

## Фрактальное рисование.

### Инструкция как рисовать.

Располагайтесь, пожалуйста, так, как вам удобно.

Материалы: бумага, карандаши (более 48 цветов), **фломастеры**, цветные ручки, маркеры, текстовыделители.

- Шарик ручки установите в любой точке листа. Мы будем **рисовать** непрерывную линию с закрытыми глазами, старайтесь заполнить как можно большую часть листа. Будем **рисовать** в течение 45-60 секунд. Линия должна быть четкая. Скорость движения ручки средняя. Рисуем с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и **диагонали**. Выполняем круговые, овальные и другие движения, напоминающие геометрические фигуры. Старайтесь не допускать частых повторов круговых, петлеобразных, 8-образных и геометрических форм. Закройте глаза. Начали **рисовать**.

- Белый фон рисунка необходимо оставить идеально чистым. Начало и окончание линии надо обязательно подвести или закруглить к ближайшей точке пересечения.

- Сейчас вы будете раскрашивать ваш рисунок. Карандаши надо брать только с закрытыми глазами.

Помните, что соседние ячейки, разделенные линией, нельзя заполнять одним и тем же цветом. Их можно заполнять, если ячейки соприкасаются только по **диагонали**. (Одним цветом можно закрасить от 1 до 10-15 ячеек. (В случае когда в руки попадает карандаш одного и того же цвета, то хотя бы одну ячейку закрасить необходимо. Самые маленькие ячейки закрашивайте только ручкой).

- (По окончании закрашивания необходимо провести обсуждение эмоционального **состояния клиента в процессе рисования**).

#### Несколько полезных советов:

- 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.*).

- Соотношение крупных, средних и мелких ячеек на площади рисунка должно быть близким к 1/3, т. е. треть больших, треть средних, треть маленьких.

- 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.

- 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.

- Ячейки необходимо закрашивать без штрихов, аккуратно и ровно. Самые маленькие ячейки старайтесь закрашивать только ручкой.

- Карандаши надо брать из общей массы, с закрытыми глазами: что попадет в руки. Сами ячейки закрашивайте открыв глаза, не выбирая место расположения ячейки: куда рука карандаш поставила, там и закрашивайте.

- Одним цветом можно закрасить либо одну ячейку, либо несколько ячеек в разных местах рисунка, но не более 10—15. В случае, когда в руки попадает карандаш одного и того же цвета, и нет желания использовать этот цвет, необходимо закрасить хотя бы одну ячейку и лишь затем поменять карандаш.

- Допускается и рекомендуется использовать при закрашивании одновременно и карандаши, и **фломастеры**, и ручки.

**Нарисованные** картины - это на 100% характеризуют участника. Закрыв глаза, участник не сможешь уже никого обмануть и будешь **прорисовывать себя**.

Это динамическая медитация! Это реальный способ остановить бесконечный бег мыслей в голове. Когда останавливаются мысли, отдыхает сердце и душа! Это прекрасно!

Раскрашивая, мы развиваем мелкую моторику (*это никогда не поздно*) и расслабляем лицевые мышцы, что ведет к уменьшению морщин.

## Анализ и расшифровка информации

### 1. Линии.

**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 (*около 2/3 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, обессточенность (*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 невостробованности природных особенностей.

О других цветах можно сказать следующее.

- **Лимонно-желтый** — цвет **педагога**, учителя.

- **Цыпляче-желтый** — цвет "ретранслятора", передатчика информации, комментатора.

- **Зеленый цвет** всех оттенков - цвет здоровой энергии, оптимальная способность сопротивляемости и самовосстановления организма, способности к целительству.

- **Синий цвет:**

**Голубой** — цвет спокойной энергии.

**Синий и темно-синий** — цвет холодной равнодушной энергии.

**Сиреневый** — цвет сильной энергии.

**Фиолетовый** — цвет фонтанирующей энергии.

**Лиловый** — цвет мощной, неуправляемой энергии.

- **Красный цвет:**

**Розовый** — цвет теплой энергии.

**Алый, малиновый** — цвет, сигнализирующий о наличии опасности, цвет тревоги.

Густой оттенок красного цвета, бордовый, вишневый - цвет силы, агрессивной энергии.

- **Оранжевый цвет** — цвет жизненной, сексуальной энергии.

- Светлые оттенки (*золотистый, бежевый, охра, песочный*) коричневого цвета — цвет чистой энергии, святой энергии.

- **Коричневый** — цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (*в сочетании с другими темными цветами и оттенками*).

- **Темно-коричневый** — цвет, определяющий наличие беды, глубоких переживаний, депрессии (*в сочетании с другими темными цветами и оттенками*).

- **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.

- **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.