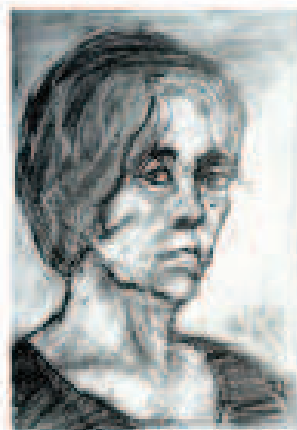
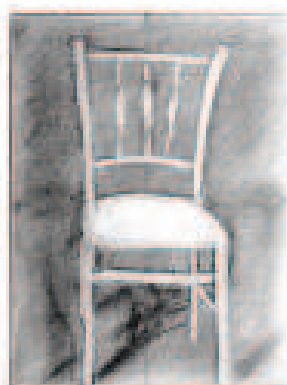


WARSZTATY RYSUNKU REALISTYCZNEGO

Jak uaktywnić prawą półkulę mózgu rysując? na podstawie bestsellera B. Edwards

warsztaty dla każdego powyżej 12-tego roku życia,
kto potrafi czytelnie pisać

*Warsztaty uczą, jak rysować realistycznie, dzięki czystej percepcji obrazu,
dzięki umiejętności patrzenia i myślenia "prawą półkulą" mózgu.*



*Większość z nas operuje tylko lewą
półkulą. Dzięki nowej umiejętności
jaką jest rysowanie realistyczne
uczestnicy odzyskają dostęp do
prawej półkuli mózgu: holistycznej,
intuicyjnej, operującej wyobraźnią.
Uczenie się, nauczanie, rozwiązywanie
problemów i zadań wymagających
wyobraźni i intuicji stanie się prostsze
i bardziej satysfakcjonujące.*

dowiedz się więcej na www.punctum.pl

WARSZTATY RYSUNKU REALISTYCZNEGO

Iwona Maj

Na podstawie książki Betty Edwards *Rysunek – odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu* (*Drawing on the right side of the brain*)

Umiejętności artystyczne dorosłych i dzieci oraz przyczyny ich słabej kondycji

Czy nie jest zastanawiające, dlaczego większość ludzi dorosłych posiada umiejętności artystyczne na poziomie, jaki osiągnęli w wieku 8-10 lat. Wiele osób porzuca naukę rysownia już w dzieciństwie, twierdząc, że nie ma talentu. Potem, gdy zostają fachowcami wysokiej klasy, są speszeni i niepewni, gdy prosi się ich o narysowanie ludzkiej postaci czy twarzy. Czy to możliwe, że nie są w stanie nauczyć się rysowania?

Umiejętności takie, jak mówienie, czytanie ze zrozumieniem czy liczenie są warunkiem przetrwania w naszej kulturze. Rysowanie nie.

Jak jest z tym talentem?

Czar i swoboda, z jaką rysują młodsze dzieci zanika w okresie dorastania. U dzieci w wieku 9-12 lat budzi się potrzeba realistycznego przedstawienia ulubionych tematów.

Skomplikowane, realistyczne rysunki nastolatków, powtarzanie tych samych tematów to przyczyny zwątpienia nawet najbardziej entuzjastycznych nauczycieli plastyki.

Nauczyciele oczekują większej swobody w rysowaniu czy malowaniu. Jednak dążenie szóstoklasistów do realizmu jest bezwzględne – albo go osiągną, albo rezygnują.

Surowa samoocena oraz bezmyślne, krytyczne, często sarkastyczne i poniżające uwagi dorosłych na temat młodzieńczych prób rysowania realistycznego, są przyczyną, dla której młodzież porzuca rysowanie i malowanie jako formę ekspresji i bardzo rzadko podejmuje dalsze próby.

W tym momencie kończy się szkolna edukacja plastyczna. Nauczyciele rezygnują z lekcji rysowania na korzyść historii sztuki. Wychowanie plastyczne staje się kółkiem zainteresowań.

Jak odnaleźć talent

(na podstawie analizy ogólnodostępnej wiedzy o funkcjonowaniu mózgu ludzkiego)

Młodsze dzieci uczą się korzystać w swoich rysunkach z symboli, znaków i uproszczeń.

