

Я. С. Ибадов, Д. Л. Катаманова

# ПРОПИСИ

*для гармонизации  
обоих полушарий  
мозга*



Я. С. Ибадов, Д. Л. Катаманова

# ПРОПИСИ

*для гармонизации  
обоих полушарий  
мозга*

Симферополь  
2013

УДК 159.937:165.212+76  
ББК 88.4  
И 13

Я. С. Ибадов, Д. Л. Катаманова

Прописи для гармонизации обоих полушарий мозга. Практическое пособие для педагогов, родителей и детей – г. Симферополь: ЧП «Издательство «Тарпан», 2013. – 44 с.

При создании рисунков использованы творческие идеи Н.В.Латышевой, Р.З. Катамановой, З.Н. Бекировой, Л.В.Потапенко, С.Н.Чайлак.

Практическое пособие создано на основе метода психографии Я.С.Ибадова. Метод изучает фазовые превращения живых систем на энергоинформационном уровне.

Данное пособие является результатом многочисленных научно-практических исследований в области медицины, биологии, психологии и педагогики. Форма линий, символов и направление их рисования распределены и упорядочены в прописях таким образом, что при выполнении упражнений происходит очищение человека от негативной энергоинформации и активизация процессов саморегуляции и самовосстановления организма.

Предлагаемые в прописях упражнения улучшают межполушарные взаимодействия и координируют работу обоих полушарий головного мозга, развивают чувство симметрии, ритма, красоты, способствуют гармонизации эмоционального и физического состояния человека, укрепляют психологический иммунитет, помогают раскрыть творческие и интеллектуальные способности. Особенность прописей в том, что работа с ними настраивает человека на позитивное восприятие себя и окружающего мира.

Пособие предназначено для педагогов, родителей и детей.

УДК 159.937:165.212+76  
ББК 88.4

Авторские права защищены

© Я.С.Ибадов, 2013  
© Д.Л.Катаманова, 2013

ISBN 978-966-7974-44-2

УДК 159.937:165.212+76  
ББК 88.4  
И 13

Я.С. Ибадов, Д.Л. Катаманова

Прописи для гармонізації обох півкуль мозку. Практичний посібник для педагогів, батьків і дітей – м. Симферополь: ПП «Видавництво «Тарпан», 2013. – 44 с.

При створенні малюнків використані творчі ідеї Н.В. Латишевої, Р.З. Катаманової, З.Н. Бекирової, Л.В. Потапенко, С.Н. Чайлак.

Практичний посібник створений на основі методу психографії Я.С. Ібадова. Метод вивчає фазові перетворення живих систем на енергоінформаційному рівні.

Даний посібник - це результат численних науково-практичних досліджень у галузі медицини, біології, психології та педагогіки.

Форма ліній, символів і напрямків їх малювання розподілені та впорядковані в прописах таким чином, що під час виконання вправ відбувається очищення людини від негативної енергоінформації та активізація процесів саморегуляції і самовідновлення організму.

Запропоновані в прописах вправи покращують взаємодію півкуль мозку та координують роботу обох півкуль головного мозку, розвивають почуття симетрії, ритму, краси, сприяють гармонізації емоційного та фізичного стану людини, зміцнюють психологічний імунітет, допомагають розкрити творчі та інтелектуальні здібності. Особливість прописів у тому, що робота з ними налаштовує людину на позитивне сприйняття себе та навколишнього світу.

Посібник призначений для педагогів, батьків і дітей.

УДК 159.937:165.212+76  
ББК 88.4

Авторські права захищені

© Я.С.Ибадов, 2013  
© Д.Л.Катаманова, 2013

ISBN 978-966-7974-44-2

## Содержание

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Введение</b>                 | 4  |
| <b>Как работать с прописями</b> | 6  |
| Упражнение №1                   | 7  |
| Упражнение № 2                  | 9  |
| Упражнение № 3                  | 10 |
| Упражнение № 4                  | 11 |
| <b>Рисунок «Радуга»</b>         | 12 |
| Упражнение № 5                  | 13 |
| Упражнение № 6                  | 15 |
| Упражнение № 7                  | 16 |
| Упражнение № 8                  | 17 |
| <b>Рисунок «Солнце»</b>         | 18 |
| Упражнение № 9                  | 19 |
| Упражнение № 10                 | 21 |
| <b>Рисунок «Виноград»</b>       | 23 |
| Упражнение № 11                 | 24 |
| Упражнение № 12                 | 26 |
| Упражнение № 13                 | 27 |
| Упражнение № 14                 | 28 |
| <b>Рисунок «Дерево»</b>         | 29 |
| Упражнение № 15                 | 30 |
| <b>Рисунок «Павлин»</b>         | 32 |
| Упражнение № 16                 | 33 |
| Упражнение № 17                 | 35 |
| <b>Рисунок «Бабочка»</b>        | 37 |
| Упражнение № 18                 | 38 |
| Упражнение № 19                 | 40 |
| <b>Рисунок «Орнамент»</b>       | 42 |
| Творческая страница             | 43 |

## Введение

Эти простые на первый взгляд линии и рисунки обладают удивительными свойствами. Их особенность в форме линий, символов и направлении их рисования, в принципе зеркального отражения и проявлении единого образа. Выполнение упражнений поможет восстановить эмоциональное равновесие и повысить интеллектуальные возможности. Отличительное качество прописей в том, что работа с ними настраивает человека на позитивное восприятие себя и окружающего мира. Это развивает в человеке гармонию и психологическую устойчивость.

Все явления в окружающем нас мире ритмичны: день сменяет ночь, весна – зиму, растёт и убывает луна. Биологические ритмы характерны для всех живых организмов, обитающих на нашей планете: цветение растений, сезонные перелеты птиц, зимняя спячка животных. Ритмы организма человека также связаны с ритмами Вселенной и помогают ему адаптироваться к условиям окружающей среды. Биоритмы являются высшим проявлением самоорганизации любой биологической системы. Они обеспечивают максимально эффективное функционирование всех его органов и наиболее экономное расходование ресурсов. Ритм присущ человеку с рождения, от ритма зависят здоровье и все жизненные дела человека: его успехи и неудачи, его правильные и неправильные действия, – так или иначе все объясняется изменением ритма. Исследования подтверждают, что Вселенная есть единая система, работающая по закону ритма: поднятие и опускание волн, морские приливы и отливы, восход и заход солнца, движение Земли и планет.

Человек - неотъемлемая часть природы. Язык природы – язык жизни, язык Вселенной. Он проявляется посредством символов, и каждый символ имеет свое качество информации.

Известно, что изображения различных форм оказывают определенное влияние на эмоциональное состояние человека: волнистая линия формирует чувство спокойствия и душевного равновесия, круг – ассоциируется с состоянием совершенства и абсолютной гармонии. Рисование окружностей открывает доступ к душе, успокаивает и устраняет эмоциональный кризис и внутреннее волнение.

Спираль символизирует образ человеческого генетического кода и графическое отображение ритма в природе. Она проявляет цикличность жизни и непрерывность развития живых систем. Спиральные движения лежат в основе всех биологических процессов.

Предложенные в прописях формы линий, символов и направление их рисования являются результатом многочисленных научно-практических исследований в области медицины, биологии, психологии и педагогики. Каждая линия в процессе рисования как пиктографический резонатор взаимодействует с головным мозгом человека и гармонизирует биологические ритмы, заложенные в нас Творцом.

Прописи предназначены для зеркального рисования обеими руками. Принцип симметрии заложен в строении живых организмов. Исследования ученых доказывают, что правое полушарие головного мозга отвечает за образное мышление и интуицию, т.е. целостное восприятие реальности, а левое – за логику и анализ, т.е. фрагментарное видение мира. Например, задача построить дом: левое полушарие видит отдельные детали процесса, а правое – конечный результат или картину в целом, образно. Только при согласованной работе обоих полушарий можно увидеть детали процесса и конечный результат одновременно. Также известно, что правое полушарие способно получать новые идеи, а левое – помогает претворять их в жизнь. Мы знаем, что правая рука связана с левым полушарием головного мозга, а левая – с правым. Именно при рисовании симметричных изображений двумя руками происходит удивительное: глаза и руки не напрягаются, а наоборот расслабляются. Одновременно с этим координируется работа обоих полушарий головного мозга, и улучшаются межполушарные взаимодействия. Ритмичная деятельность обоих полушарий мозга положительно сказывается на функционировании всех органов и систем организма.

Это помогает:

- снять психоэмоциональное напряжение;
- повысить сосредоточенность и улучшить память;
- развить мелкую моторику рук и улучшить почерк;
- лучше усваивать учебный материал;
- улучшить зрительное и пространственное восприятие;
- укрепить психологический иммунитет и развить интуицию;
- раскрыть творческие и интеллектуальные способности.

Рисунки для зеркального рисования содержат единый гармоничный образ и помогают настроить оба полушария мозга на согласованную работу. Наличие стабильной функциональной связи между двумя полушариями мозга (т.е. согласование двух начал в человеке – интуиции и логики) соответствует гармонии личности. Именно это помогает человеку настроиться на целостное восприятие явлений Жизни и принимать правильные решения. Работа с прописями позволяет развить чувство ритма, симметрии, красоты, как необходимое условие гармоничного взаимодействия с окружающим миром.

Творческая работа с прописями улучшает кровообращение между правым и левым полушариями головного мозга и способствует выработке эндорфина – «гормона счастья». Поэтому прописи можно еще назвать «Прописями здоровья и хорошего настроения»!

Каждая страничка принесет Вам много положительных эмоций!

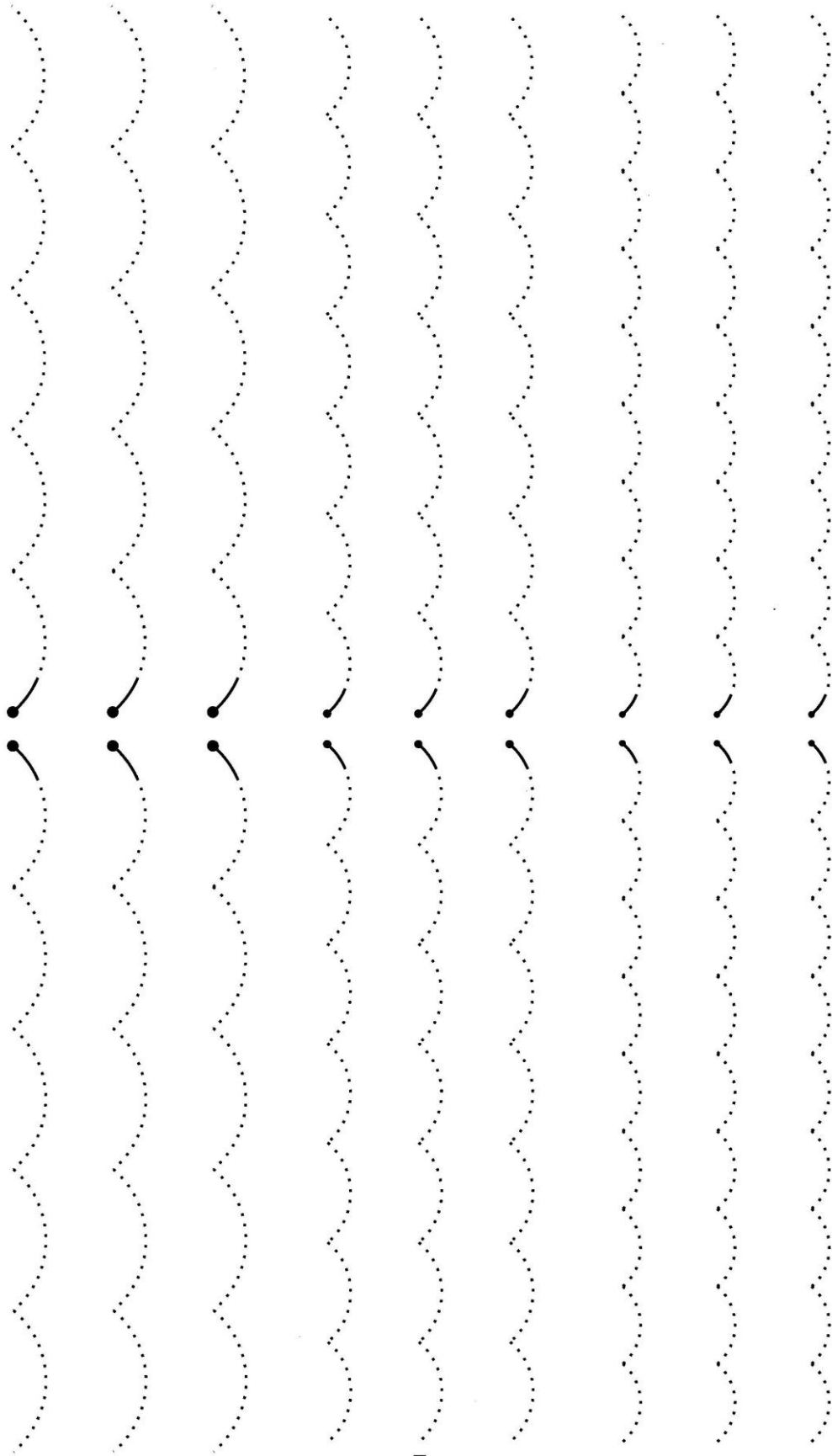
**Желаем Вам творческого вдохновения и радости!**

## Как работать с прописями

- \* Создайте максимально благоприятные условия для выполнения заданий. Настройтесь на работу.
- \* Используйте простые и цветные карандаши. Можно рисовать кисточками и красками, но работа карандашами лучше тренирует мелкую моторику рук.
- \* В начале работы полезно прорисовать линии в воздухе обеими руками в увеличенном масштабе.
- \* Рисование линий и символов начинайте с выделенных точек. Если точек нет, рисование начинайте от центра образа.
- \* Каждая рука рисует свою половину рисунка, все движения выполняются двумя руками одновременно и симметрично.
- \* Взгляд при рисовании направьте вдоль центральной оси или в центр образа. Это развивает зрительное и пространственное восприятие.
- \* После прорисовки образов можно раскрасить их, используя технику зеркального рисования двумя руками.
- \* Рисуйте любым приятным для вас цветом. Ведь цвет – язык души. Он способен гармонизировать эмоциональное и физическое состояние человека.
- \* Форма линий, символов и направление их рисования распределены и упорядочены в прописях таким образом, что при выполнении упражнений происходит очищение человека от негативной энергоинформации и активизация процессов саморегуляции и самовосстановления организма.
- \* При затруднении обведения линий двумя руками можно выполнить задания каждой рукой поочередно.
- \* Творческий подход к выполнению заданий повысит эффективность работы.

