



*Семинар «Чувство зрения» 20 – 23 февраля,*

*г. Рига*



Елена Болдина, терапевт  
Ритмического массажа, г.Рига

**Дорогие читатели, уважаемые коллеги  
и будущие участники наших семинаров!**

Очень рада возможности представить вашему вниманию отчёт о проходившем в Риге с 20 по 23 февраля художественно-психологическом тренинге «Чувство зрения», входящий в цикл семинаров « Оживление душевной жизни человека через 12 чувств».

Ещё в начале 20 века художники и врачи разных специальностей определили процесс зрительного восприятия как чувственный процесс, свободный от интеллектуальных суждений. Оказывающий воздействие на весь организм человека , и имеющий возможность побуждать человека к действию.

Понимание этого дало возможность развиваться такому виду коммерческой деятельности, как визуальная реклама.

Идя путём познания чувства зрения, можно научиться самостоятельно ориентироваться в мире цвета и человеческих чувств. Понимать язык цвета, на котором говорит с нами природа, и язык жеста, на котором говорит человеческая душа.

Если оглянуться вокруг, всмотреться в современный городской мир, стараясь не отвлекаться на шум, то быстро замечаешь напряжённое выражение лиц современников, слегка согнутую осанку, выражающую печаль. Всё реже и реже можно встретить открытое , радостное лицо. В последние годы нам довольно много говорят о наслаждении , удовольствии и массе других переживаний от использования или применения того-то и того-то, но где же следы этих переживаний? Как мы можем рассуждать о человеческих чувствах, никогда не испытывая их? Как можно наслаждаться искусством , не понимая языка, на котором оно себя выражает?

Исследуя цвет и его природу, Гёте говорил, что цвет рождается на границе между Светом и Тьмой. На границе между человеческой мыслью (светом) и его волей (тьмой) рождается чувство.

Разрабатывая программу этого тренинга, мы решили чередовать в занятиях зрительные восприятия разнообразных цветов, их самостоятельную жизнь и взаимодействие друг с другом, с переживаниями разнообразных человеческих душевных состояний. По нашему мнению, имеющих общую природу с определёнными цветами. И уже традиционно, мы уделили много внимания каллиграфии. В этот раз оптическому письму, приоткрывшему нам дверь в волшебный мир русской вязи.



Ольга Герасимова,  
учитель эвритмии,  
г.Ст.Петербург

Для того, чтобы пользоваться своими чувствами, нужно уметь их различать, нужно дифференцировать одно от другого. И самое главное, необходимо эти чувства *тренировать!* Как музыкант упражняет руки, спортсмен мускулы, шахматист память. *Чувства так же нуждаются в тренировке.*

Для того, чтобы человек стал самостоятельным, он должен пройти путь кропотливого труда, включающего в себя наблюдения за миром и за собой. Умение различать нюансы в любом явлении приводит к становлению крепкой личности. Не скрою, жить рядом с сильной личностью сложно, а порой и неудобно. Но! Душевно-тренированный человек не только сам не поддаётся манипулированию со стороны, но и способен удержать от поступков «я как все» тех, кто находится рядом. Внутренне свободная личность не приемлет массовое, тоталитарное.

Один простой пример, введение тестовой системы оценивания знаний привело к тому, что из учебного плана удаляются предметы художественного цикла: рукоделие, труд, живопись, музыка и т.п. Очень мало осталось школ, где люди с детства учатся делать что-то своими руками. Выразить чаяния своей души *своими* руками.

Возможно, некоторые полагают, что тестирование приводит к развитию и укреплению мышления личности. Ведь для того, чтобы быстро и качественно заполнить тест необходимо долго и упорно тренироваться. Но, это не так! При подобной подготовке пропадает индивидуальная заинтересованность, выхолащивается мысль, пропадает красота и изящество в поиске решения. Требуется только одно-правильный ответ! Похоже, что путь самостоятельного развития учеников уже больше никого не интересует.

И меня сегодня уже больше не удивляют вздохи: «Ах, продукты нынче стали не те, что раньше!» Это действительно так, поскольку вкус продуктов тоже должен пройти тест на вкус!

Эта разрушительная тенденция коснулась почти всех сторон жизни: музыки, живописи, литературы, театра...



Наталья Исаева,  
преподаватель,  
г.Рига

*Смотреть и видеть. Видеть и мыслить. Мыслить и увидеть. Увидеть и почувствовать.* Именно по такой цепочке мы продвигались, следуя программе семинара. И в этом продвижении «от глаза к чувству» нам помогли и каллиграфия, и эвритмия, и рисование, и постановка сказки в «театре теней» и в «театре движений». А главным действующим лицом и нашим помощником был *цвет* – *цвет акварели, цвет освещения, цвет костюмов*. И мы относились к цвету, как к явлению, способному влиять на восприятие окружающего мира; как к явлению, способному показать характер и настроение человека; как к явлению способному выразить состояние души человека.