U nastolatka pojawia się potrzeba dokładniejszego postrzegania, percepcji obrazu, niezakłócanego przez logiczną analizę, podsuwającą symbole z dzieciństwa. Niektórym udaje się to samodzielnie („naturalnie”). Tacy uważani są za artystycznie uzdolnionych.

To, na co patrzymy – rzeczywisty obraz, jest korygowany przez naszą wiedzę. Widzimy to, co powinniśmy zobaczyć, zgodnie z decyzją naszej analitycznej, dominującej, kontrolującej, lewej półkuli mózgu. Przypominam, że jeśli nawet urodziłeś się wzrokowcami, u których prawa półkula była dominująca, to obowiązujący system szkolny oraz cywilizacja, zmusiły większość z nas do przestawienia się na lewą półkulę i uznania jej zwierzchnictwa.

Spojrzenie dokładniejsze, percepcja rzeczywistego obrazu, wymaga odsunięcia dominującej, logicznej, lewej półkuli mózgu. Najskuteczniej można to osiągnąć wykonując zadania, które są zbyt trudne dla lewej półkuli. Towarzyszy temu wysiłek; lewa półkula walczy o swoją uprzywilejowaną pozycję.

Osoba pracująca w trybie P:

- nie czuje upływu czasu;
- nie zwraca uwagi na mówione, słyszane słowa: docierają jako nic nie znaczące dźwięki;
- czuje stan zjednoczenia z tym, co się robi, stan relaksu, bez napięć charakterystycznych dla pracy lewą półkulą;
- po skończeniu zadania odczuwa zmęczenie, ale również odświeżenie i satysfakcję.

Rysowanie w trybie P daje zaskakująco dobre rezultaty. Już pięć sesji rysunkowych po kilka godzin (w sumie daje to ok. 20 godzin ćwiczeń), gdzie każdy rysunek jest kolejnym odkrywaniem ukrytych możliwości, daje podstawy do samodzielnej pracy i doskonalenia nowej umiejętności.

Uczestnicy warsztatów uczą się pięciu podstawowych elementów rysowania:

1. postrzeganie krawędzi;
2. postrzeganie przestrzeni;
3. postrzeganie relacji (proporcji);
4. postrzeganie światła i cienia;
5. postrzeganie całości.

Minęło ponad 30 lat od pierwszego wydania książki Betty Edwards. Przez cały ten czas autorka uczy rysowania i prowadzi obserwacje. Ulepsza swoją metodę, która, co podkreśla sama autorka, choć jest rozpowszechniona na całym świecie, nie ma podstaw naukowych. Jest jednak wynikiem badań empirycznych.

Z czasem, przy systematycznym treningu, umiejętność „przełączania się” na myślenie prawą półkulą, odbywa się na żądanie, bez udziału świadomości, następuje przy zmianie zadania. Jest to przydatne w tych dziedzinach, gdzie przetwarzane są informacje wzrokowe. Także tam, gdzie niezbędne są przestrzenne wizualizacje i

wyobraźnia. Dzięki takiemu połączeniu prawej i lewej półkuli możemy spojrzeć na zjawiska i procesy w sposób indywidualny – odkrywczy. Widzimy całościowy obraz problemu.


Synchronizacja obu półkul mózgowych pozwala na lepsze wykorzystanie możliwości tkwiących w naszych umysłach. Na przykład:

- W nauce **języków obcych**, oprócz zapamiętywania pojedynczych słów i zasad ich używania, można usłyszeć melodię, brzmienie języka, jako całości.
- W **matematyce i geometrii**, gdzie warto skorzystać z wyobraźni przestrzennej i wizualizacji, za które odpowiada prawa półkula.
- Również techniki pomagające w opanowaniu umiejętności **szybkiego zapamiętywania** czy **szybkiego czytania**, oparte są na aktywnym korzystaniu z prawej półkuli.
- Aktywizując prawą półkulę rozwijamy wyobraźnię, abstrakcyjne myślenie, intuicję - angażującą elementy podświadome, doceniane **przyrozwiązywaniu problemów**, przy **podejmowaniu decyzji**.