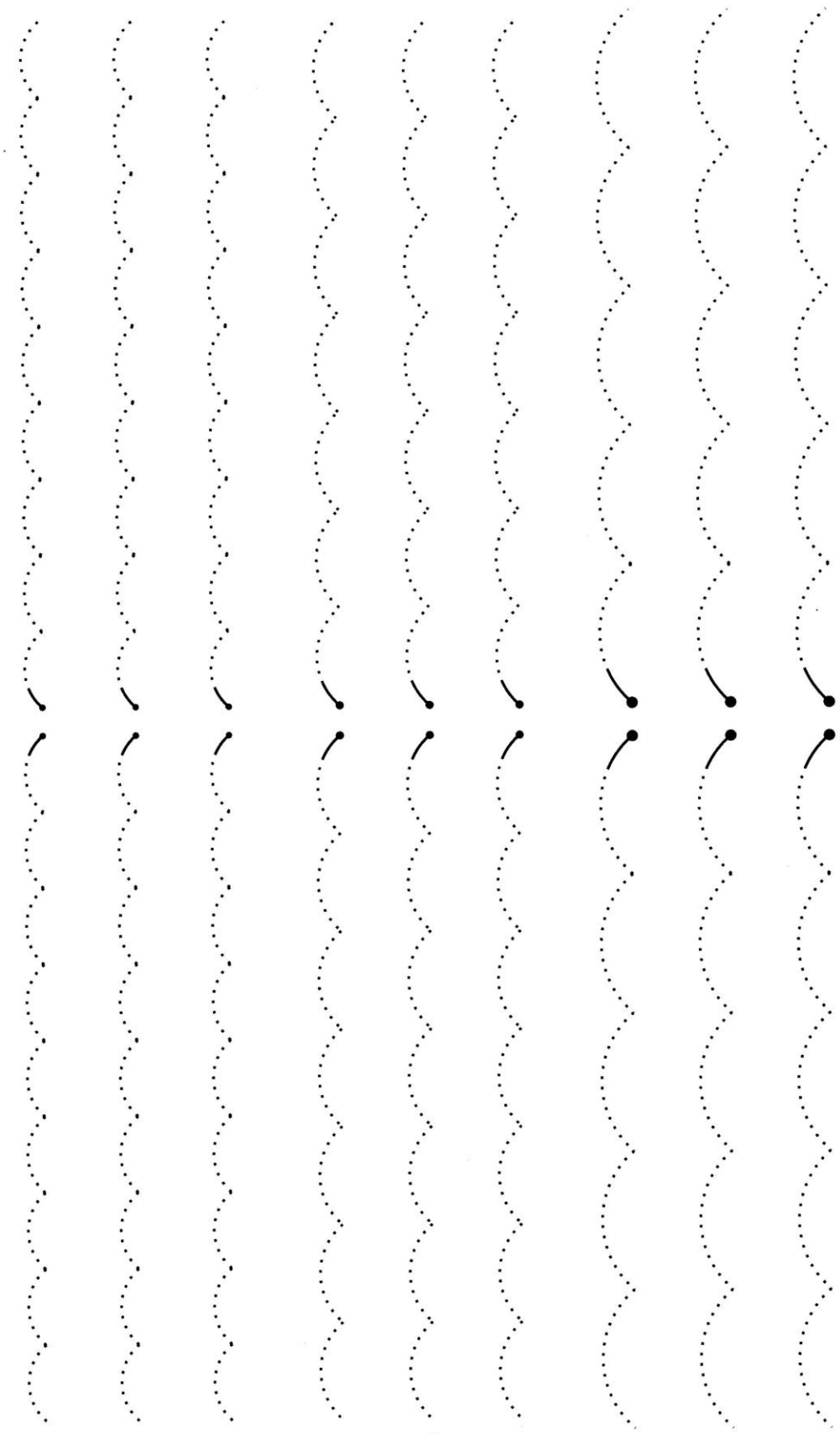
**Желаем Вам творческих успехов!**

Упражнение № 1

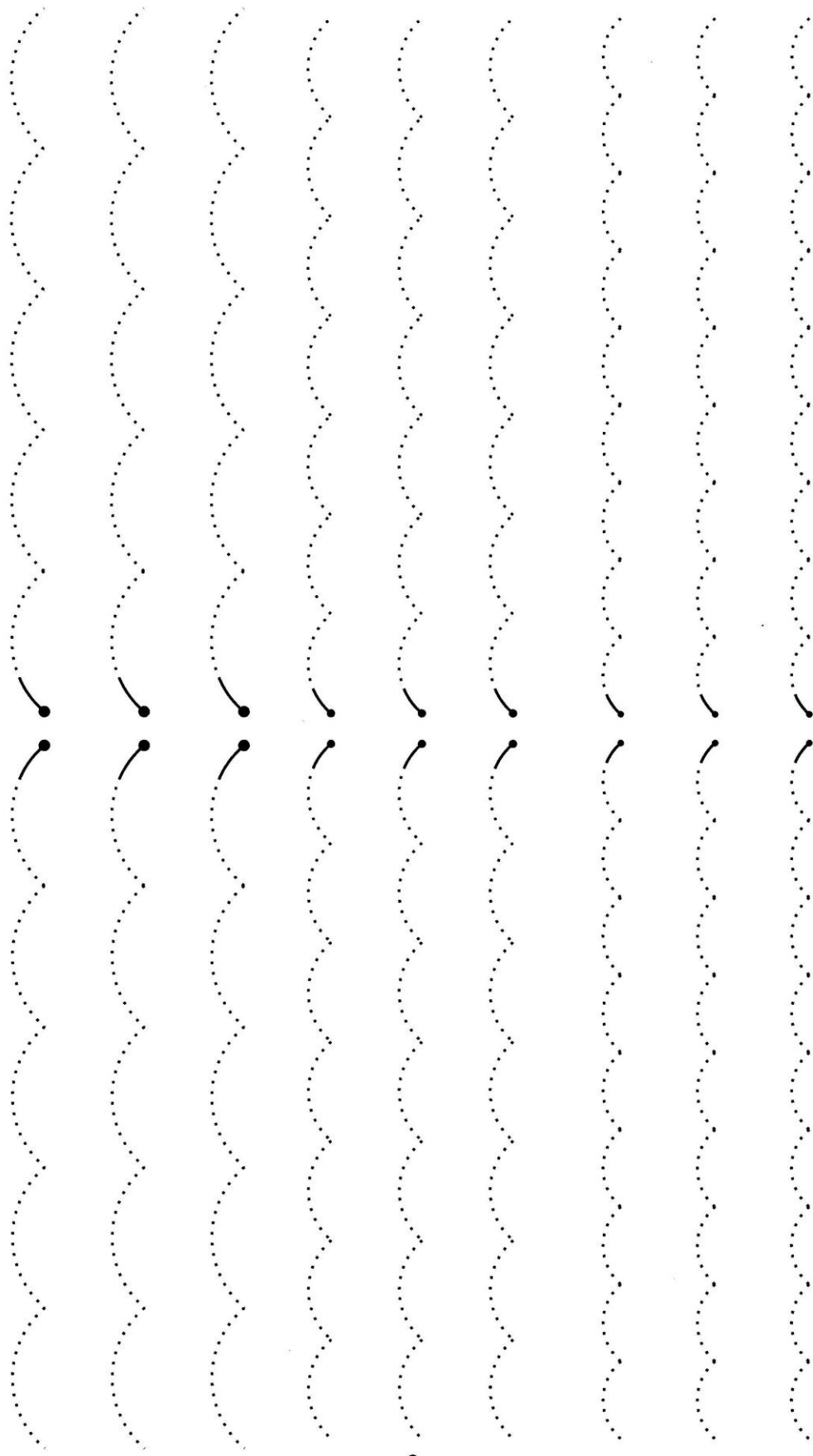


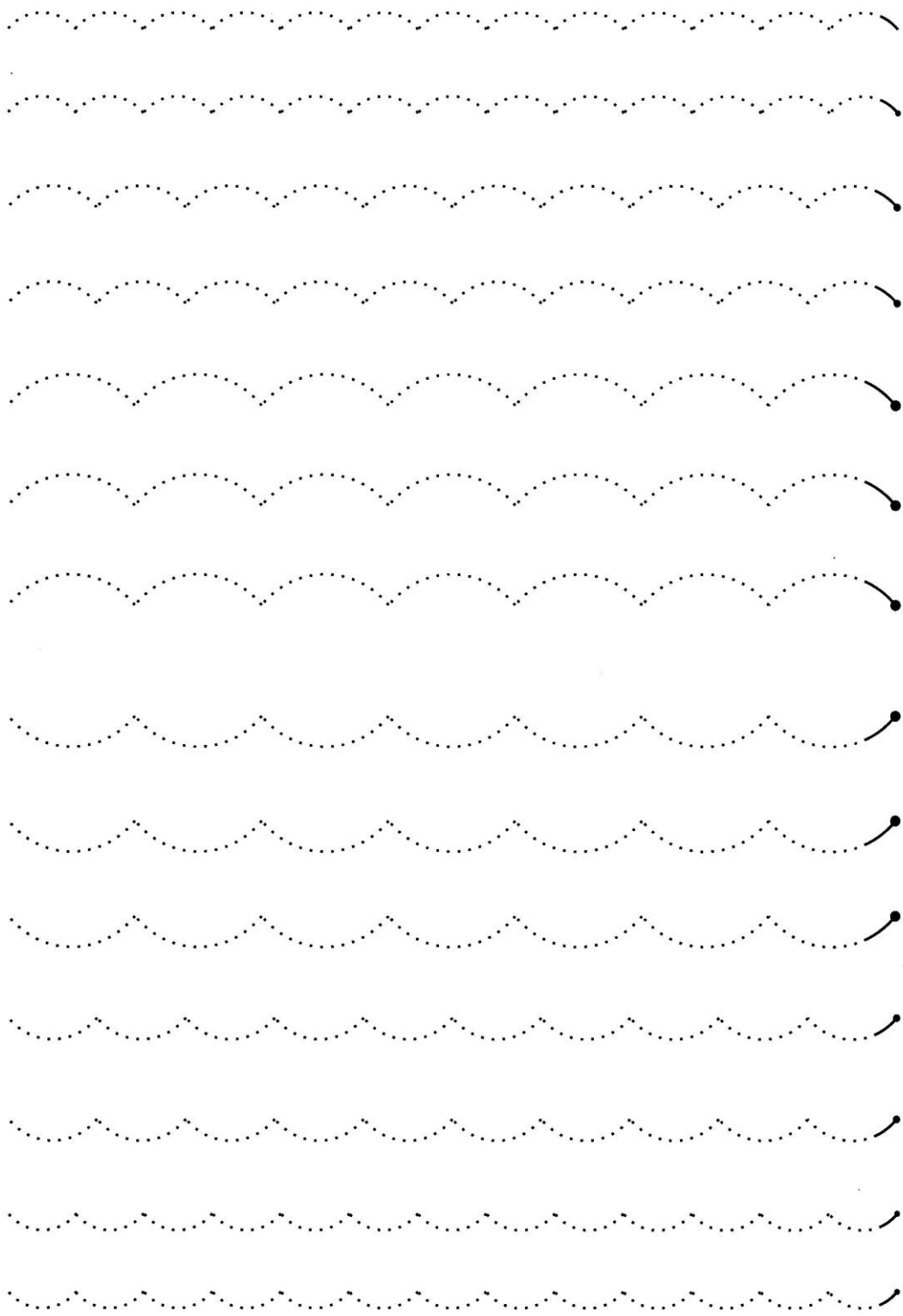


Упражнение № 1



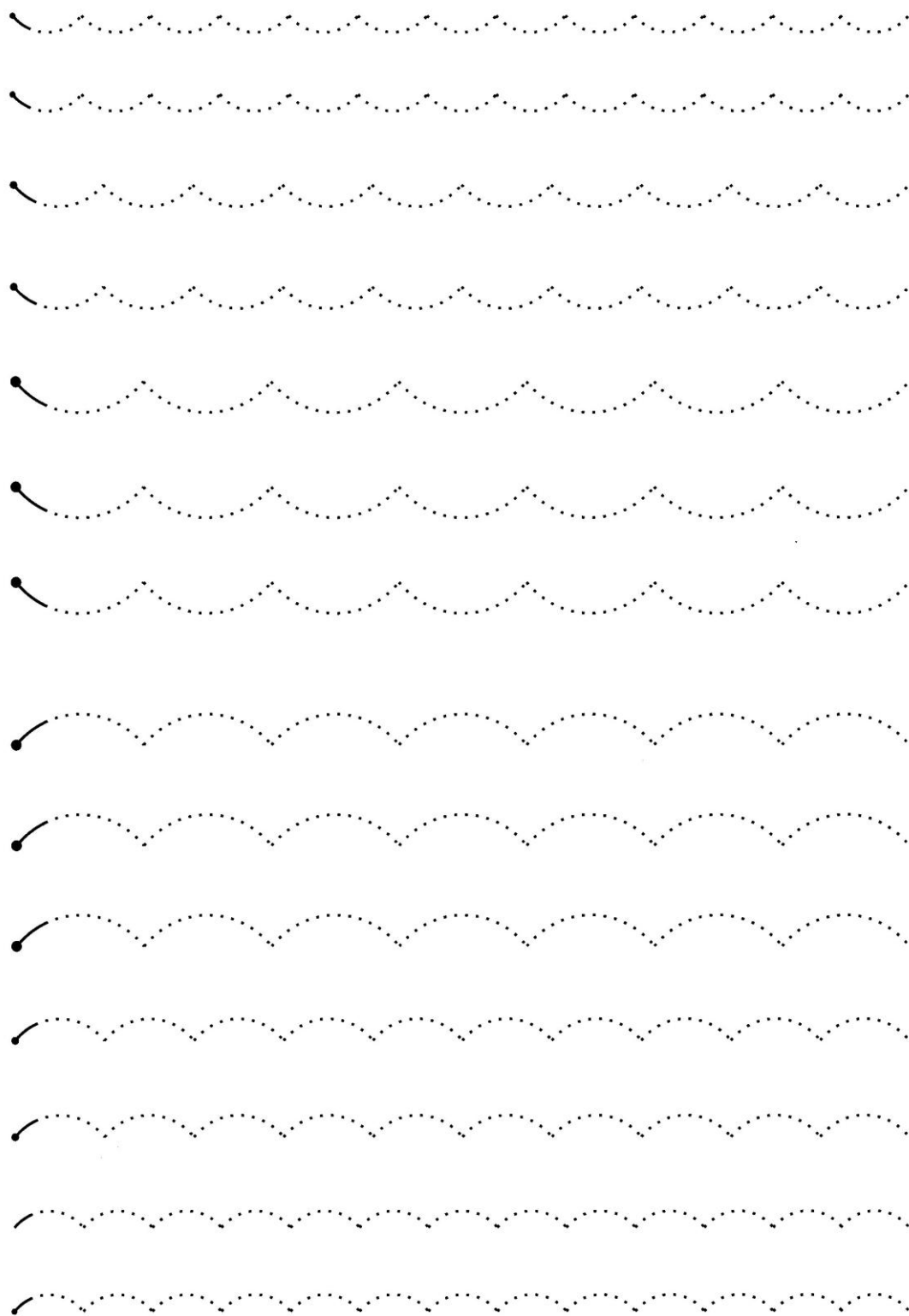
Упражнение № 2

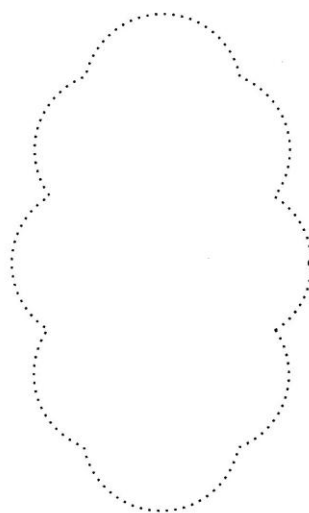
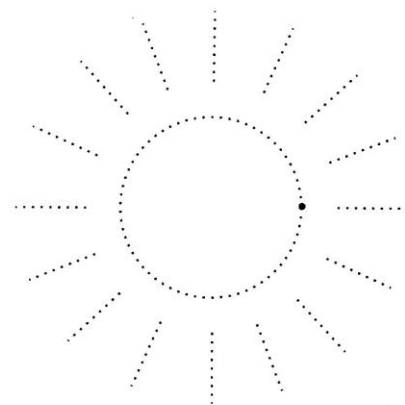
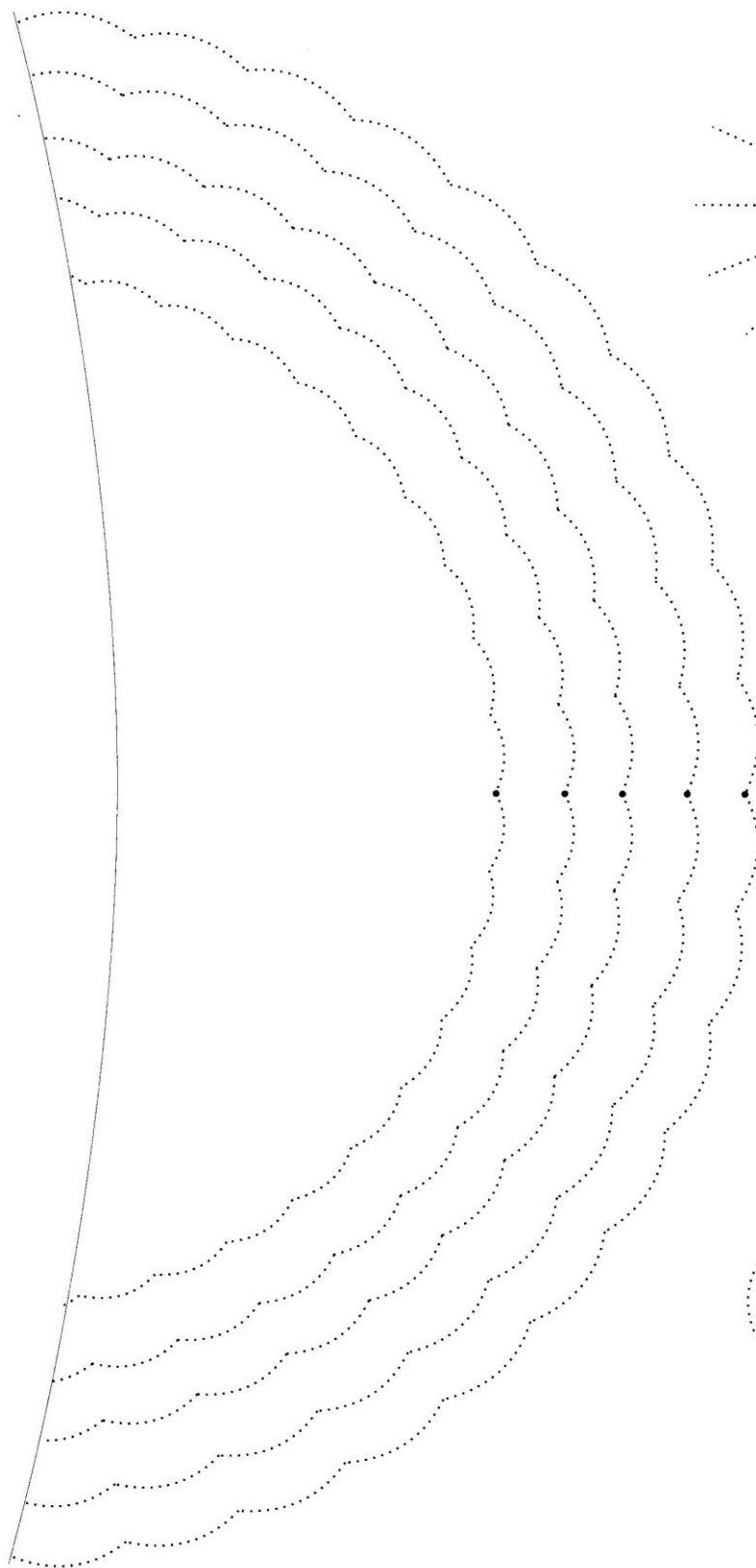




