Фрактальное рисование.

Арт-терапия одно из множества современных направлений раскрытия своего духовного роста, природного потенциала, творческих способностей, которые, несомненно, есть у каждого из нас. Арт-терапия уходит корнями в древнейшее искусство, как известно, наши предки рисовали наскальные рисунки, устраивали пляски у костра и пели песни. Они рисовали то, что видели, что их окружало, складывали песни о том, что им помогало выживать - огонь, деревья, земля, вода, ветер, звёзды на ночном небе, животные - осознанные природные стихии и отраженные образы в творческом порыве материализации образов. Арт-терапия - это отражение древнейших инстинктов человека, прошедших многовековую эволюцию, и дошедшая до нашего времени в разных формах современного искусства. Арт-терапия одухотворяет человека, делает душу светлее, учит тому, чтобы проблемы становились задачами, которые потом решаются, теряют свою значимость и в последствии отступают от человека, наполняя пространство души созерцанием красоты мира, в котором мы живём.

Одно из направлений арт-терапии - энергетическое **фрактальное рисование**. Метод, получивший название "фрактальный", был впервые применен в 1991 г. на семинарах, посвященных проблемам резервных возможностей человека и способам их самореализации. На метод не влияют ни этнические, ни национальные, ни территориальные различия. Возраст людей прошедших метод от 6 лет до 96 лет. Везде, где применяется этот метод, — результат всегда одинаково высок. Простота и доступность метода основана на надежной научной базе - работы Б. Мандельброта, Е. Файдыш, М. Люшера, Полуяхтова Т.З, Комов А.Е. и др.)

Суть метода, базируется на использовании взаимосвязей между ручной "моторикой" человека и его психическими и психофизиологическими состояниями. Рисунок несёт информацию о состоянии души и тела. Данный метод основывается также на учёте рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности, который я применяю в работе с людьми. Это уникальный метод, который позволяет соприкоснуться с чем-то важным внутри нас, чему обычно мы не даём ни облика, ни голоса, но оно не только живо в нас, но и сильно влияет на наши выборы, желания, на качество нашей жизни.Метод позволяет задействовать глубинные механизмы подсознания, позволяет улучшить состояние своего здоровья, гармонизировать ситуации, связанные с творческими и межличностными проблемами.

Главная задача метода фрактального рисования – самовыражение человека через рисунок, выполненный по определённым правилам. Происходит замена слов рисунками – это переход не только к новой системе кодирования информации, но и к новым методам описания окружающего нас мира.

При освоении метода возрастает духовная составляющая человека, проявляются творческие возможности, которые без сомнения есть в каждом из нас. Фракталы являются символом нового этапа развития естествознания, этапа слияния науки и искусства, этих двух дополняющих друг друга способов познания природы - аналитического и интуитивного.

**Инструменты:**

1. набор цветных карандашей, фломастеров и ручек по возможности большего количества цветовых оттенков;
2. лист ватмана формата А 4;
3. шариковая (гелевая) ручка черного или темно-синего цвета, в крайнем случае, черный тонкий фломастер.

**Как рисовать.**

1. Лист перед собой расположить по горизонтали;
2. Шарик ручки устанавливаем в любой точке листа;
3. Закрыв глаза, 45 – 60 сек. рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую площадь листа;
4. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная;
5. Скорость движения ручки средняя, без резких росчерков;
6. Рисуем спокойно, стараясь разнообразить направления линий, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные, геометрические и любые другие контуры, стараясь разнообразить движения кисти руки и не допуская частых повторов: только круговых форм; только петлеобразных форм; только 8-образных форм; только углообразных форм.
7. Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым, без помарок, пятен и надписей.
8. **Закрашивая тестовый рисунок, карандаши, фломастеры и цветные ручки (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.**