«Цвет... оказывает известное действие на чувство зрения..., а через него и на душевное настроение... Поэтому взятый как элемент искусства, цвет может быть использован для содействия высшим эстетическим чувствам». Так важная характеристика процесса восприятия цвета человеком описана Гете («К учению о цвете»).

Мне удалось приблизиться к пониманию давно устоявшихся словосочетаний, таких как «тоска зеленая», «черная зависть», «голубая мечта», «белый свет», «серые будни», «краснеть от стыда», «чернеть от горя» и др. Участники семинара, облачаясь в наряды разного цвета при меняющемся освещении пространства, проживали различные человеческие чувства. Для того, чтобы мимика лица не влияла на восприятие переживания и, чтобы освободить «актера», лица участников были скрыты под белыми масками. «Изображая» тоску и уныние в костюме зеленого цвета, человек невольно «сжимался» под давящим на него грузом, движения замедлялись, он перемещался, не отрывая ног от пола. «Мечтающий» же двигался легко, устремляя взгляд вперед и вверх.

В зависимости от цвета освещения менялась не только скорость перемещения участников, но и «острота» их жестов, и «степень» их свободы.

Наибольшее впечатление на меня, с точки зрения собственных ощущений, произвела постановка в движении и жестах сказки «Об Иване Царевиче и Сером волке». Это было полное погружение в процесс, вживание в образ, с осознанием полной собственной свободы в создании образа Серого волка.

По-моему, именно это действие, исполняемое в масках и в костюмах, цвет которых выбирался в соответствии с характером героев сказки, наиболее полезно для людей с комплексом внутренней несвободы, для людей, которые живут с оглядкой на мнение окружающих.

Участниками семинара была проделана сложная, многогранная работа познания «чувства зрения» в восприятии цвета, света, тени и жеста и во взаимодействии этих явлений.



Лариса Дробко, экспортменеджер, г.Рига

Ежедневно мы сталкиваемся с разными людьми. С одними нас связывает прошлое, с другими мы делаем настоящее, с третьими – будущее. Мы хотим понять друг друга, проявляем друг к другу интерес, стараемся установить отношения. К сожалению, у нас редко возникает вопрос, что хочет сказать мне без слов этот человек и эта ситуация? Но каждый согласится, что когда мы расстаемся, после общения в душе остается совершенно определенное чувство, которое порой долго не дает нам покоя.

С помощью чувства зрения можно *понять*, что же на самом деле передо мной происходит, почувствовать это через *жест* и *цвет*. Для *продуктивной* работы друг с другом важно, по-моему, взаимное понимание и использование одних и тех же понятий и представлений. Но, к сожалению, часто бывает, что истинные понятия и представления замещаются нашими домыслами и фантазиями. Тогда мы начинаем говорить друг с другом одними словами о разных вещах. Смотрим и при этом не видим друг друга. Это приводит в конечном итоге к ошибке, а то и к ссоре. Как можно научиться понимать друг друга без слов?

Если мы понимаем, что что-то было упущено прежде в нашем образовании и нам этого сегодня не хватает, никогда не поздно начинать восполнять пробелы! В течение семинара я ярко осознавала свои собственные переживания. Во время занятий каллиграфией ощутила появившуюся внутреннюю гармонию, уверенность и интерес к происходящему вокруг. Пение каноном научило меня, как совершенно разные люди могут стать чем-то целым, единым. Социальное рисование акварелью доставило огромную радость: я могу понимать другого человека без слов, угадывая через цвет его настроение!



Николай Мишурицкий,  
предприниматель, г.Рига

На семинаре по чувству цвета я был один лишь день. Происходящее на меня действовало спокойно без напряжения, поэтому время в течение занятий пролетело незаметно.

Прошла неделя, и я чувствую, что во мне появился другой взгляд на жизнь. У которого, как в камертоне, есть свой чистый звук, так и в этом взгляде есть основа распознавания чистоты намерений.

Эвритмия для меня открыла мир жестов, в котором содержание движения передается чувством, переживанием, исходящим от сердца. Есть такое понятие: из различных деяний или описаний мы складываем для себя портрет человека. А вот если из тех же исходных данных определить жест того же человека или набор жестов, то нам будет понятен дух этого человека или его отсутствие. Общество людей, страну и т.д. можно переживать в себе и представить в виде основного жеста. В момент кризиса можно представить какого жеста не достаёт, что бы развитие шло по нарастающей.