Упражнение № 3

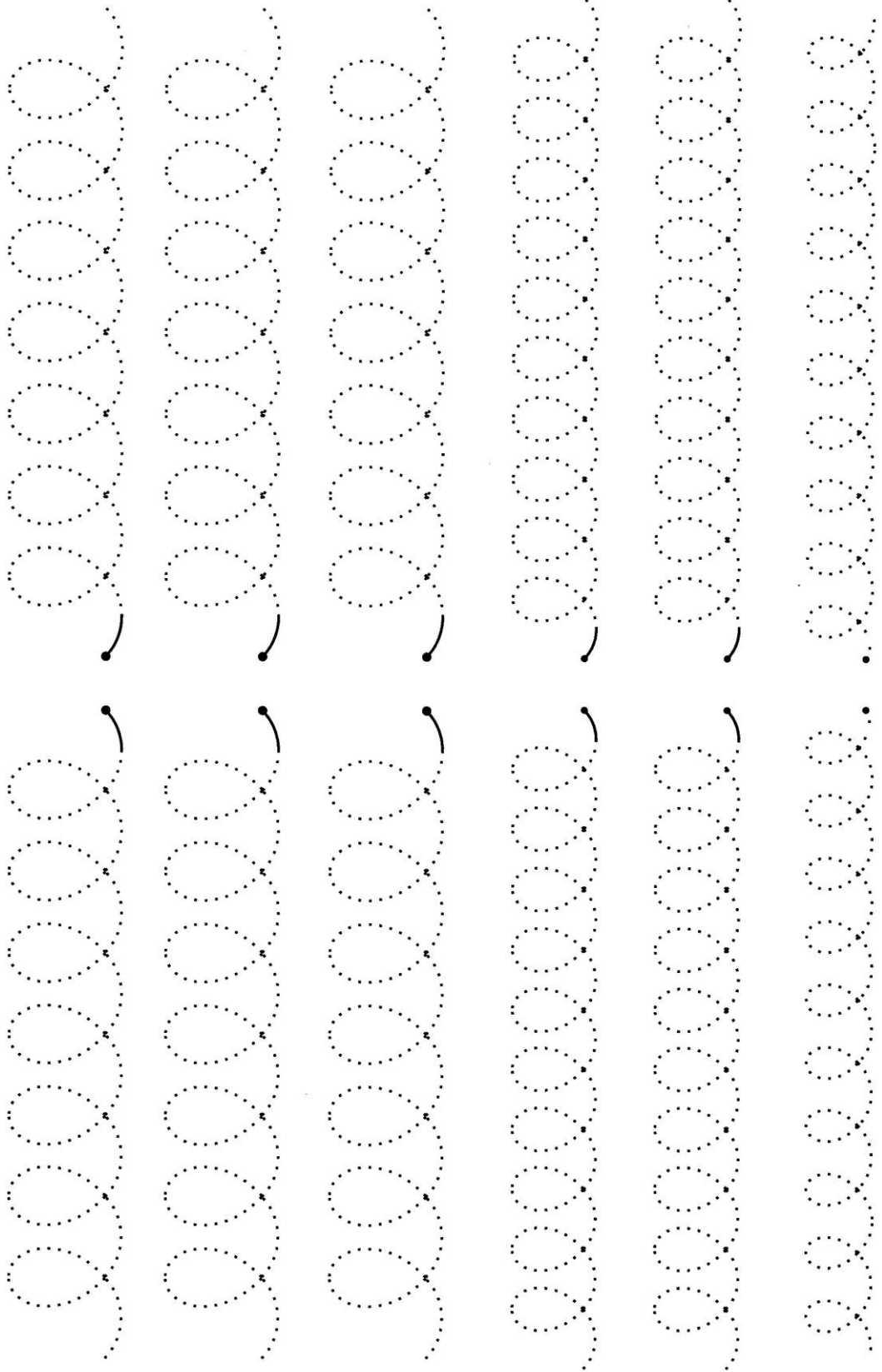
Упражнение № 4

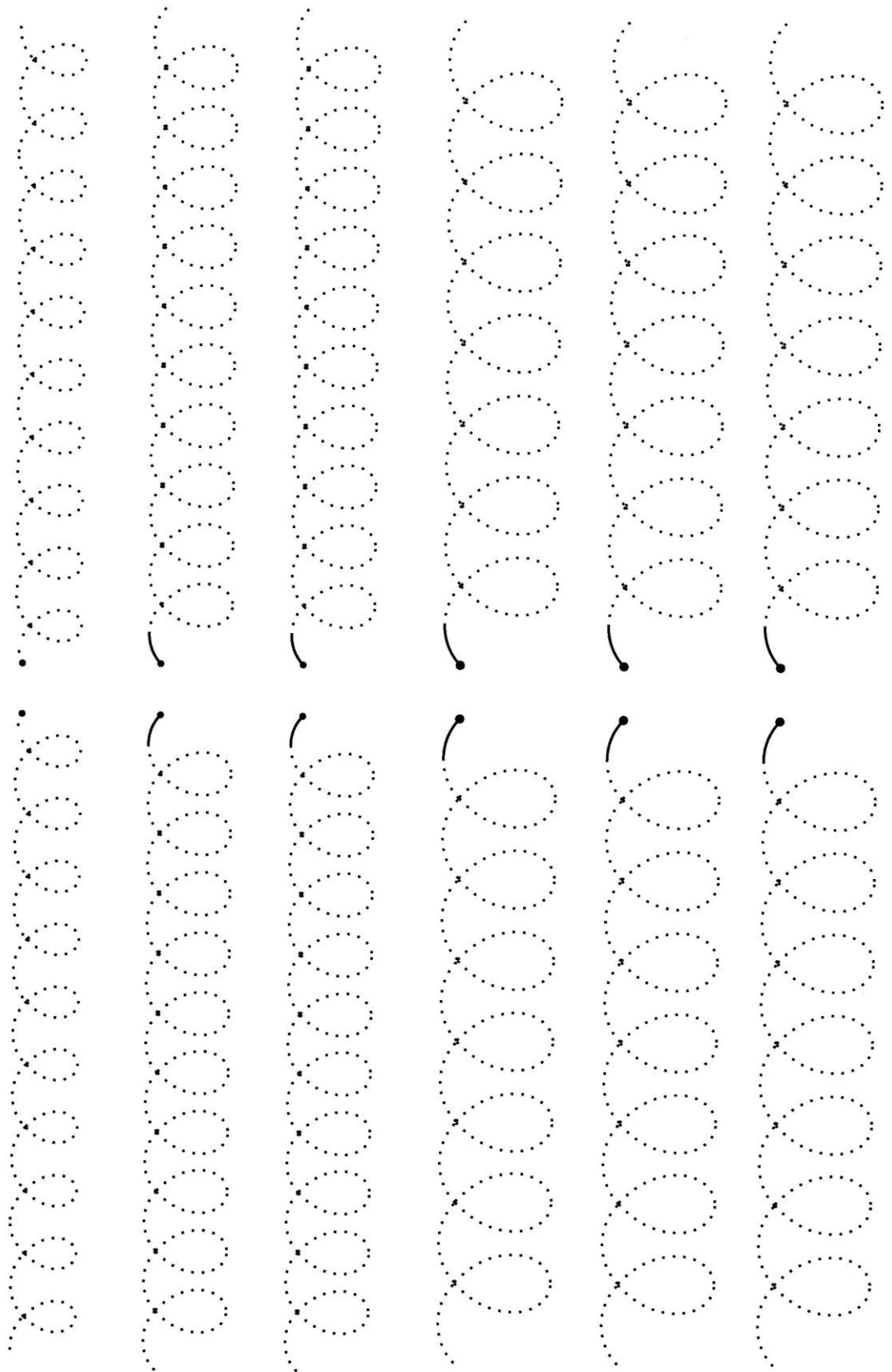




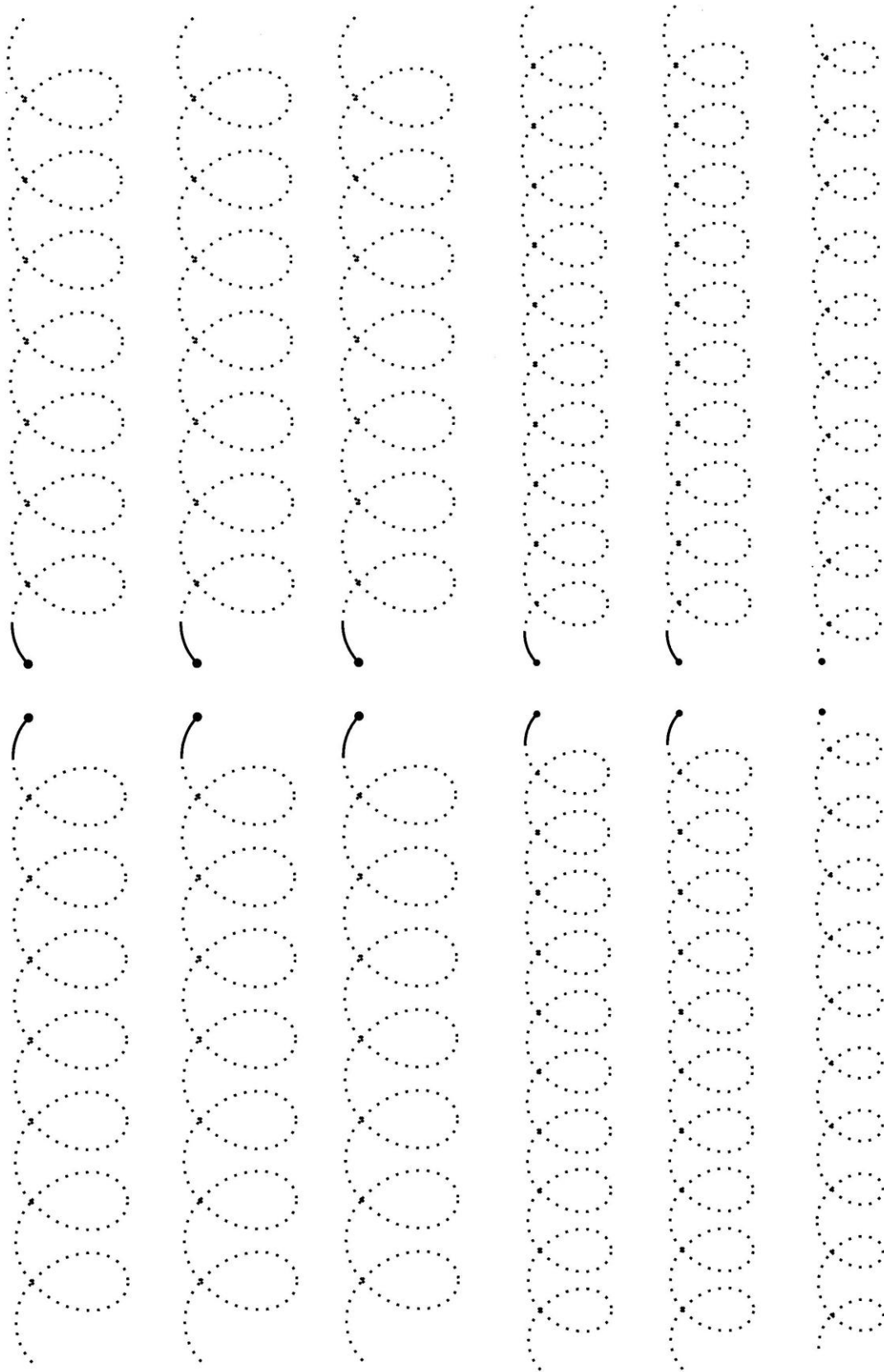
Радзіра

Упражнение № 5

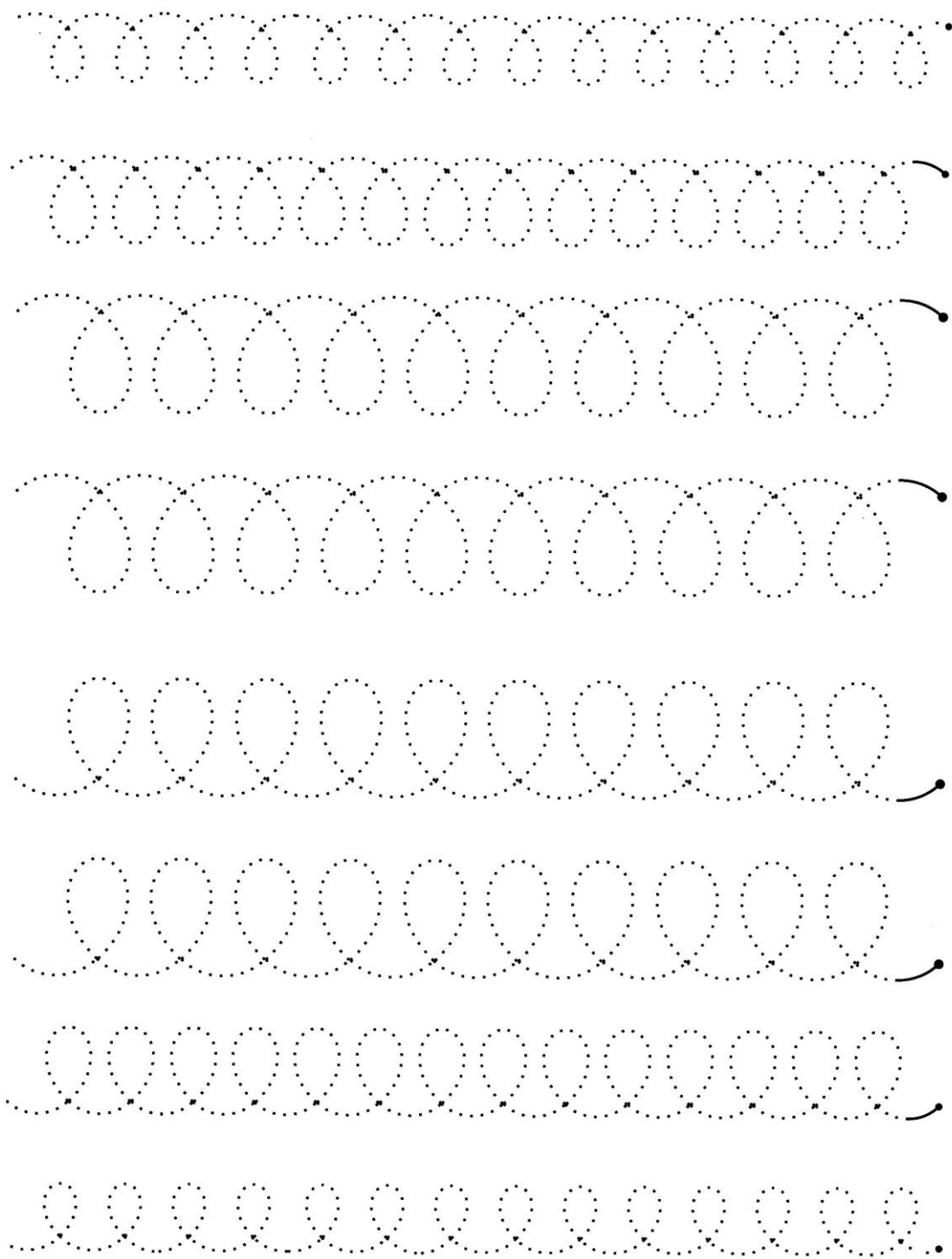




Упражнение № 6

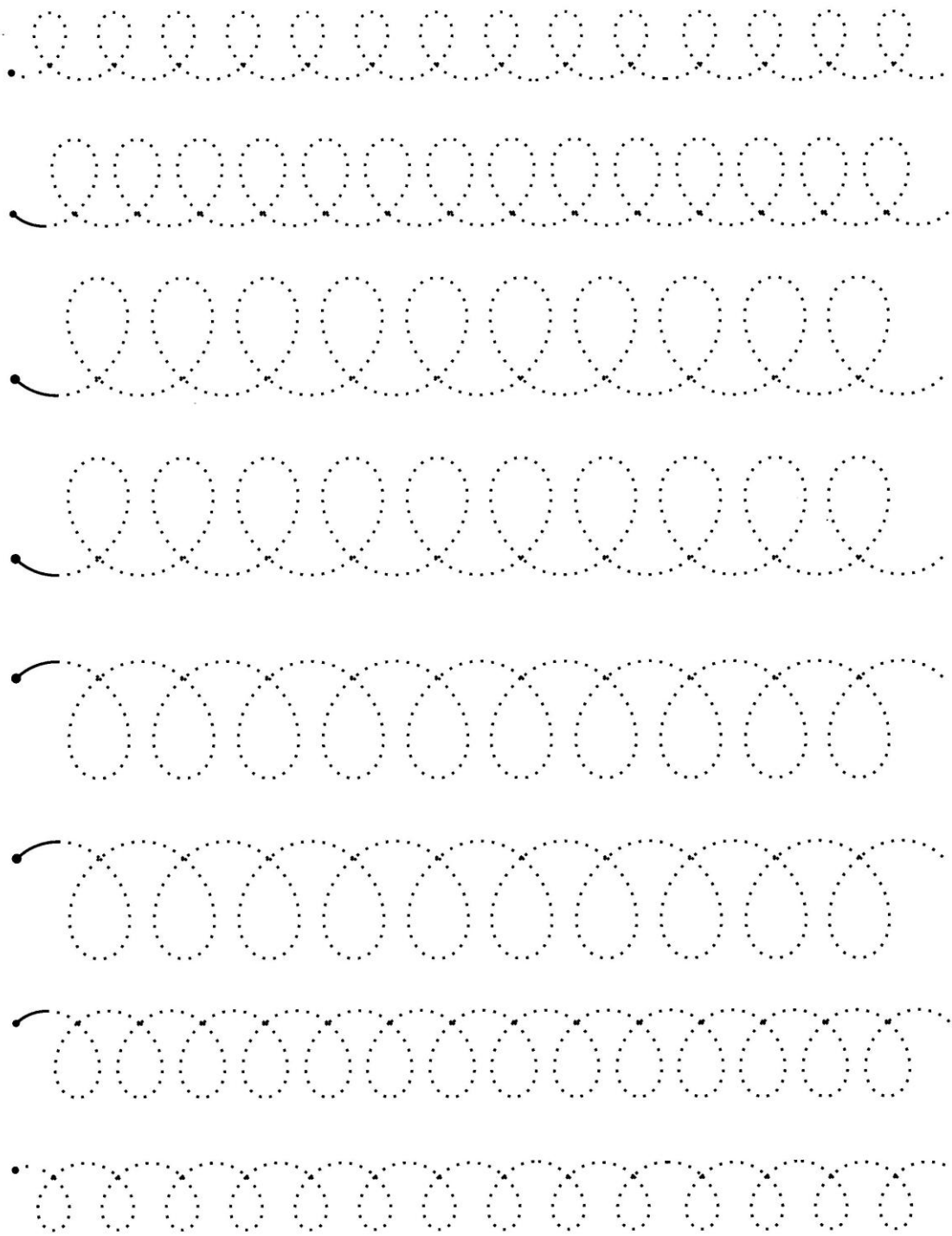


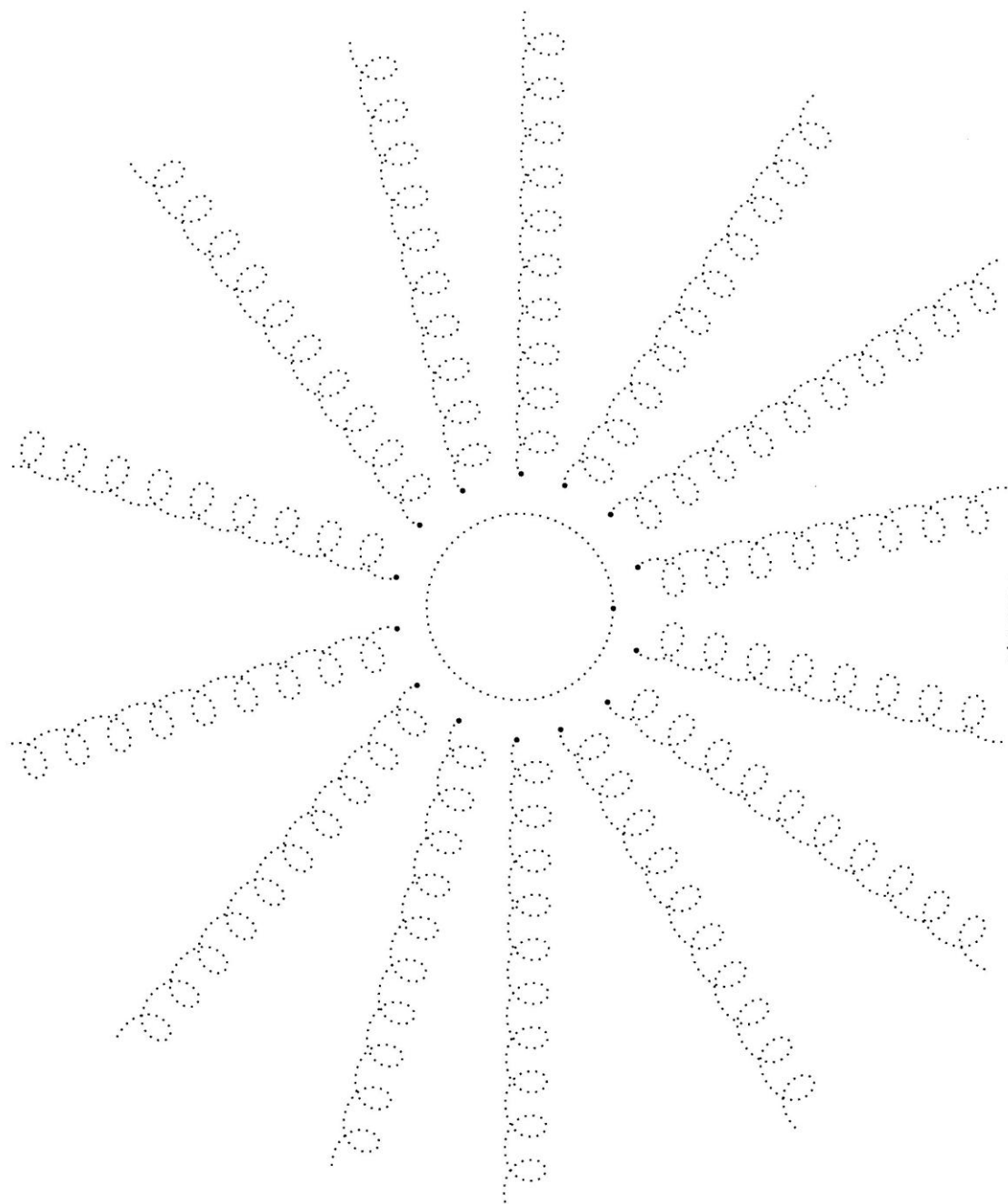




Упражнение № 7

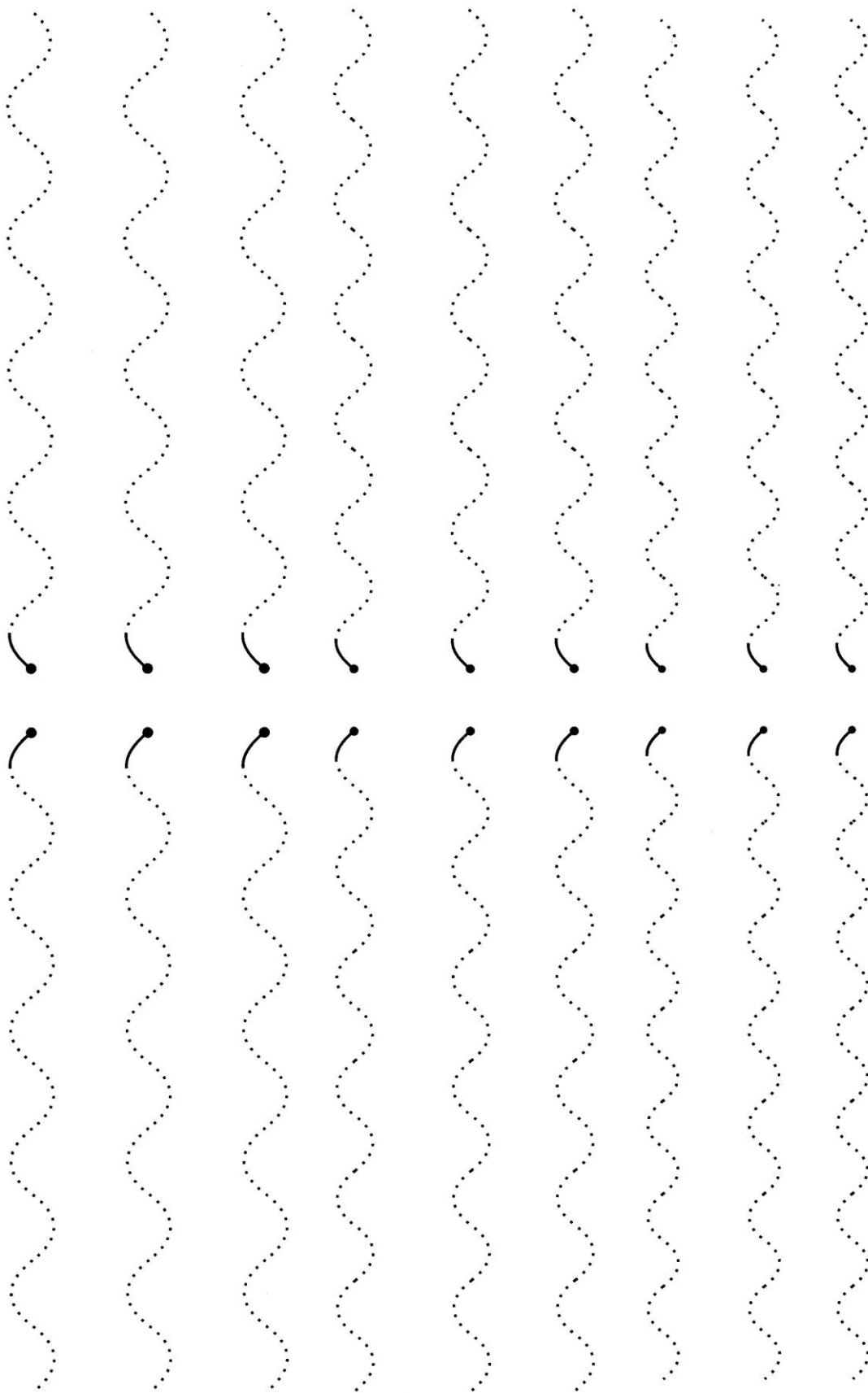