**Несколько полезных советов:**

1. Начало и окончание линии обязательно подведите или закруглите к ближайшей точке пересечения. Еще раз подчеркиваем, что линию ведем плавно, со средней скоростью (не очень быстро и не очень медленно). Рука движется свободно, как бы сама собой. Не изображайте знакомые фигуры (цветы, домики, деревья и др.).
2. Соотношение крупных, средних и мелких ячеек на площади рисунка должно быть близким к 1/3, т. е. треть больших, треть средних, треть маленьких.
3. Если, открыв глаза, Вы обнаружили, что в рисунке получилось большое количество крупных ячеек, необходимо закрыть глаза и еще некоторое время наносить линию, стараясь не выходить за пределы листа.
4. При закрашивании необходимо помнить, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Допускается закрашивание соседних ячеек, если они соприкасаются в точке пересечения. Нельзя закрашивать одним оттенком или цветом группу ячеек.
5. Ячейки необходимо закрашивать без штрихов, аккуратно и ровно. Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой.
6. Карандаши надо брать из общей массы, с закрытыми глазами: что попадется в руки. Сами ячейки закрашивайте открыв глаза, не выбирая место расположения ячейки: куда рука карандаш поставила, там и закрашивайте.
7. Одним цветом можно закрасить либо одну ячейку, либо несколько ячеек в разных местах рисунка, но не более 10—15. В случае, когда в руки попадается карандаш одного и того же цвета, и нет желания использовать этот цвет, необходимо закрасить хотя бы одну ячейку и лишь затем поменять карандаш.
8. Допускается и рекомендуется использовать при закрашивании одновременно и карандаши, и фломастеры, и ручки.

**Анализ фрактального рисунка**

Ярко выраженные черты характера, индивидуальные качества и особенности поведения и состояния автора рисунка можно определить по следующим параметрам:

1. характер линии;
2. размер и конфигурация рисунка;
3. размер и конфигурация ячеек;
4. цветовая гамма рисунка,
5. отдельные доминирующие цвета и оттенки.

Если рисунок содержит характерные особенности, которые занимают до 60—75% его площади, это указывает на то, что качества и черты характера автора, а также его состояние ярко выражены.  Особенности, занимающие 30—35% площади рисунка, указывают на средний показатель качеств и черт характера.

1. Анализ и расшифровка информации, содержащейся во фрактальном рисунке, начинается с **линий**.

Сначала необходимо посмотреть и оценить качество линии, которой нарисован контур рисунка. Оценить, насколько линия плавная, насколько линия прочерченная, контрастная, толстая. Необходимо оценить скорость, с какой линия проведена. Определить: спокоен был человек в момент нанесения или находился в агрессивном состоянии.

Четко прочерченная линия — уверенный, твердый характер, целеустремленность и самостоятельность, аккуратность, исполнительность, обязательность.

Нажим при проведении линии не везде одинаковый — чаще всего это творческий человек с гибким характером, мечтатель, не всегда устойчивые эмоции, иногда проявляется неуверенность в себе.

Слабо прочерченные линии — болезненное состояние, комплексы, заметная неуверенность в себе.

Резкие, угловато прочерченные линии — эмоциональное напряжение, стрессовое состояние.

Линии с плавными переходами — гармоничное, стабильное состояние.

Расположение линий по концентрическому кругу, кругообразный повтор в рисунке — склонность к навязчивым состояниям, неврозам.

**2. Размер и конфигурация рисунка**

Маленький рисунок (не более 1/3 площади листа) — с одной стороны, комплексы и заниженная самооценка, с другой — склонность к эгоцентризму.

Средний размер (около2/3 площади листа) и овальный периметр рисунка — чаще всего это показатель уравновешенного характера.

Большой рисунок (значительно больше 2/3 площади листа) с линиями, выходящими за пределы листа, — нестабильное эмоциональное состояние, в некоторых случаях неспособность к концентрации внимания.

Прямоугольная форма периметра рисунка — прямолинейный, зачастую сложный характер.

Конфигурация рисунка с причудливо выраженными "хвостиками" по его периметру — яркая индивидуальность, неординарность, в некоторых случаях нестабильность характера.

**3. Ячейки. Конфигурация и размеры**

Ячейки на фрактальном рисунке тоже несут в себе достаточный объем информации об его авторе. Когда линия многократно пересекается в пространстве, получается огромное количество ячеек разных размеров, конфигураций и пропорциональных соотношений. Они могут быть треугольные, петлеобразные, круглые, вытянутые и т.д. Ячейки могут раскрыть чрезвычайно любопытные подробности, а их совокупность дает четкую картину о человеке как личности.

Гармоническое сочетание размеров ячеек на всей площади рисунка (1/3 крупных, 1/3 средних, 1/3 маленьких) — говорит об уверенности в себе, целеустремленности, стабильности.

Большое количество крупных ячеек — добрая открытая натура.

Большое количество средних ячеек — исполнительность, аккуратность, педантизм, наличие аналитических способностей, склонность к точным наукам.

Большое количество мелких ячеек — закомплексованность, стремление к детализации, в некоторых случаях неуверенность в себе, но всегда аккуратность и старательность.