Badania częstości fal mózgowych osób pracujących w różnych sytuacjach i stanach wykazały, że pełny dostęp do obydwu półkul jest możliwy w stanie relaksu, w chwilach zamyślenia, przy częstości fal mózgowych ALFA 7-13 Hz.

Kontakt z niedocenianą prawą półkulą mózgu: artystyczną, duchową, przestrzenną, sterującą wyobraźnią, będącą siedliskiem pamięci i intuicji odbywa się w stanie relaksu, rozluźnienia fizycznego i umysłowego, w stanie głębokiego skupienia (te same odczucia towarzyszą rysowaniu). Wtedy logicznemu myśleniu towarzyszą wizualizacje, tworzenie obrazów mentalnych, wyobraźnia i intuicja.

Iwona Maj

Sposób myślenia	
Lewej półkuli mózgu	 Prawej półkuli mózgu
▪ Logiczny	❖ <i>Intuicyjny</i>
▪ Sekwencyjny, porządkujący	❖ <i>Wielostronny, całościowy, holistyczny</i>
▪ Racjonalny	❖ <i>Losowy</i>
▪ Analityczny	❖ <i>Syntetyczny</i>
▪ Obiektywny	❖ <i>Subiektywny</i>
▪ Dostrzegający części, oraz sens i znaczenie	❖ <i>Dostrzegający całość, oraz formy, kolory i rytm</i>
▪ Symboliczny	❖ <i>Faktyczny, realny</i>
▪ Liczbowy	❖ <i>Przestrzenny</i>

TWÓRCZOŚĆ JEST W NAS

o fenomenie warsztatów rysunku realistycznego

Zespół Punctum

Pierwszego dnia uczestnik nie potrafi rysować. Ostatnie próby rysowania pamięta z dzieciństwa. Piątego dnia (lub po ok.15 godzinach ćwiczeń) rysuje realistyczny autoportret.

Dzięki zastosowaniu metody Betty Edwards, Iwona Maj (architekt i plastyk) może nauczyć wszystkich między dwunastym a sto pierwszym rokiem życia rysunku realistycznego. Zajęcia są okazją do rozwoju własnego umysłu – powiększenia liczby połączeń między analityczną, lewą półkulą (rozwijaną w trakcie nauki szkolnej) a twórczą i emocjonalną prawą (prawie zawsze zaniedbywaną w procesie nauczania).

Oto porównanie autoportretu na początku i na końcu kursu:



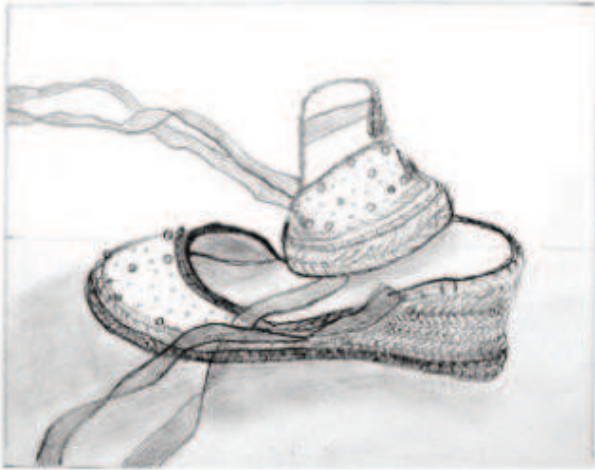
W okresie mniej więcej 12 lat kształtuje się ostateczna lateralizacja półkul mózgowych. U większości ludzi tylko jedna półkula staje się dominującą. Prawie u dwóch trzecich społeczności – półkula lewa. Z tej przyczyny druga półkula, półkula prawa, która odpowiada za zdolność do refleksji, całościowe ujmowanie rzeczy i zjawisk, a także za umiejętność rozumienia stosunków przestrzennych, bywa zaniedbywana.

Aktywizacja prawej półkuli i jej skoordynowanie z pracą lewej półkuli sprzyja poprawie efektywności myślenia, kojarzenia, koncentracji uwagi oraz oczywiście kreatywności i twórczości.