Упражнение № 8

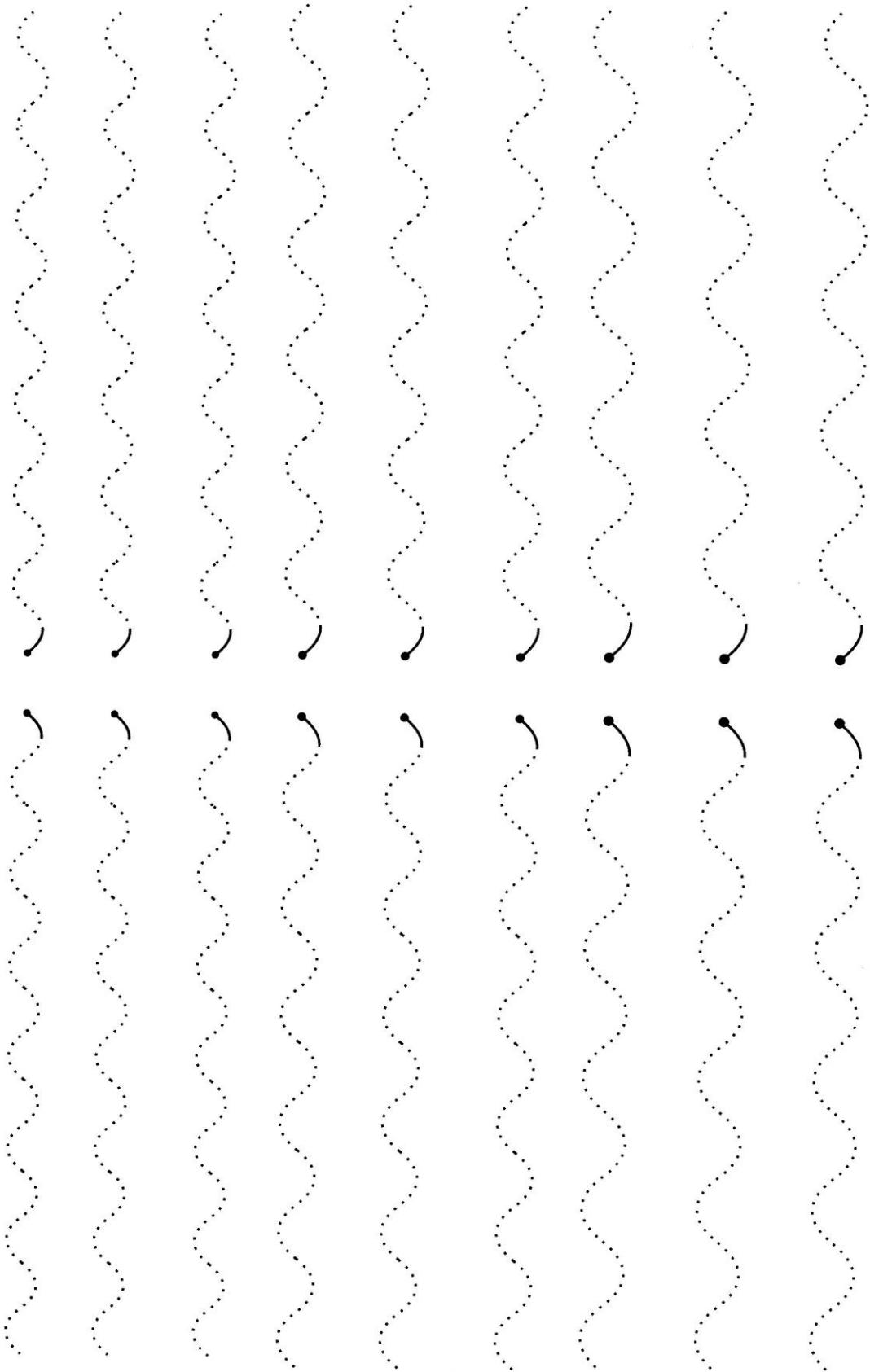




Солнце

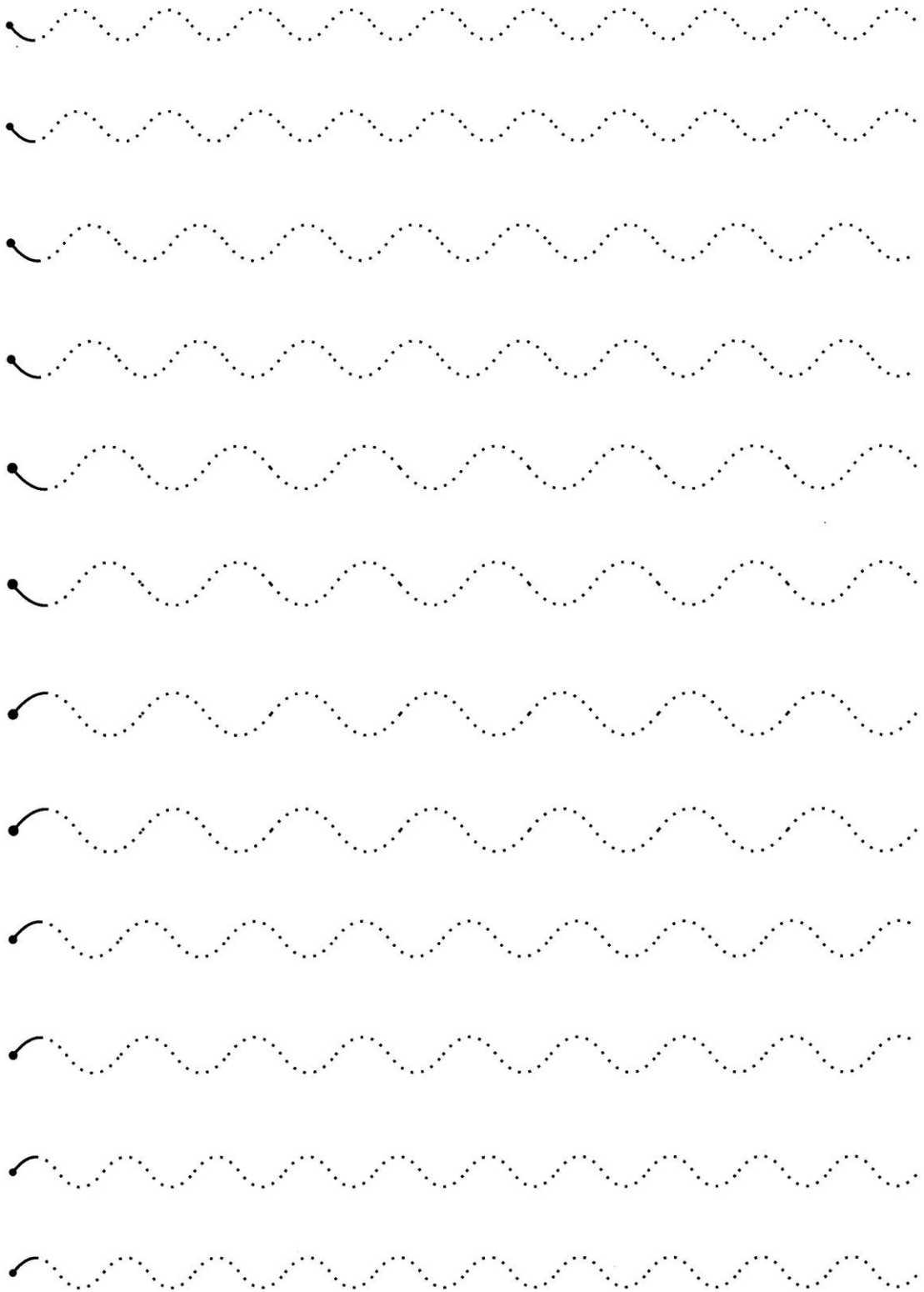
Упражнение № 9

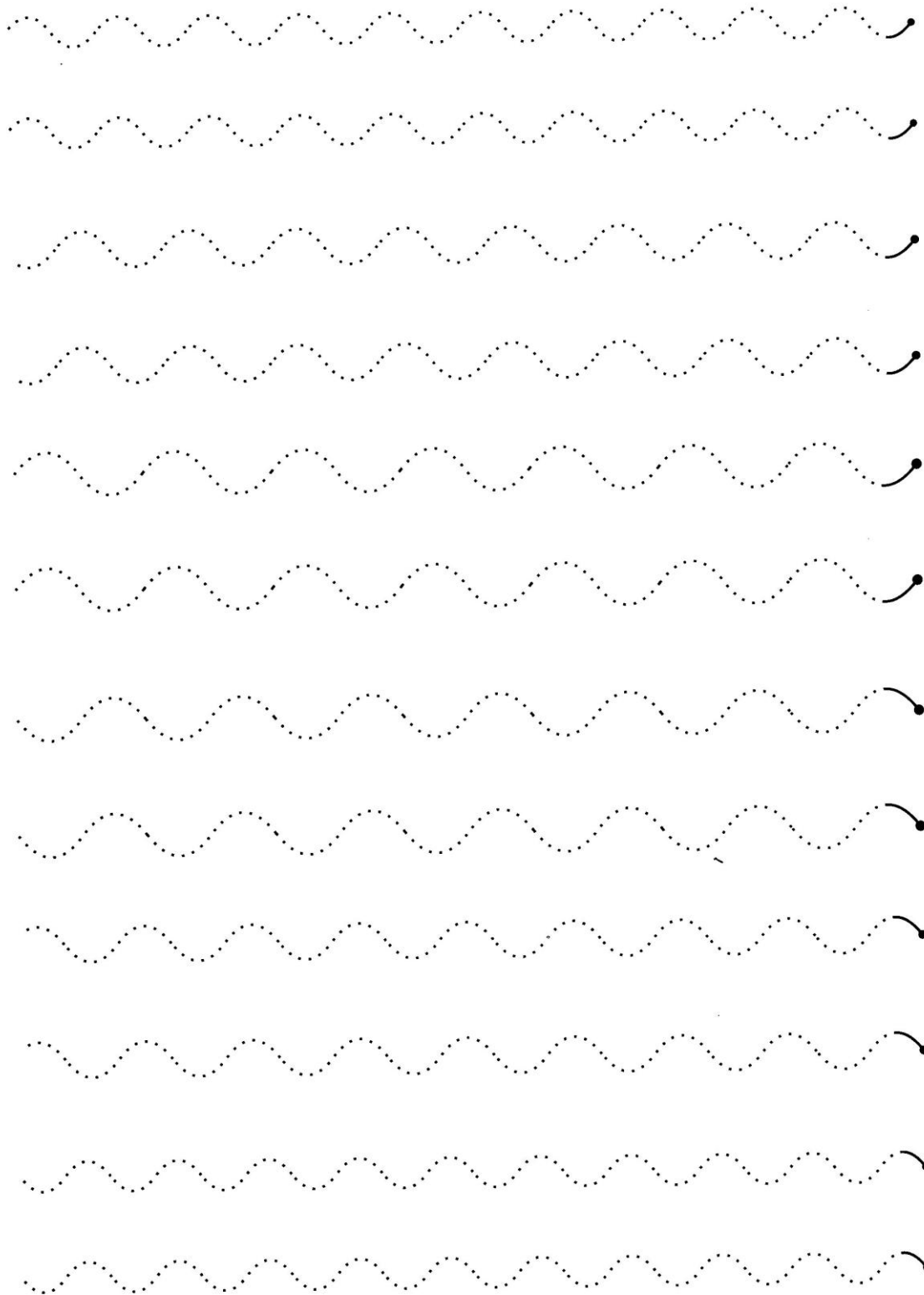




Упражнение № 9

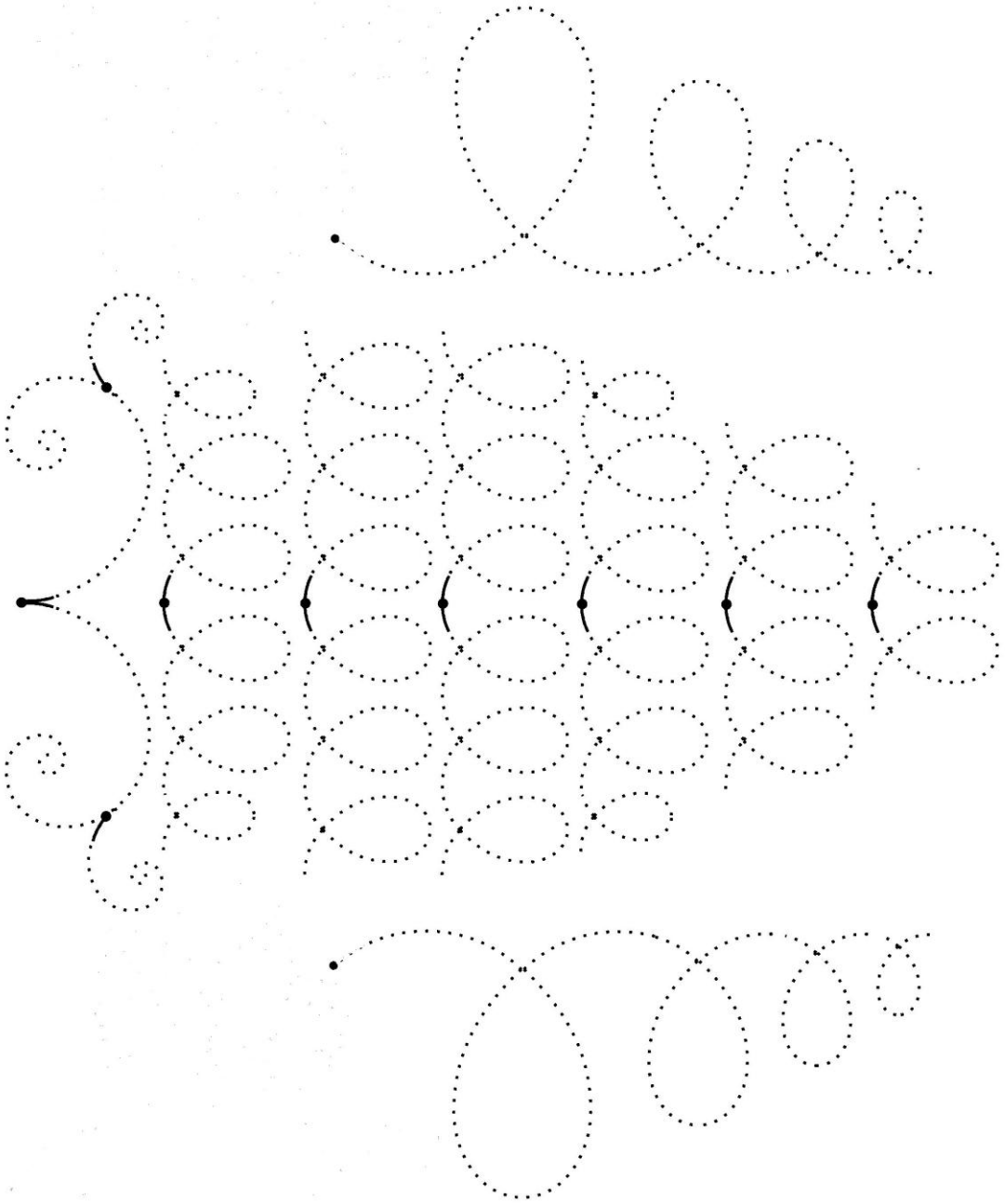
Упражнение № 10





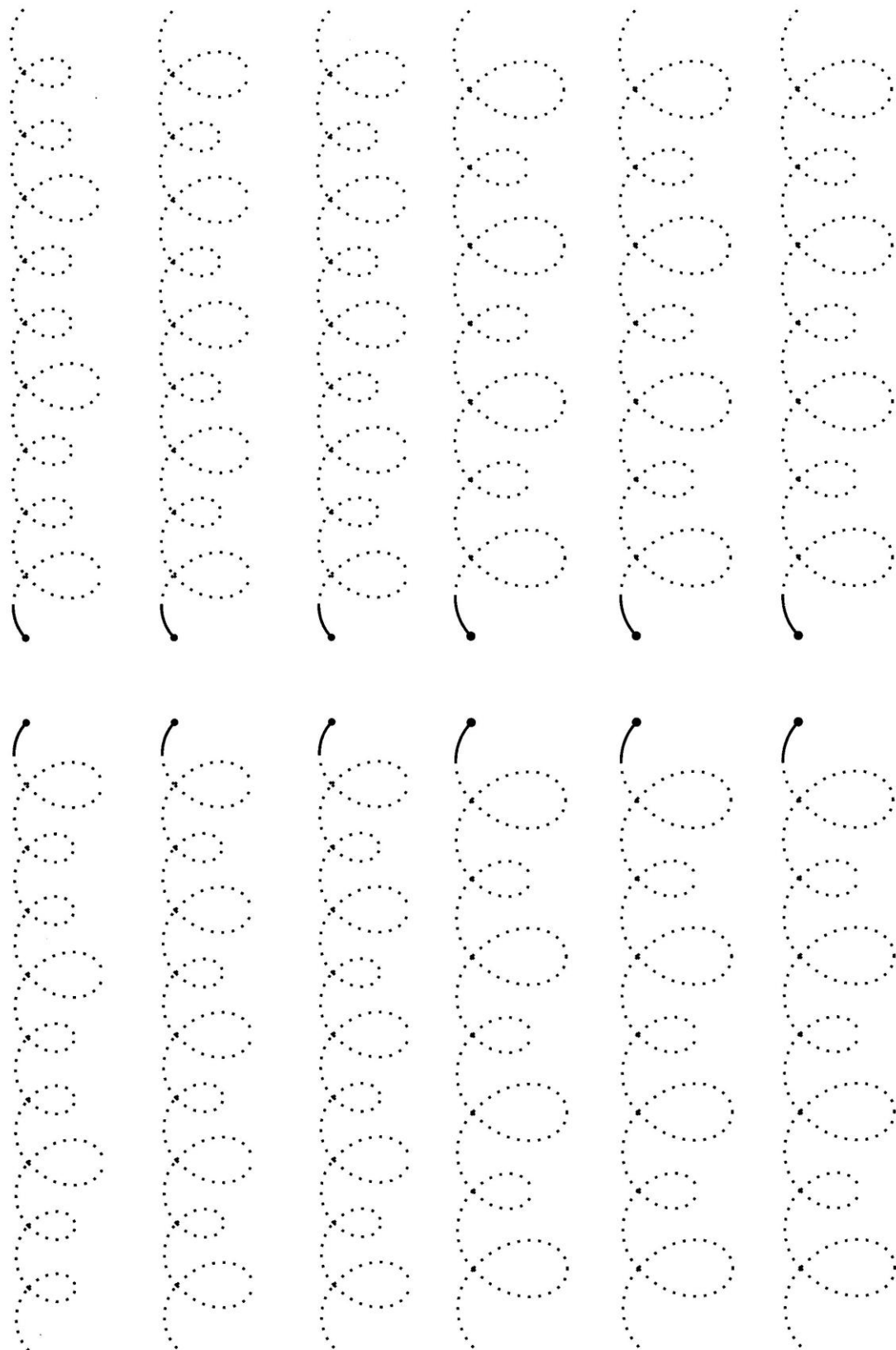
Упражнение № 10

Виноград

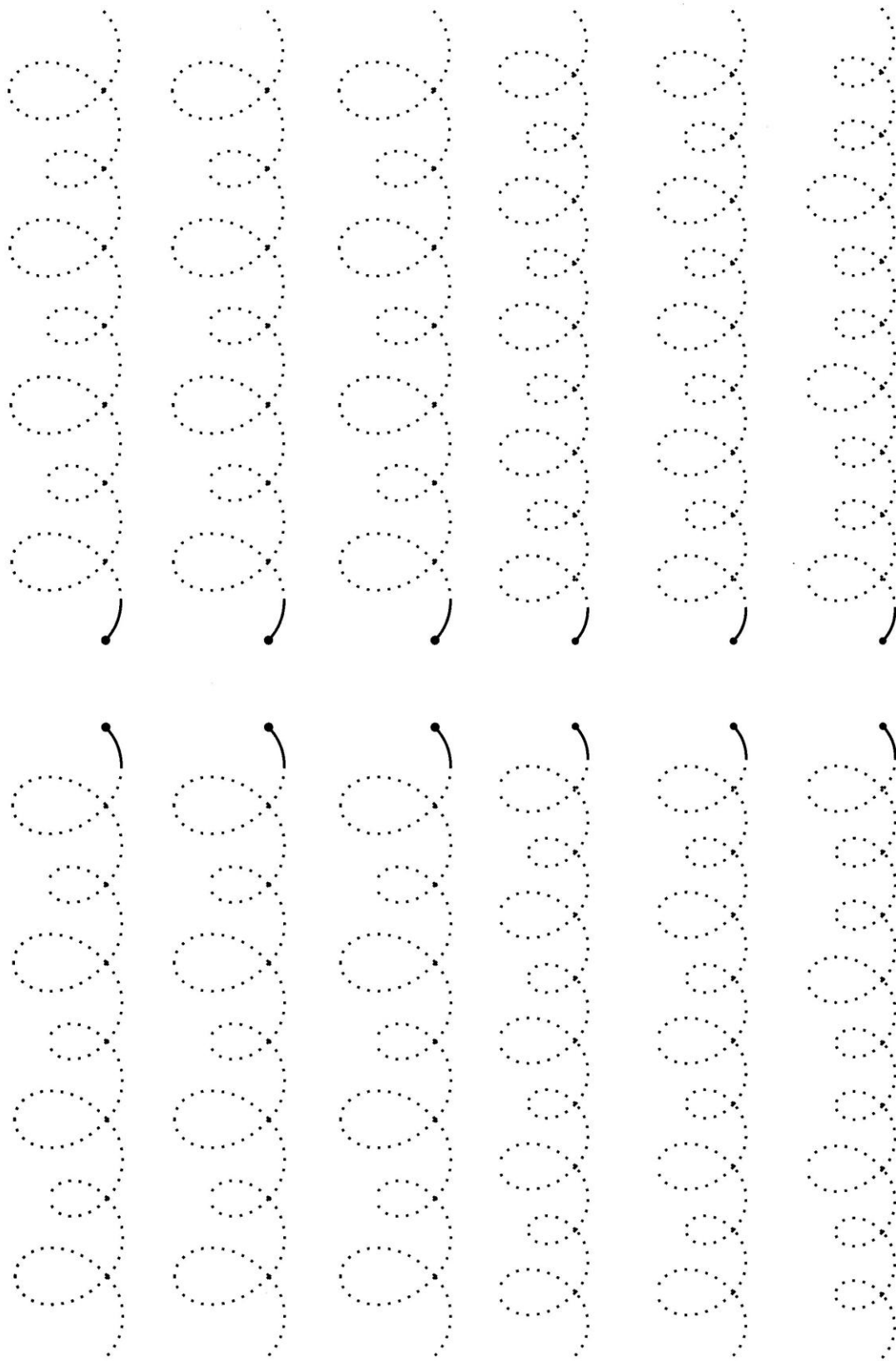




