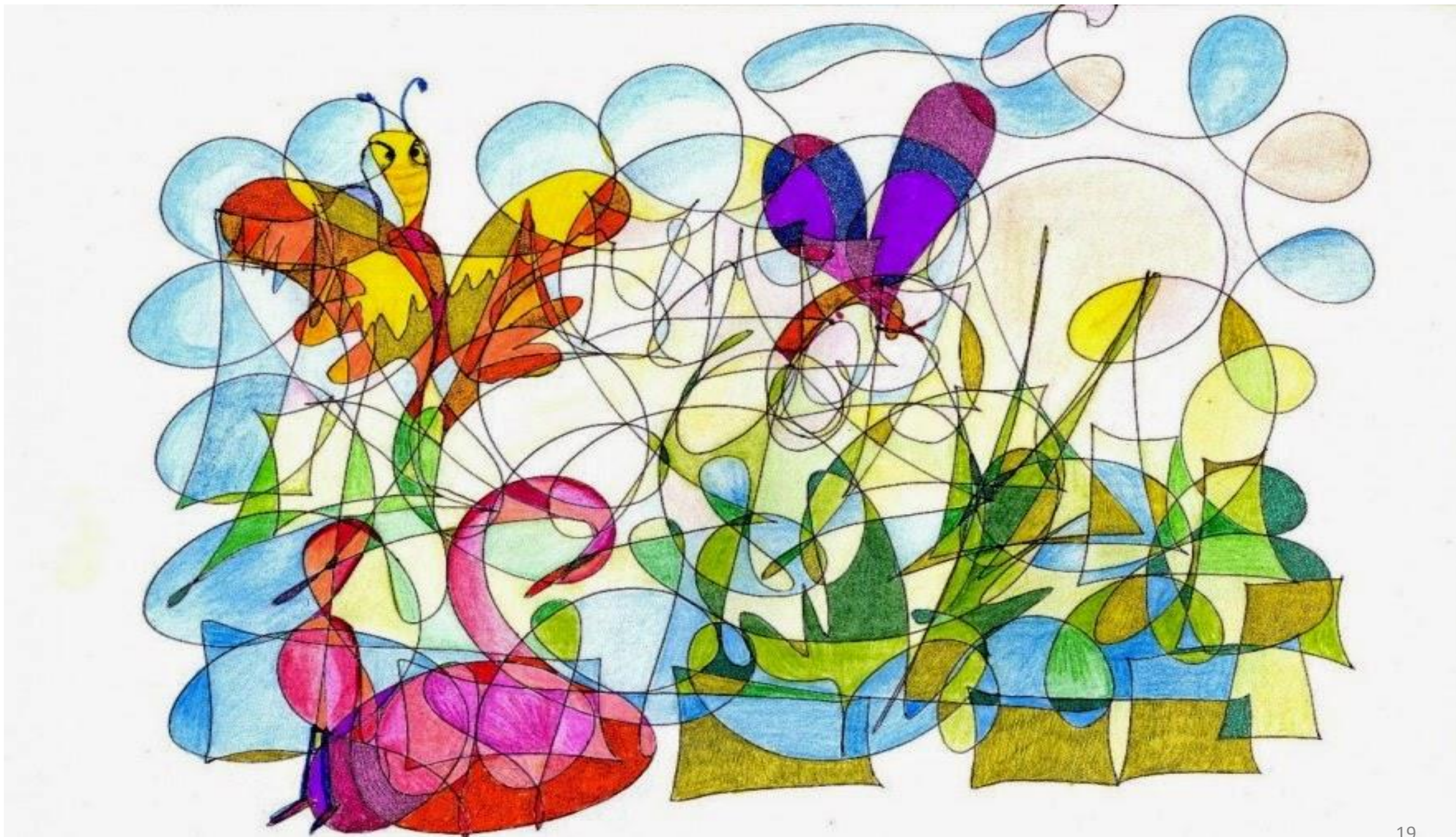


Kā zīmēt fraktālo zīmējumu

1. Novietojam lapu horizontāli
2. Noliekam punktu ar pildspalvu jebkurā lapas vietā
3. Aizveram acis un zīmējam nepārtrauktu līniju, cenšoties aptvert pēc iespējas lielāku lapas daļu apmēram 45 – 60 sekundes
4. Līnijai ir jābūt skaidri saskatāmai
5. Ātrums vidējs, bez izteiktiem asumiem

Kā zīmēt fraktālo zīmējumu

- 6. Zīmējam mierīgi, krustojot citas līnijas gan pa vertikāli, gan horizontāli, veidojot dažādas ģeometriskas formas, cenšoties neatkārtot konkrētas formas
- 7. Zīmējuma fonam vajadzētu būt baltam, bez traipiem vai uzrakstiem
- 8. Izkrāsojam fraktāļa formas, izmantojot dažādas krāsas zīmuļus



Neirografika ir:

Metodes autors Pāvels Piskarevs (2014)

- Radošs akts
- Neapzinātā modelēšana
- Vizuāli kinētiskā modelēšana
- Neironu saišu organizācija un pārorganizēšana
- Estētiskais intelekts. Kreativitāte
- Sociāla prakse, komunikācijas prasmes, koučings
- Radoša apkārtējās pasaules transformācijas metode
- Mākslas stils

Metodes pamatojums:

- Socioloģija
- Analītiskā psiholoģija
- Geštaltpieeja
- Neiropsiholoģija un kinezioloģija
- Psihosintēze un sistēmt teorija
- Kibernētika
- Topozofija un tektonika
- Kompozīcija un grafika
- Māksla un mākslas zinātne



Neirografika – radoša apkārtējās pasaules transformācija

- Vienkārši izmantojama metode saistībā ar personisku un organizatorisku jautājumu risināšanu
- Kontakta veidošana ar sevi, ar tuviniekiem, ar partneri, naudu, biznesu, organizāciju, kādiem procesiem, jēgu un situāciju
- **Neirografika apvieno jēgu un līniju**
- **Ātrākā jaunas realitātes veidošanas metode**

Neirografikas algoritms

1. Solis – HAOTISKS ZĪMĒJUMS

Šajā laikā mēs domājam, kas mūs satrauc, ir svarīgi, ko mēs gribam, kas rada nemieru vai trauksmi un «uzmetam» uz papīra.

(**Stāvoklis:** parādās emocijas, kuras nēsājam sevī)

2. Solis - SVARĪGU FIGŪRU IZZĪMĒŠANA UN SAVIENOŠANA AR LĪNIJĀM

Tā ir spontāna, neapzināta darbība. Runas simbols. Noskaņojuma un emociju simbols.

(**Stāvoklis:** zinātkāre, interese, azarts)

3. Solis – PRIEKŠMETISKU SIMBOLU ATRAŠANA

(**Stāvoklis:** iespējams, ka palielinās spriedze, aktivizācija, spontāna skaidrības parādīšanās)

Neirografikas algoritms

4. Solis FIGŪRU UN SIMBOLU TRANSFORMĀCIJA

Veidojam jaunu tēlu, jaunu domu, jauna tipa darbību attiecībā pret situāciju.

(**Stāvoklis:** pacēlums, uzbudinājums, iedvesma, enerģijas papildinājums, atslābums)

5. Solis MAINAM NEEFEKTĪVO NEIRO - KONTŪRU, PĀREJAM PIE HARMONISKAS UZVEDĪBAS