Betty Edwards twierdzi, że przywilej rysowania dostępny jest każdemu, kto skończy 12 lat i umie czytelnie pisać. I to jest jedyny warunek uczestnictwa w warsztatach Punctum.

Iwona Maj tak powiedziała o swoim doświadczeniu prowadzącej

*Każde kolejne zajęcia z młodzieżą i dorosłymi, różnych zawodów i w różnym wieku, utwierdzają mnie w przekonaniu, że **rysowanie jest umiejętnością globalną – każdy może się nauczyć, jeśli tylko chce.** Uważam, że obok nauki czytania, pisania i matematyki - rysowania realistycznego powinno nauczać się w szkole.*



Dla kogo przeznaczone są warsztaty rysunku realistycznego?

DLA WSZYSTKICH, a w szczególności:

- dla osób pragnących studiować architekturę, rzeźbę i malarstwo, gdyż stanowi doskonałe do nich przygotowanie. Kurs jest pierwszym, co powinni zrobić w tym kierunku. Uczestnicy dalej mają szansę pracować nad „wydobytym talentem” i robić to bez skrupowania, kurs bowiem otwiera ich umysły na takie doświadczenia;
- dla osób, które **chcą rozwijać swój talent**;
- ale też do tych, którzy **chcą zwiększyć swoją kreatywność, wykorzystywać intelektualny potencjał i obudzić swoją twórczość**;
- dla nauczycieli plastyki i rysunku uczących powyżej szkoły podstawowej – zajęcia tego typu są doskonałą równowagą dla

pozostałych przedmiotów, ukierunkowanych głównie na rozwój lewej półkuli;

- dla psychologów i pedagogów chcących wykształcić dzięki warsztatom nieoceniony **zmysł patrzenia i rozumienia** z pozoru trudnych przypadków. Przez wszystkie godziny warsztatu uczestnicy są zmuszeni do wyłączenia lewej półkuli i pracy z prawą. Jest to swoista walka z umysłem i ogromny wysiłek. **Doświadczenie przełamywania schematów w myśleniu pozwala bardziej otworzyć się** na ucznia/pacjenta, który zmagają się z trudnością lub problemem.

Sami uczestnicy wakacyjnych warsztatów byli zaskoczeni, jak wielkie postępy poczynili w ciągu pięciu dni. 25 rysunków wykonanych na warsztatach, oddawało podobieństwo, proporcje rysowanego obiektu. Pokazywały światłocień i poprawną kompozycję. Każdy zdobył umiejętność poprawnego rysowania. Trudno było uwierzyć w zaistniałą przemianę. Można obudzić „uśpione” w nas talenty, które świadomie uległy zepchnięciu na dalszy plan, wystarczy pięć dni lub ok. 20 godzin ćwiczeń.

Dlaczego warto zapisać się na warsztaty?

- **Warsztaty są jednorazowe, a zdobyte umiejętności zostają na zawsze.**

Po zakończeniu warsztatów, każdy uczestnik posiada umiejętności (zestaw ćwiczeń praktycznych, ich teoretyczne podstawy) oraz zestaw materiałów, do których może sięgać w dowolnym czasie i miejscu, po warsztatach.

- **Nie wiesz, od czego zacząć naukę rysowania - warsztaty są**

dla Ciebie!

Warsztaty stanowią podstawę (bazowe umiejętności) do dalszych zajęć artystycznych: rysunek, malarstwo, rzeźba, rysunek architektoniczny, projektowanie form przestrzennych: wnętrz, mebli, przedmiotów użytkowych.

- **Poznaj siebie!** Warsztaty rozwijają indywidualny, charakterystyczny dla każdego uczestnika sposób rysowania (własna kreska, własny sposób prowadzenia ołówka, własny sposób odtwarzania widzianego obrazu, itp.)