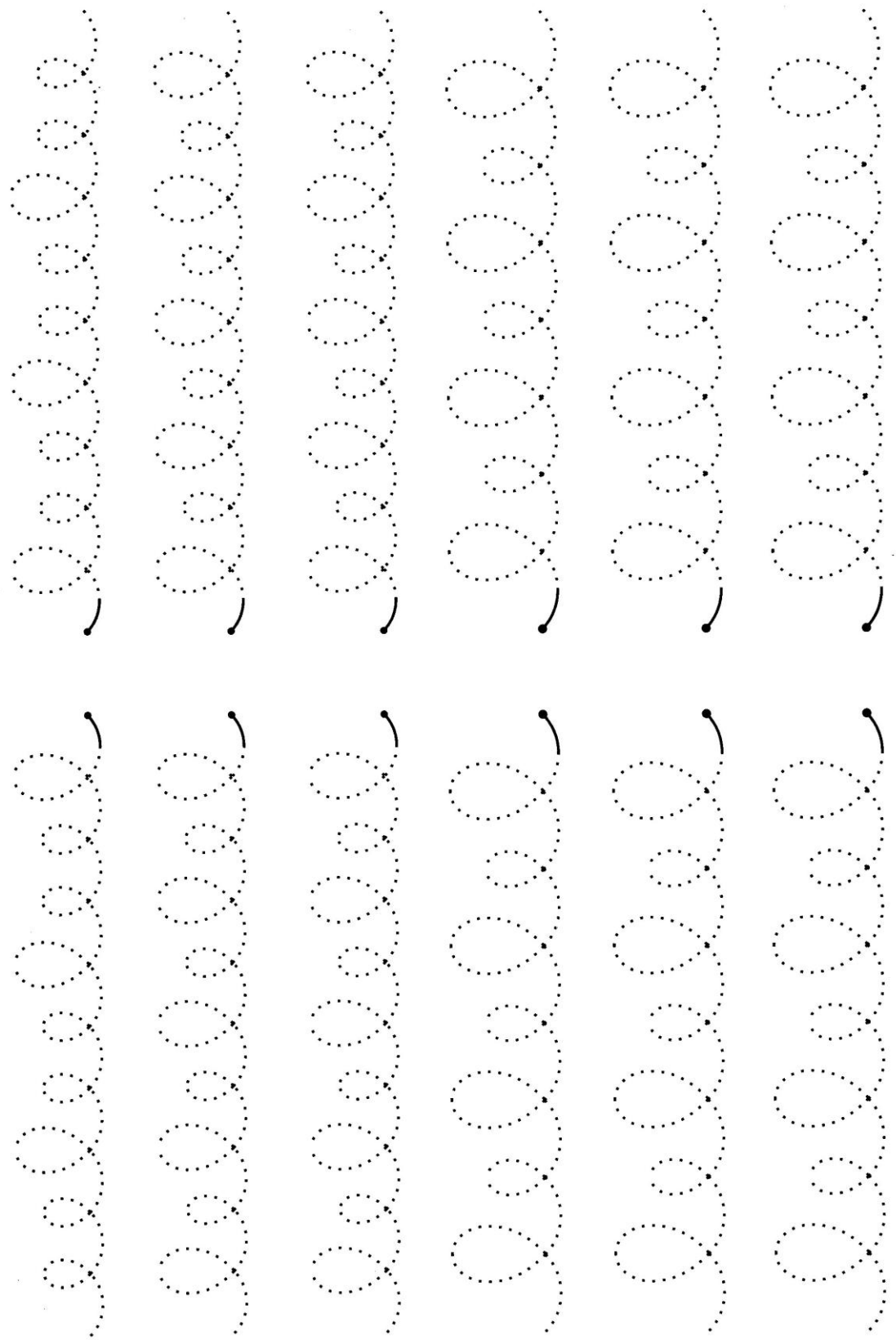
Упражнение № 11



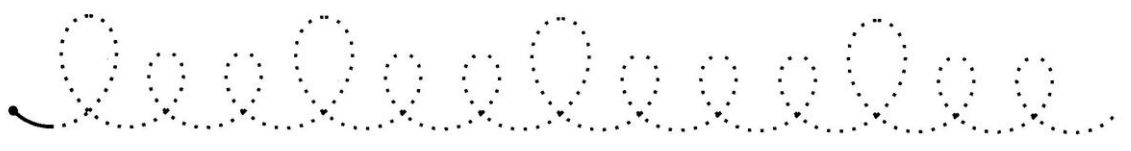
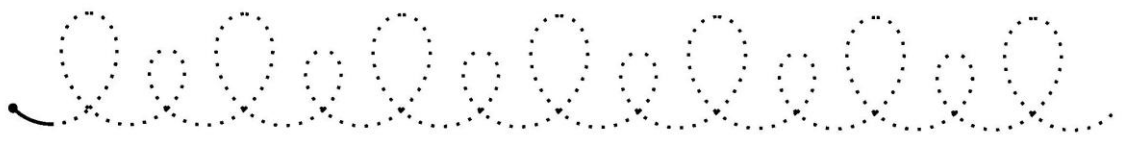
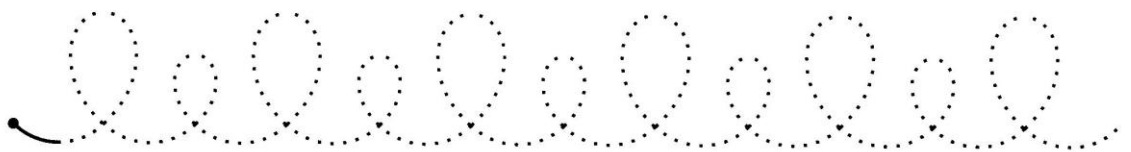
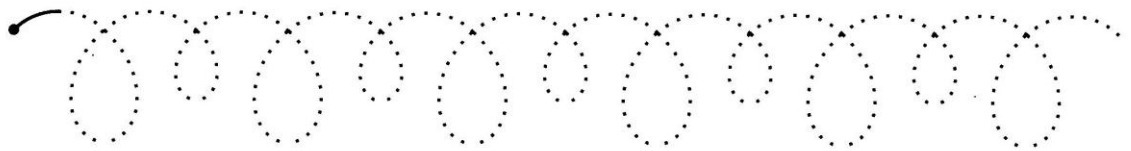
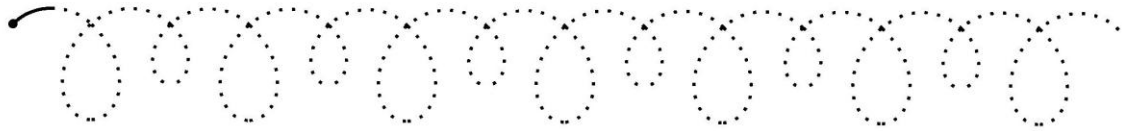
Упражнение № 11

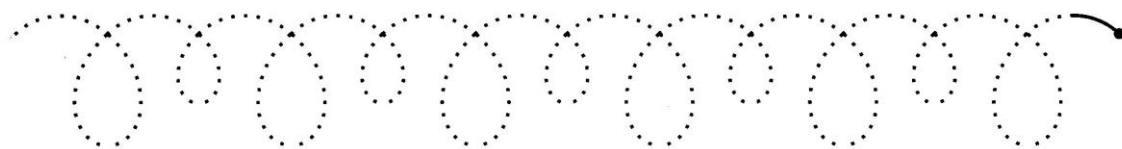
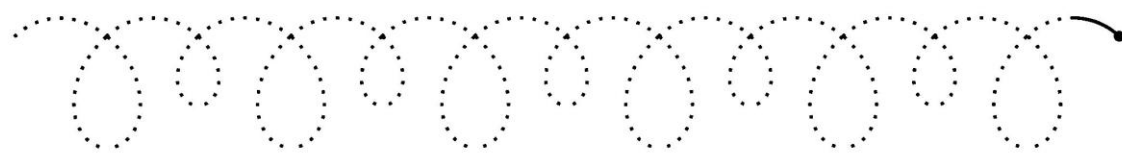