## Уважаемые читатели!

*Ниже размещены фотографии, сделанные во время занятий, и комментарии к ним.*

Эвритмические упражнения: выражение чувства через жест.



Открытость и закрытость



Радость



Печаль



Печаль



Радость



Печаль и радость в розовом



Печаль и радость в синем

*Самостоятельно подготовленные эвритмические упражнения:*



Гордыня



Гнев

## *Упражнения по рисованию. Акварель.*

Цель этих упражнений почувствовать взаимодействие пары цветов. В примерах красный-зелёный, золотисто-жёлтый и кобальт (синий), фиолетовый и оранжевый. Мы наблюдали как менялась активность цвета и его восприятие в зависимости от того, был этот цвет фоном или центром рисунка. Например, красный находясь в центре зелёного фона как бы выступает из плоскости рисунка нам навстречу. И наоборот, зелёный, окружённый красным, концентрируется сам в себе, становится устойчивым.



## *Упражнения по рисованию, акварель*

Фон, на котором мы рисовали, определял настроение рисунка, атмосферу на листе, «температуру» этой атмосферы, что в свою очередь влияло на вид и форму изображаемых предметов, в данном случае деревьев.



*Работы участников семинара: Лариса Дробко, Ольга Герасимова, Елена Болдина.*

### *День третий. Рисование. Уголь.*

*Двое участников описывали по очереди некий предмет, который другие участники не видели и, который они должны были нарисовать под описание на слух. В первый раз предмет описывался интеллектуально-технически. И вот, что получилось:*



*Второй раз предмет описывался образно, как некое живое существо.*



*Работы углем, Ольга Герасимова, Николай Мишуринский, Лариса Дробко*

*Описываемый предмет был представлен в конце занятия:*





## Постановка сказки «Иван Царевич и Серый Волк»

«Наибольшее впечатление на меня, с точки зрения собственных ощущений, произвела постановка в движении и жестах сказки «Об Иване Царевиче и Сером волке». Это было полное погружение в процесс, вживание в образ, с осознанием полной собственной свободы в создании образа Серого волка.

По-моему, именно это действие, исполняемое в масках и в костюмах, цвет которых выбирался в соответствии с характером героев сказки, наиболее полезно для людей с комплексом внутренней несвободы, для людей, которые живут с оглядкой на мнение окружающих.

Участниками семинара была проделана сложная, многогранная работа познания «чувства зрения» в восприятии цвета, света, тени и жеста и во взаимодействии этих явлений.» (Наталья Исаева)



Вдруг весь сад как будто молнией осветило. Видит Иван-Царевич, Жар-Птица летит, ночь в день превращая...



...Но Иван-Царевич все же вымолил у отца благословение, выбрал себе коня и отправился в путь, сам не зная куда...



Не успел Иван-Царевич опомниться, как Волк под ним коня надвое разорвал и сам исчез. Опечалился Иван-Царевич, заплакал горько, но делать нечего, пошёл дальше...



И сказал тогда Серый Волк: «Сядь на меня верхом, мигом тебя туда доведу». Сел Иван-Царевич на Волка, Серый Волк и понёс его быстрее ветра...

*Рабочие моменты:*



**Галина Шевшелёва, юрист, г.Рига**

***День первый.***

Мне скучно, мне грустно, и радости нет!  
Я больше хочу! Но не включен обед!  
Потом, я спокойно чернилой пишу  
И больше уже ничего не хочу.  
А прыгать как Воздух, приятно поверь!  
Водою быть лучше и виться как червь!  
А в сказки играть я и с детства люблю,  
Такою игрой я и вас вдохновлю!



***День второй.***

И цвет и свет запутали меня, внесли смущенье.  
А так хотелось мне огня! Без объяснений, с благодушьем.  
Обед на славу удался! И впечатление оставил!  
И если б не было меня, то я б заперезживала!  
А рисование так шло,  
часы летели незаметно.  
Я б рисовала бы ещё!  
Каб эвритмия не мешала!  
Я с чувством зрения хочу поймать жар-птицу из эмоций,  
И я сейчас вас всех прошу : внести б моментов бы рабочих!

***День третий.***

Я с чувством зрения себя ассоциировать хотела,  
Но трудно было осознать, какой бы стороной задела  
Меня эмоция тепла, энергии, света-тени?  
Где цвет влияет на меня? Где я несу его в пространство?  
И что мне сделать для себя, чтобы улучшить государство,  
В душе своей и в сердце грустном? И в окружении бездушном?