- **Warsztaty dostarczają wiedzę o rysowaniu w teorii i praktyce:**

Częścią cyklu są wykłady wprowadzające, które wyjaśniają, jaki związek mają podstawowe zasady pracy mózgu człowieka i pokazują, jak zasady te możemy zastosować w ćwiczeniach wykonywanych w czasie warsztatów. Tematy wykładów to:

13.Nauka postrzegania krawędzi, rysunek konturowy

14.Nauka postrzegania przestrzeni, rysunek „negatywny”

15.Nauka postrzegania relacji, proporcje i rysunek perspektywiczny

16.Nauka postrzegania światła i cienia, cieniowanie

17.Nauka postrzegania całości



Oto kilka słów od osób, które ukończyły warsztaty:

*Polecam warsztaty rysunku prowadzone przez Iwonę Maj. Prowadząca jest świetnym dydaktykiem, a każdy dzień zajęć z nią jest przyjemnością i wyzwaniem, podczas którego uczestnicy uczą się nowej umiejętności. Od kilku lat jestem fanką koncepcji Betty Edwards i z radością przyjąłam informację, że Pani Iwona Maj prowadzi warsztaty jej metodą. Program warsztatów przede wszystkim gwarantuje stałą obserwację postępów robionych przez uczestników. - **Marta***

*Nigdy nie rysowałam, twierdziłam, że bliższe jest mi słowo, a nie obraz. Już drugiego dnia spoglądałam na swoje prace z niedowierzaniem. Zrozumiałam, że nie o mój talent tutaj chodzi, ale o moje możliwości, które dzięki kursowi mogę maksymalizować. Słowo, które bardzo ceniałam, a które tak mocno związane jest z lewą półkulą, nie dopuszczało do głosu mojej prawej półkuli – a tylko ich współpraca może właśnie zmaksymalizować możliwości intelektualne każdego człowieka. - **Ewelina***

*Nie było łatwo. Wszyscy uczestnicy w ciągu kilku bardzo intensywnych dni przeżyli artystyczną szkołę przetrwania. Jednak wiedza i wiara prowadzącej nie pozwalała nam na rzucenie ołówków w kąt. I uczestnicy, i goście byli zdumieni jakością prac. Tematy były naprawdę trudne dla osób, które rysowały ostatnio w dzieciństwie: autoportrety, dłonie, korytarze czy krzesła. Wielokrotnie pokazywałam już swoje prace i opowiadałam, jak powstawały. Ludzie patrzyli z niedowierzaniem i pytali, kiedy będą następne warsztaty. - **Hanna***

*Warsztaty były prowadzone bardzo rzetelnie, profesjonalnie. Zawsze zaczynały się od wprowadzenia, czyli części teoretycznej. Ogromną ich zaletą był fakt, prowadzący mógł indywidualnie traktować każdego rysującego. Był czas na naukę i na praktykę - rysowanie. Rezultat był zaskakujący! - **Taida***

KORZYŚCI Z WARSZTATÓW RYSUNKU REALISTYCZNEGO

Iwona Maj

Jakie korzyści mogą przynieść warsztaty rysunku realistycznego pracującym i uczącym się, starszym i młodszym?

Jak trening rysowania „prawą półkulą mózgu”, przekłada się na podniesienie kwalifikacji zawodowych, na skuteczność nauki i pracy, na satysfakcjonujące rozwijanie pasji i zainteresowań, na poprawę jakości życia osób w każdym wieku?

Uczniowie

Warsztaty stanowią uzupełnienie lewo-półkulowych zajęć szkolnych. Dla uczniów o dominującej prawej półkuli, z pamięcią wzrokową, dla których nauka tradycyjnymi metodami stosowanymi w szkołach stanowi problem, jest to jeden ze sposobów znalezienia własnej drogi rozwoju, zaistnienia w szkole i poza nią.

Rodzice, nauczyciele, osoby pracujące z dziećmi i z młodzieżą: kuratorzy sądowi dla nieletnich, wychowawcy domów dziecka i domów poprawczych, kuratorzy i pedagodzy szkolni.