Упражнение № 12



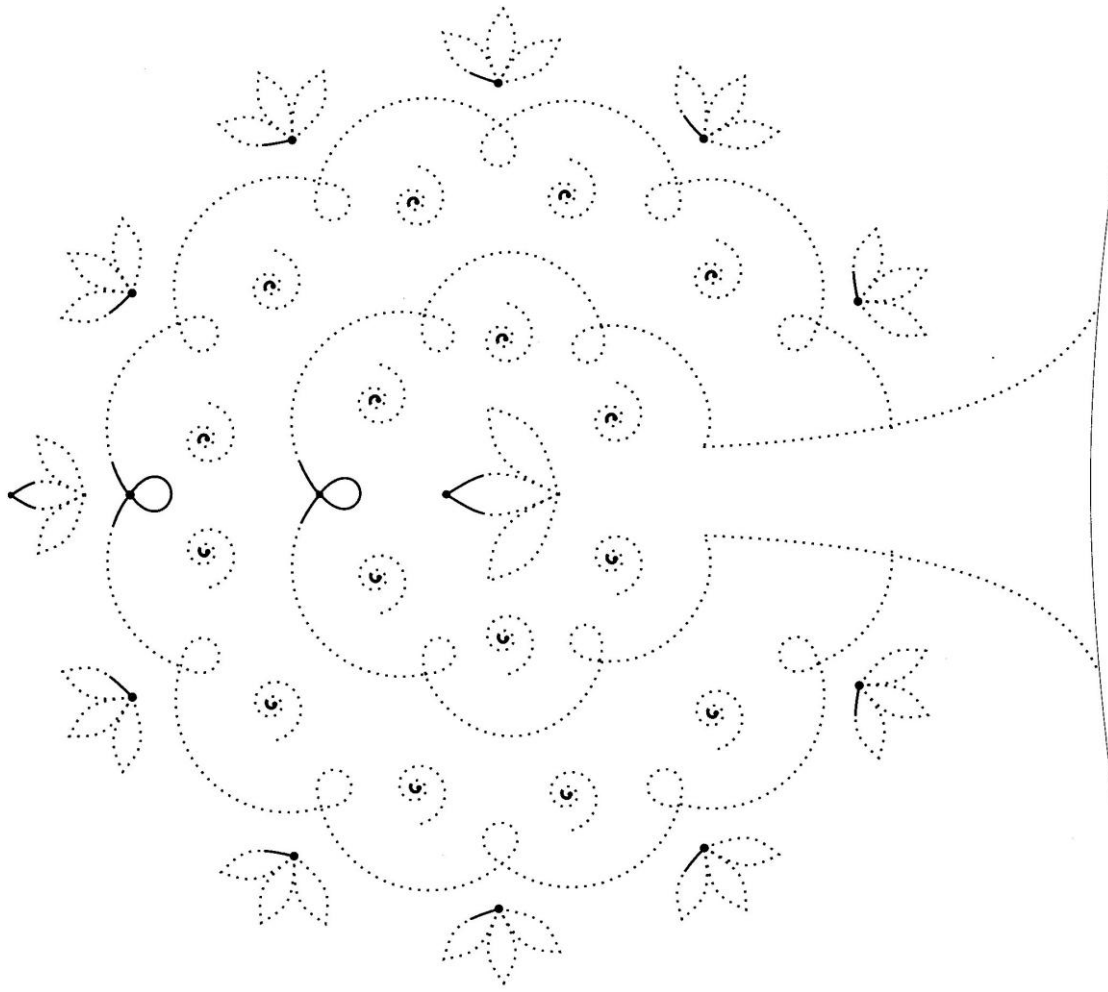
Упражнение № 13



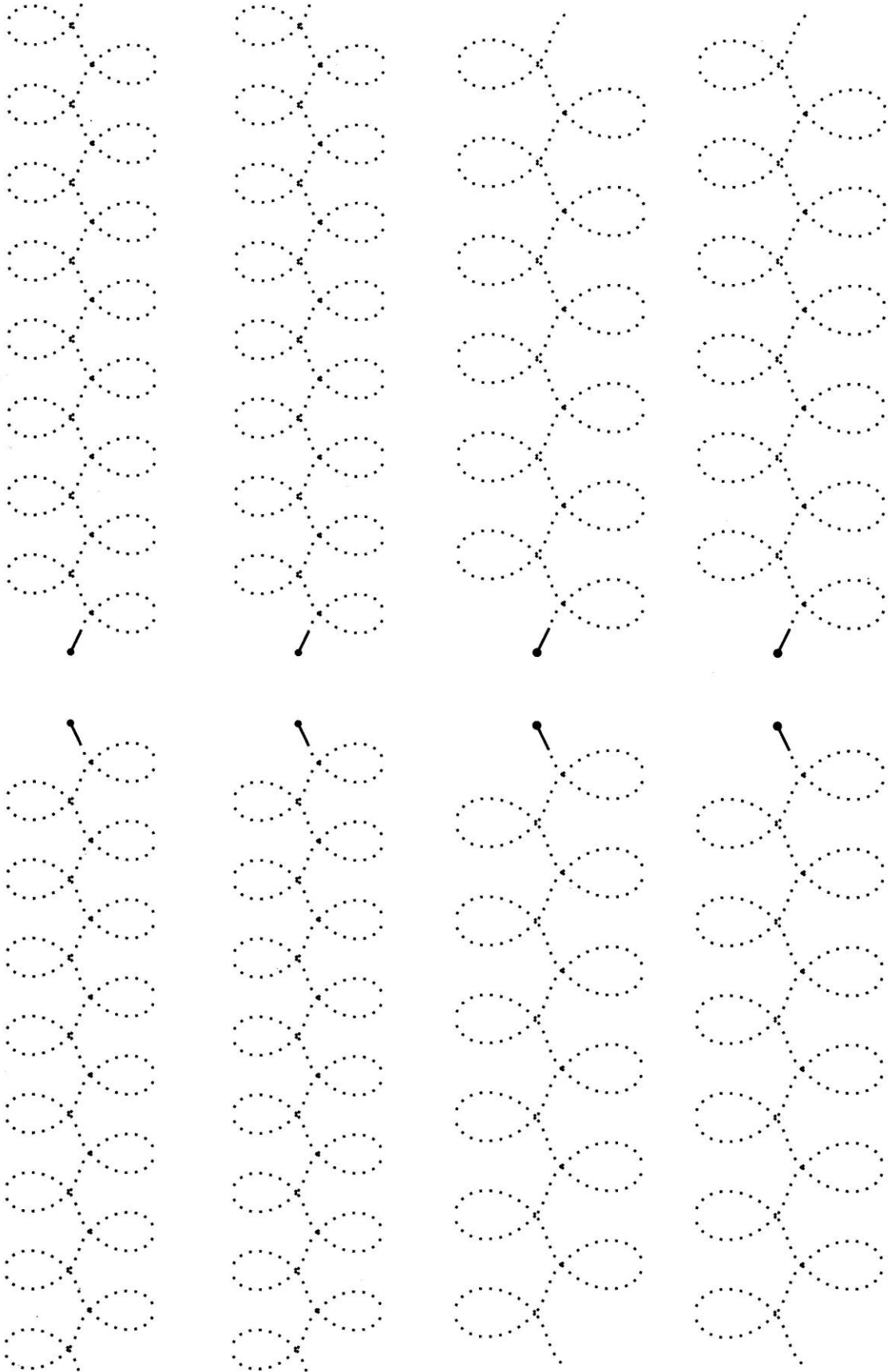


Упражнение № 14

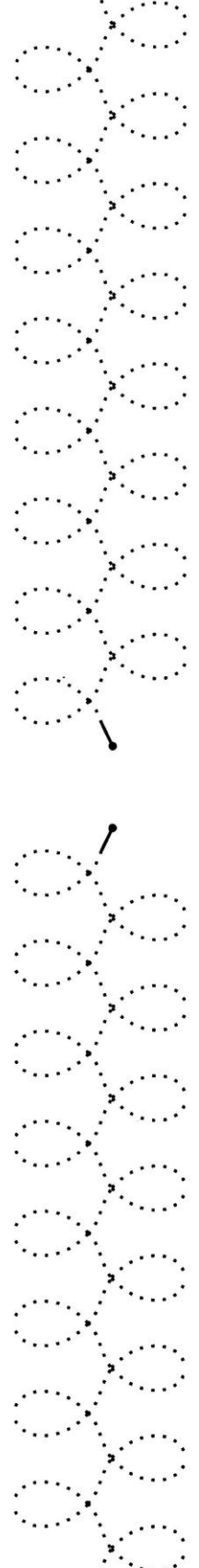
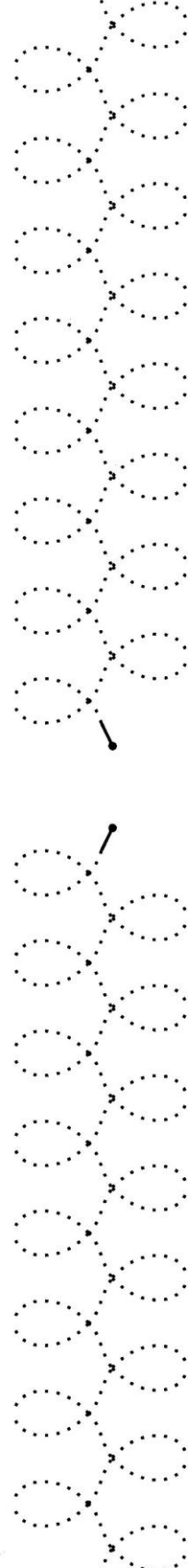
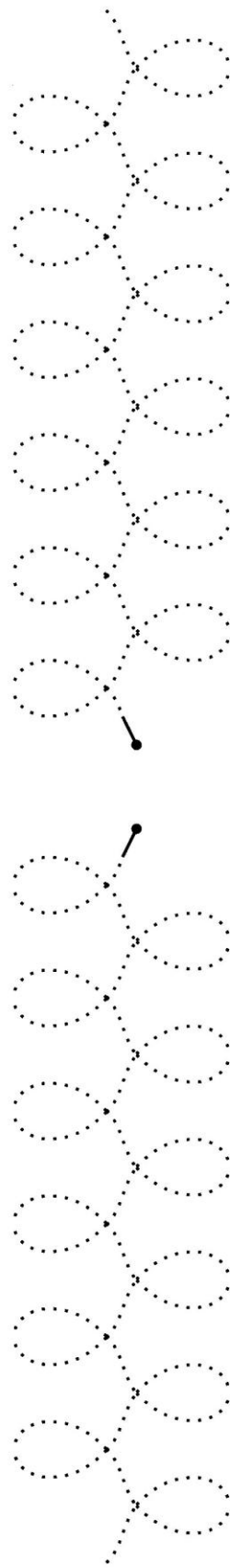
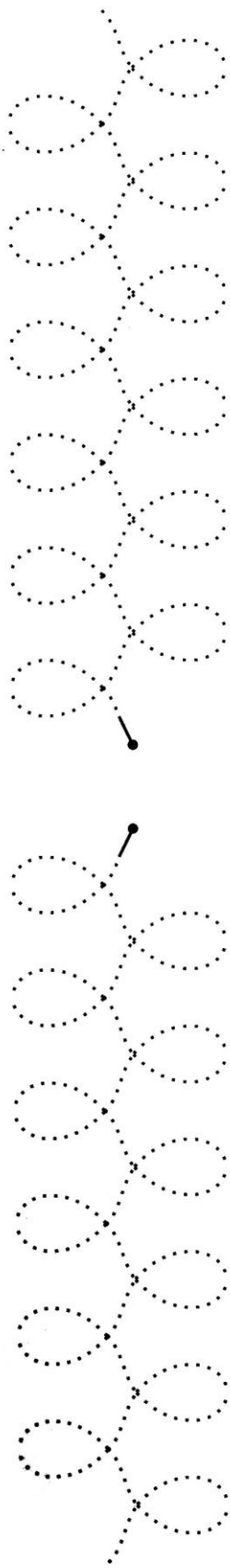
Дерево