Плавные, округлые ячейки с небольшим числом геометрических форм — рассудительный спокойный характер, склонность к творчеству.

Большое количество геометрических форм — ярко выраженная склонность к анализу, скептицизм в оценках, прямолинейный авторитарный характер.

Резко прочерченные, угловатые, неровные ячейки — эмоциональная нестабильность, раздражение, стресс.

Примечание.
Внимательно проанализируйте геометрические формы ячеек:

* а) заметное, количество ячеек геометрической формы, полученных просто пересечением линий, показывает наличие твердого характера и присутствие деловых качеств. Но при этом отмечается некоторый комплекс зависимости от настроения;
* б) геометрические формы ячеек, прорисованные соответствующими движениями руки и заполняющие весь или большую часть рисунка, свидетельствуют о прямолинейном, консервативном типе характера, также этому человеку могут быть присущи такие черты, как целеустремленность и бескомпромиссность.

**4. Пятна**

Маленькие черные (точечными пятнами) ячейки — наличие качества "формирователя" событий (о чем человек думает, то и происходит).

Любое небольшое черное пятно — свидетельство начала изменения событий в настоящем времени.

Заметное количество средних пятен или большое пятно черного цвета — энергетический голод, обесточенность (нежеланный труд, работа вхолостую).

Большое локальное темное пятно — острая проблема личного характера

**5. Характерные цветовые акценты**.

Большие ячейки красного цвета — предрасположенность к навязчивым состояниям, тревожность.

Заметное количество красных пятен среднего размера — напряженность, неустойчивые эмоции.

Одна или несколько больших ячеек коричневого цвета — долго не решаемые проблемы межличностных отношений.

Большое количество оттенков зеленого цвета — природная способность организма к саморегуляции.

Одна или несколько крупных ячеек лилового цвета — тревожное состояние, агрессия, острый стресс.

**6. Цвет**

Чистый без пятен и помарок белый фон рисунка — высокая концентрация внимания, исполнительность, пунктуальность.

Случайно или намеренно не закрашенные ячейки белого цвета — говорят о значительной невостребованности природных особенностей.

О других цветах можно сказать следующее:

1. лимонно-желтый — цвет педагога, учителя
2. цыпляче-желтый — цвет "ретранслятора", передатчика информации, комментатора
3. зеленый цвет всех оттенков - цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, способности к целительству
4. синий цвет:

Голубой — цвет спокойной энергии

Синий и темно-синий — цвет холодной равнодушной энергии

Сиреневый — цвет сильной энергии

1. фиолетовый — цвет фонтанирующей энергии
2. лиловый — цвет мощной, неуправляемой энергии
3. красный цвет:

розовый — цвет теплой энергии

алый, малиновый — цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги

1. густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый - цвет силы, агрессивной энергии.
2. оранжевый цвет — цвет жизненной, сексуальной энергии
3. светлые оттенки коричневого цвета (золотистый, бежевый, охра, песочный)— цвет чистой энергии, святой энергии
4. коричневый, темно-коричневый — цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (в сочетании с другими темными цветами и оттенками)
5. серый цвет — цвет, определяющий наличие нестабильных энергий, в сочетании с другими темными цветами — пограничное состояние. В малом количестве этот цвет означает скорое изменение происходящих событий.
6. черный цвет — цвет энергетической ямы, вакуума, пустоты, энергетического обесточивания.

Примечание. В целом, говоря о цвете, необходимо отметить следующее:

* а) темные оттенки цветов показывают наличие чрезмерных (порой приобретающих отрицательное значение) качеств энергетических функций цвета;
* б) средняя насыщенность цвета — оптимальные качества по энергетическим функциям цвета;
* в) светлые, прозрачные тона каждого цвета — резервные или мало проявленные качества по энергетическим функциям цвета.

В данном описании даны лишь краткие характеристики цветов (см [**приложение 1**](https://urok.1sept.ru/articles/635215/pril1.doc)). Однако, это тот параметр, который является основным в методике фрактального рисунка. Как уже говорилось, цвета, преобладающие во фрактальном рисунке, являются цветами, преобладающими и в ауре автора рисунка. И они характеризуют наличие определенных качеств характера, эмоциональное и физическое состояние.



Метод фрактального рисунка может использоваться в индивидуальной работе с клиентом, для снятия на­пряжения и усталости у детей и взрослых, с целью диагностики и в корррекционно-развивающей работе с детьми и взрослыми, для изучения взаимоотношений в коллективе, с целью выявления психологической совместимости членов коллектива.