Osoby, które same pokonały opory, jakie pojawiają się przy przechodzeniu na prawo-półkulowy sposób myślenia i działania, lepiej mogą zrozumieć trud ucznia w dostosowaniu się do programu szkolnego. Są w stanie wesprzeć w chwilach zwątpienia i rezygnacji. Mogą pomóc uczniom w znalezieniu własnej drogi. Dysponują zestawem ćwiczeń, które po zmodyfikowaniu można zastosować w procesie nauczania oraz na zajęciach pozaszkolnych, lub w domu. Często młodzież tzw. trudna to

taka, która ma problemy z nauką metodami obowiązującymi powszechnie w szkołach, która negatywnym zachowaniem stara się odwrócić uwagę od swoich słabości. Przywrócenie wiary we własne możliwości jest szansą na odkrycie nowej drogi rozwoju.

Psychologowie

Warsztaty pomagają empirycznie doświadczyć, jaki wysiłek towarzyszy przełamaniu schematów myślenia. Uzmysławiają mechanizmy działające w umyśle człowieka. Zapewniają lepsze zrozumienie pacjenta.

Osoby pragnące zwiększyć swoją kreatywność: styliści, wizażysci, fryzjerzy-styliści, designerzy...

Warsztaty przywracają i rozwijają dostęp do myślenia i patrzenia prawą półkulą mózgu: holistyczną, operującą wyobraźnią, poczuciem rytmu i koloru, odpowiadająca za przestrzenne wizualizacje. Jest to trening dla osób, dla których pobudzenie wyobraźni, zwiększenie kreatywności jest warunkiem rozwoju kwalifikacji zawodowych.

Osoby zainteresowane sztuką wizualną, historycy sztuki, kolekcjonerzy i marchandzi, nauczyciele plastyki...

Warsztaty uczą postrzegania świata oczami artysty. Rysując samemu lepiej można zrozumieć sztukę i artystę. Znając zasady rysunku realistycznego, badania proporcji przestrzennych i tworzenia poprawnej kompozycji, można dostrzec znacznie więcej elementów wpływających na doskonałość dzieła sztuki. Rysunek jest treningiem dla artysty. Może stać się również drogą do poznania sztuki.

Osoby pragnące studiować kierunki artystyczne, związane ze sztuką lub chcące nauczyć się rysować

Od warsztatów można zacząć swoją edukację artystyczną. Stanowią podstawę teoretyczną i praktyczną (bazowe umiejętności) do dalszych zajęć artystycznych: rysunek, malarstwo, rzeźba, rysunek architektoniczny, projektowanie form przestrzennych. Warsztaty rozwijają indywidualny, charakterystyczny dla każdego sposób rysowania: własna kreska, własny sposób prowadzenia ołówka.

Uczestnicy dalej mogą pracować nad „wydobytym talentem”, rysując z wyobraźni, czy z pamięci, dokonując deformacji i uproszczeń, poszukując własnego sposobu tworzenia. Rysunek jest treningiem dla artysty.

Biznesmeni, specjaliści od marketingu, zarządzający projektami czy pragnący poprawić działalność firmy.

Warsztaty stanowią trening dla prawej półkuli mózgu, co wpływa korzystnie na współpracę między półkulami. Ćwiczą myślenie wizualne i percepcyjne, postrzeganie całości, znajdowanie sensu spraw, intuicyjne rozwiązywanie problemów, myślenie krytyczne.

Oprócz w/w korzyści, warsztaty prowadzone dla biznesmenów można wzbogacić ćwicząc umiejętność graficznej – rysunkowej analizy działalności firmy czy analizy projektu. Czasem warto zobrazować na kartce myśl, by lepiej zrozumieć zagadnienie. Wówczas rozwiązanie może stać się widoczne. Potem obraz ten można wyrazić słownie. Jest to łatwiejsze, gdy już posiada się umiejętność rysowania realistycznego.

Osoby odchodzące na emeryturę, rezygnujące z aktywnego życia zawodowego, osiągnące tzw. trzeci wiek, pragnące zachować dobrą pamięć i oddalić ryzyko choroby Alzheimera czy demencji.

Warsztaty umożliwiają dostęp do „uśpionej” prawej półkuli mózgu. Nauce rysowania realistycznego towarzyszy pobudzenie prawej półkuli i współpracy między półkulami. Zdobywanie nowych umiejętności, zwiększenie sprawności mózgu oddala zagrożenie chorobami prowadzącymi do utraty pamięci.