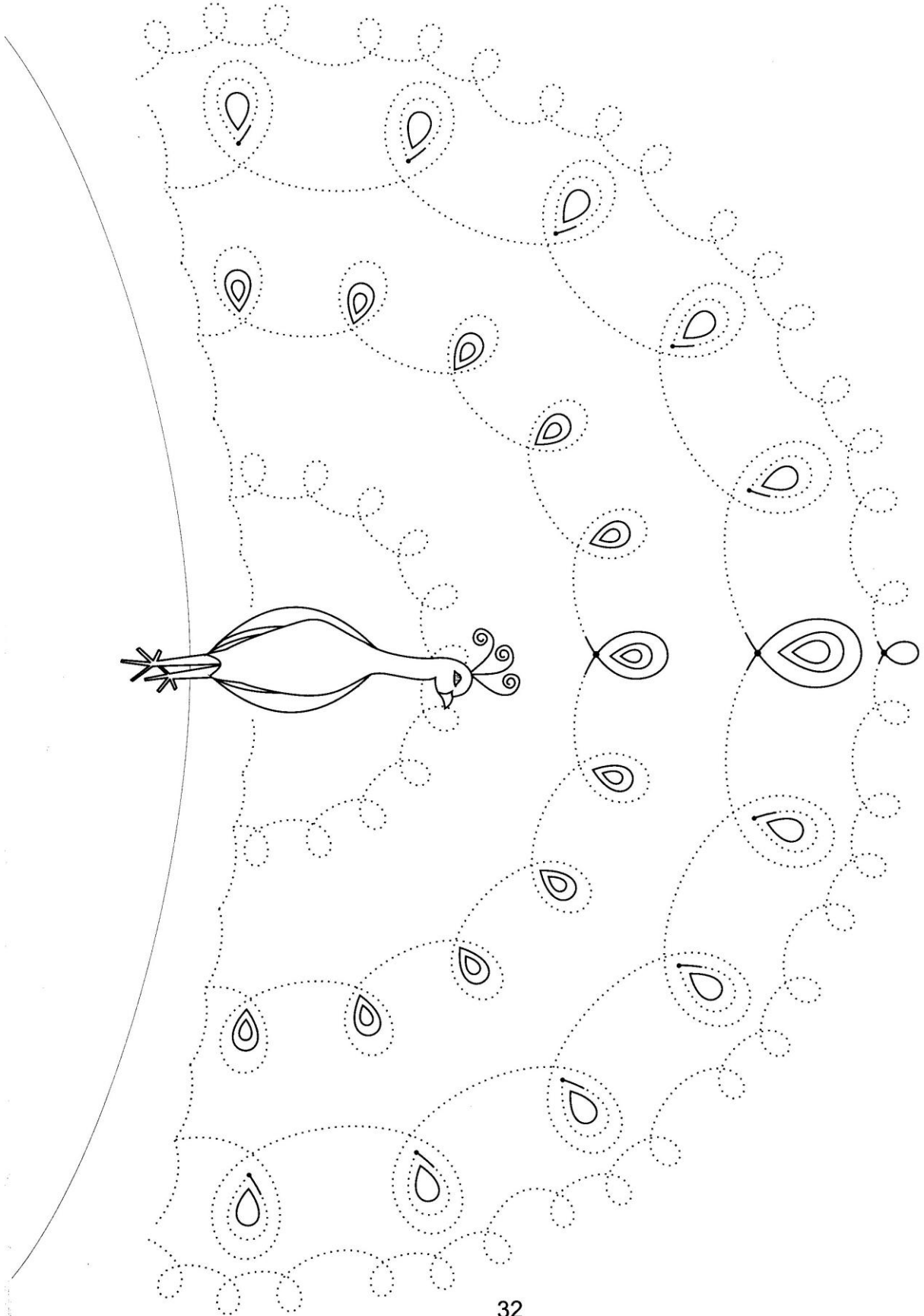
Упражнение № 15



Упражнение № 15

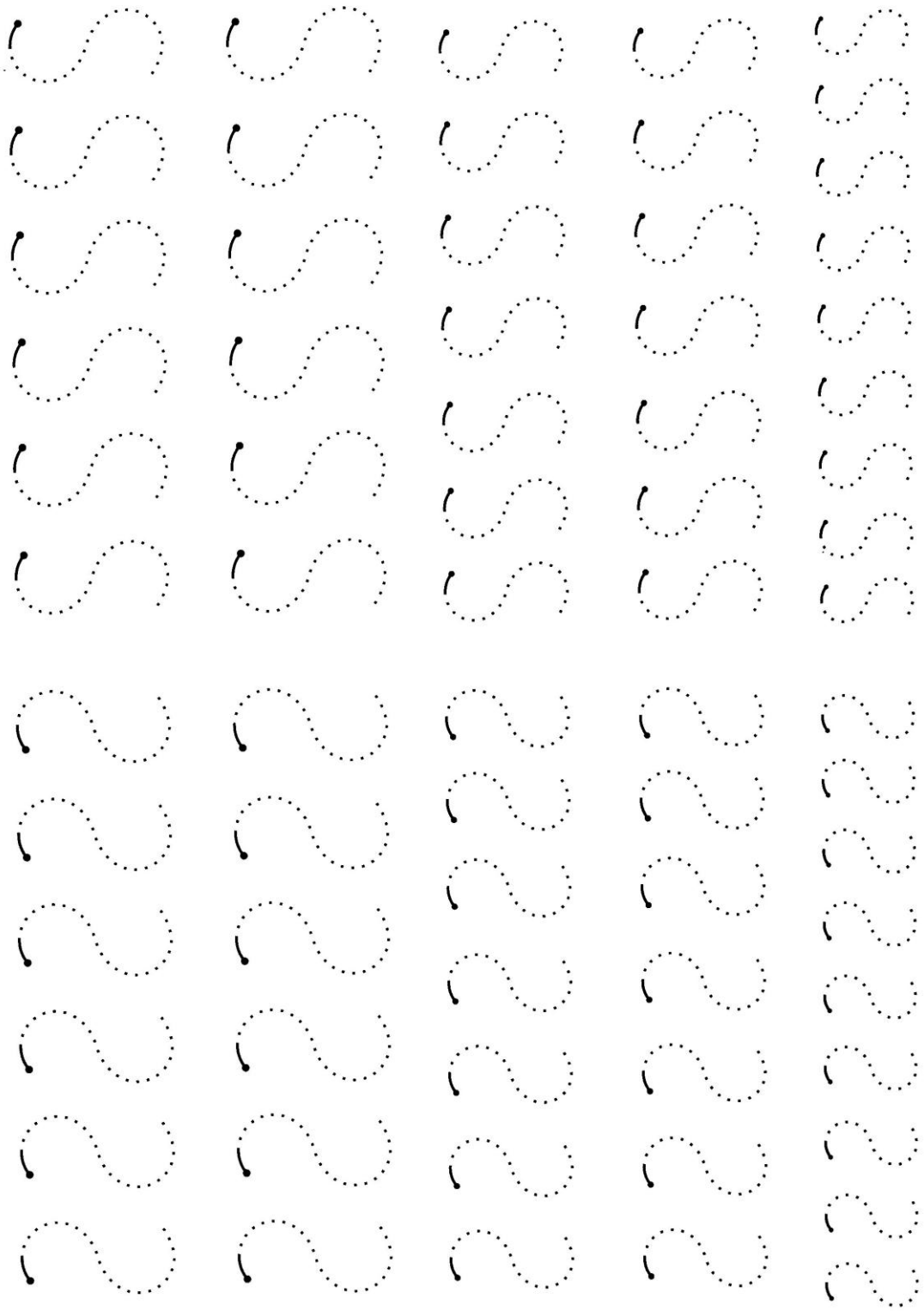


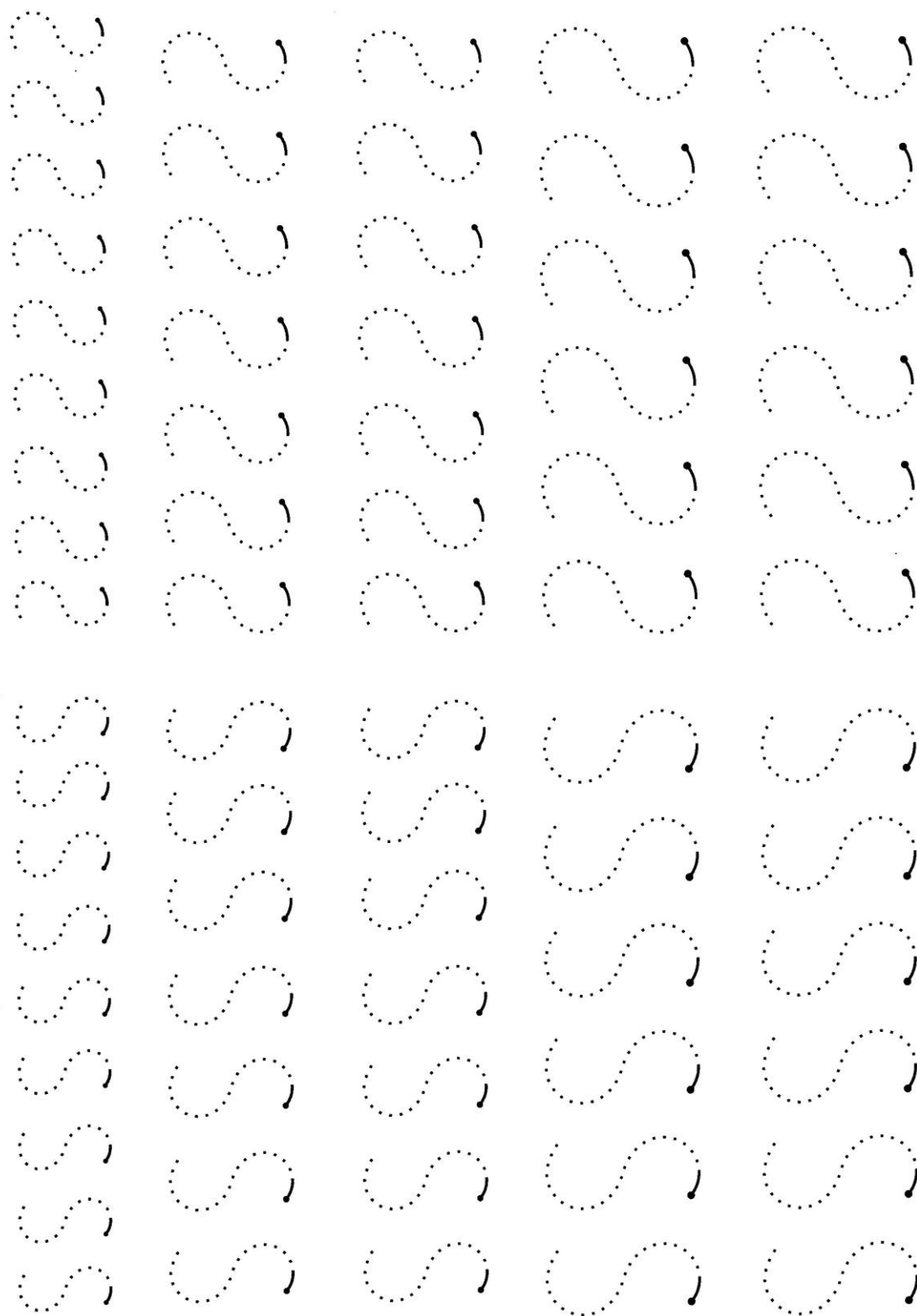




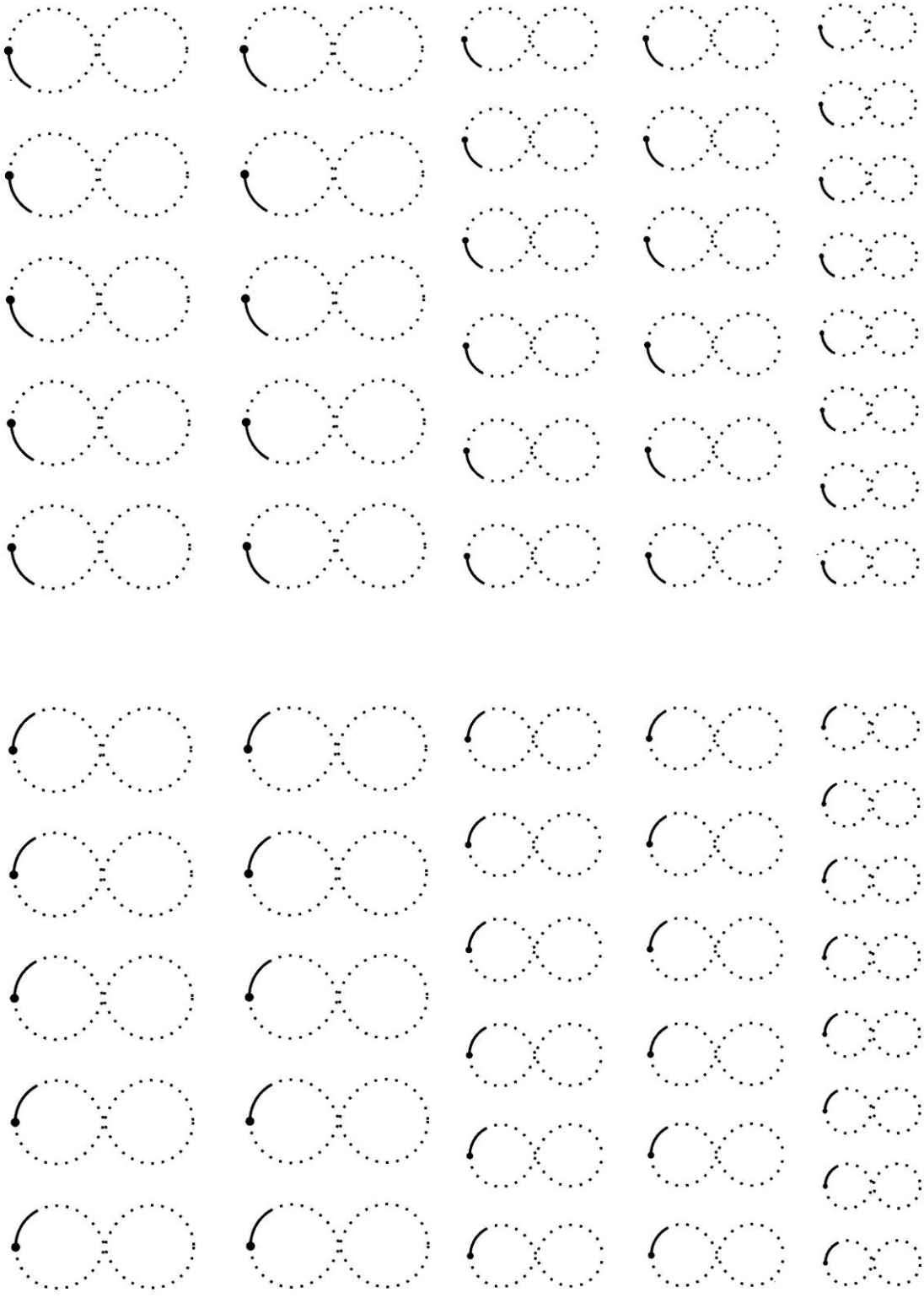
Павлин

Упражнение № 16

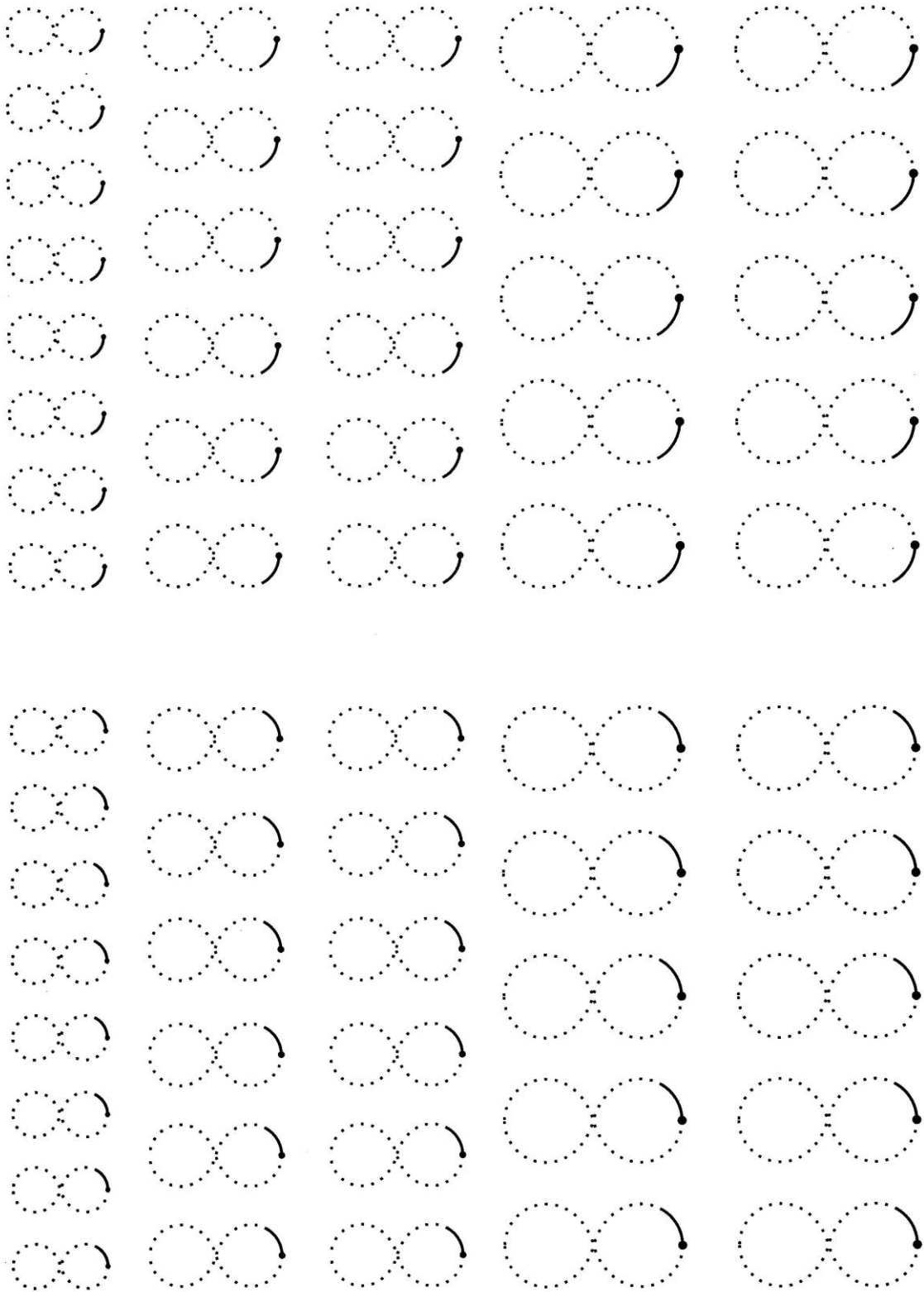




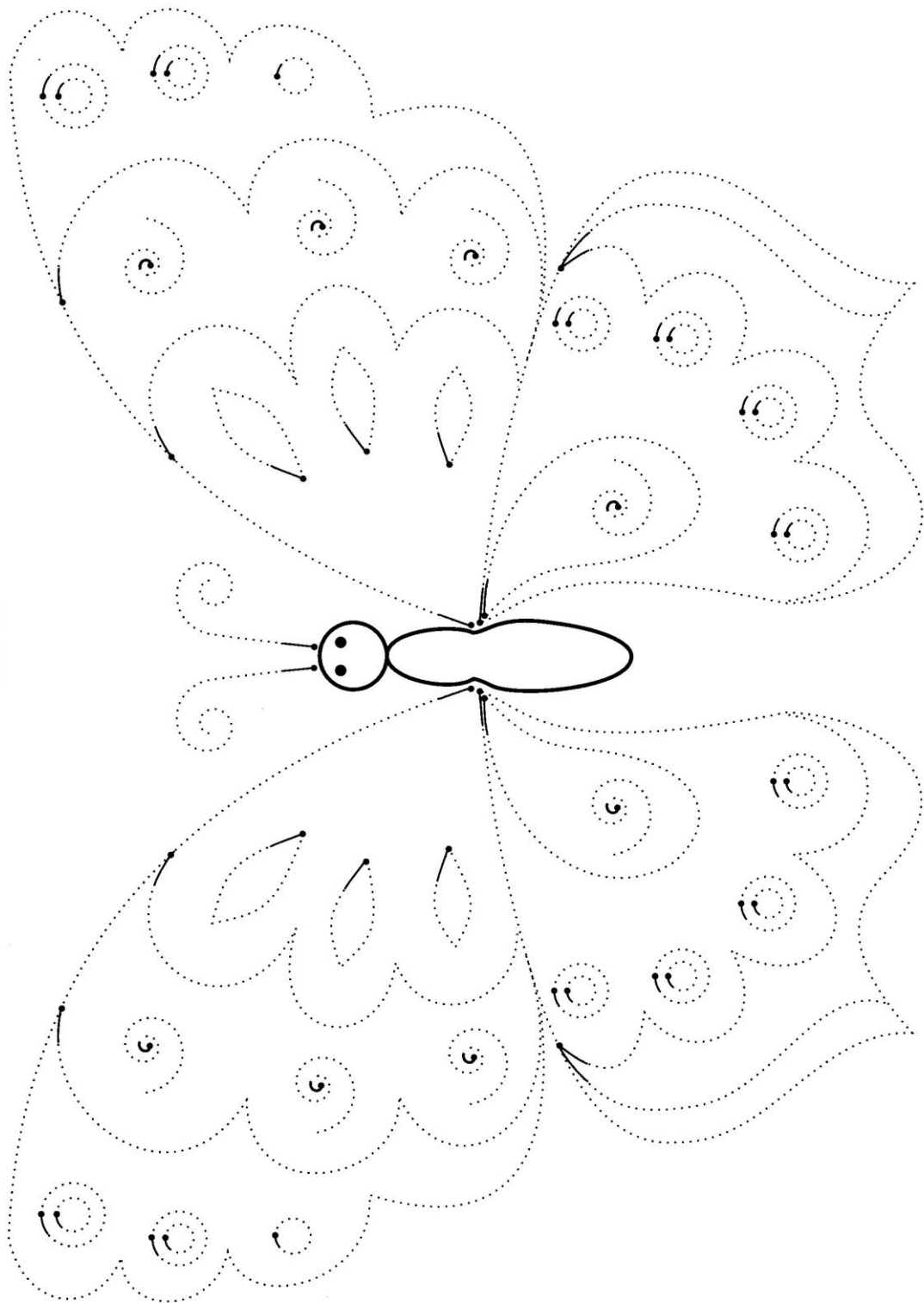
Упражнение № 17



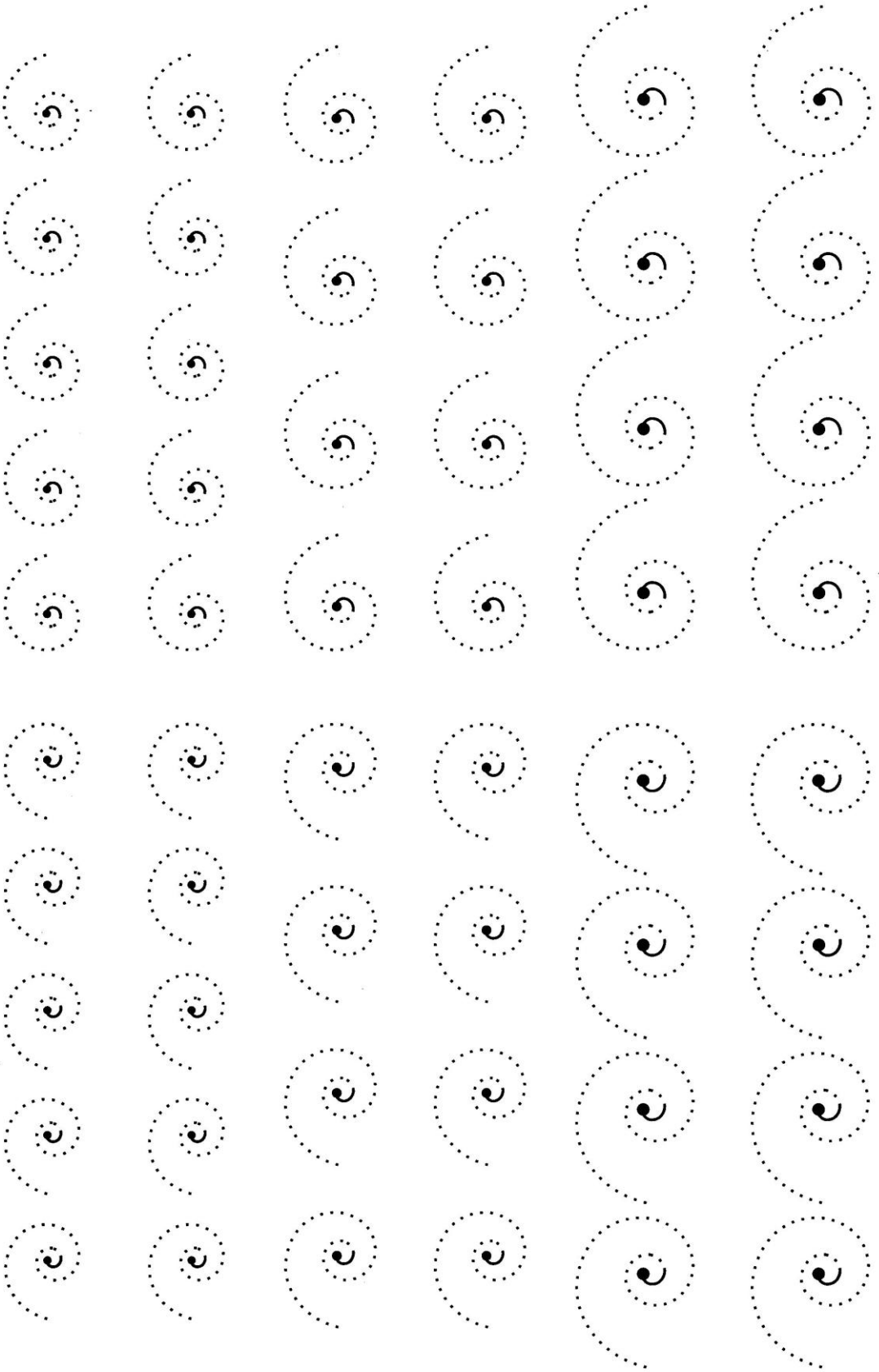
Упражнение № 17



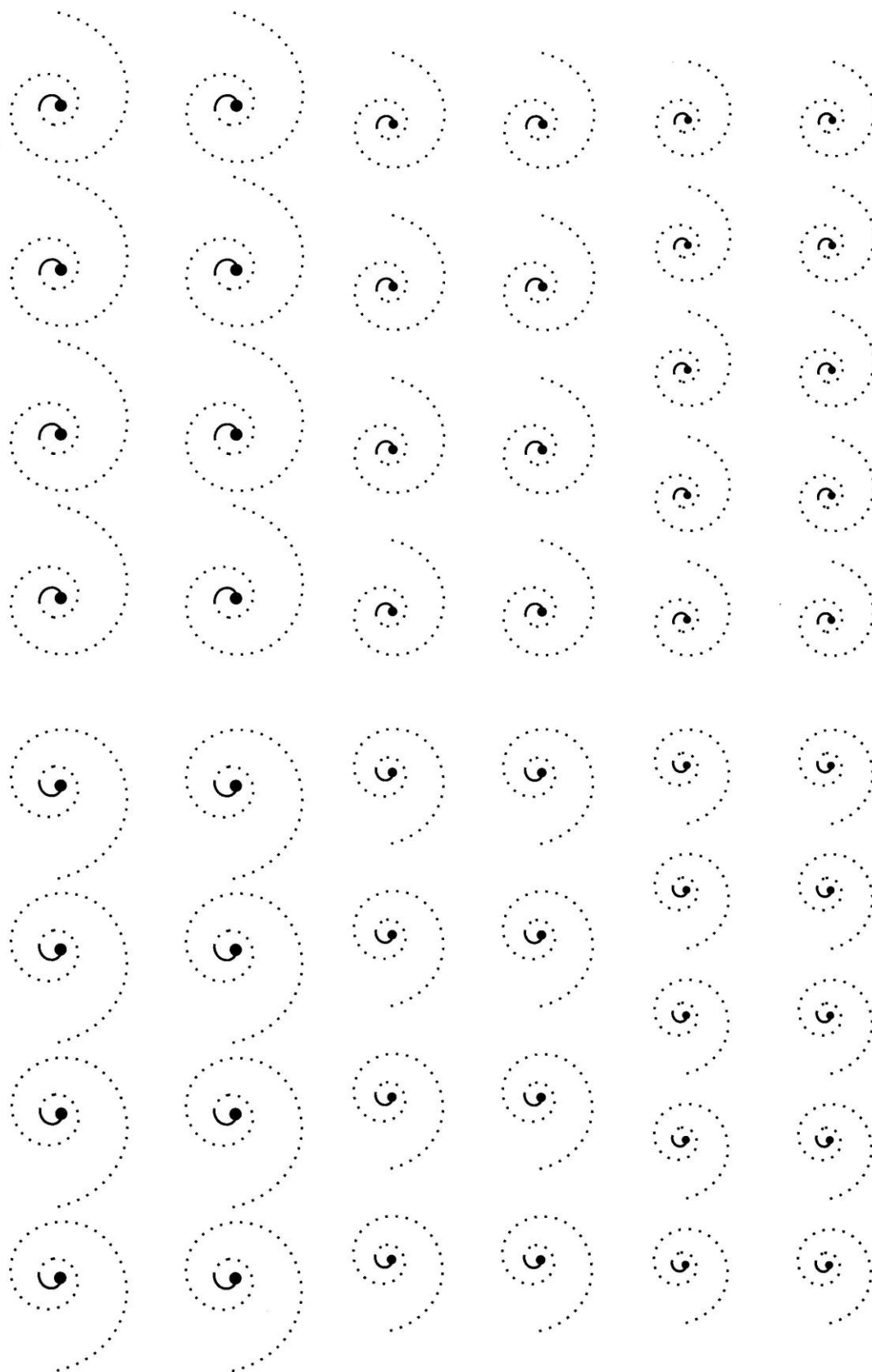
Бабочка



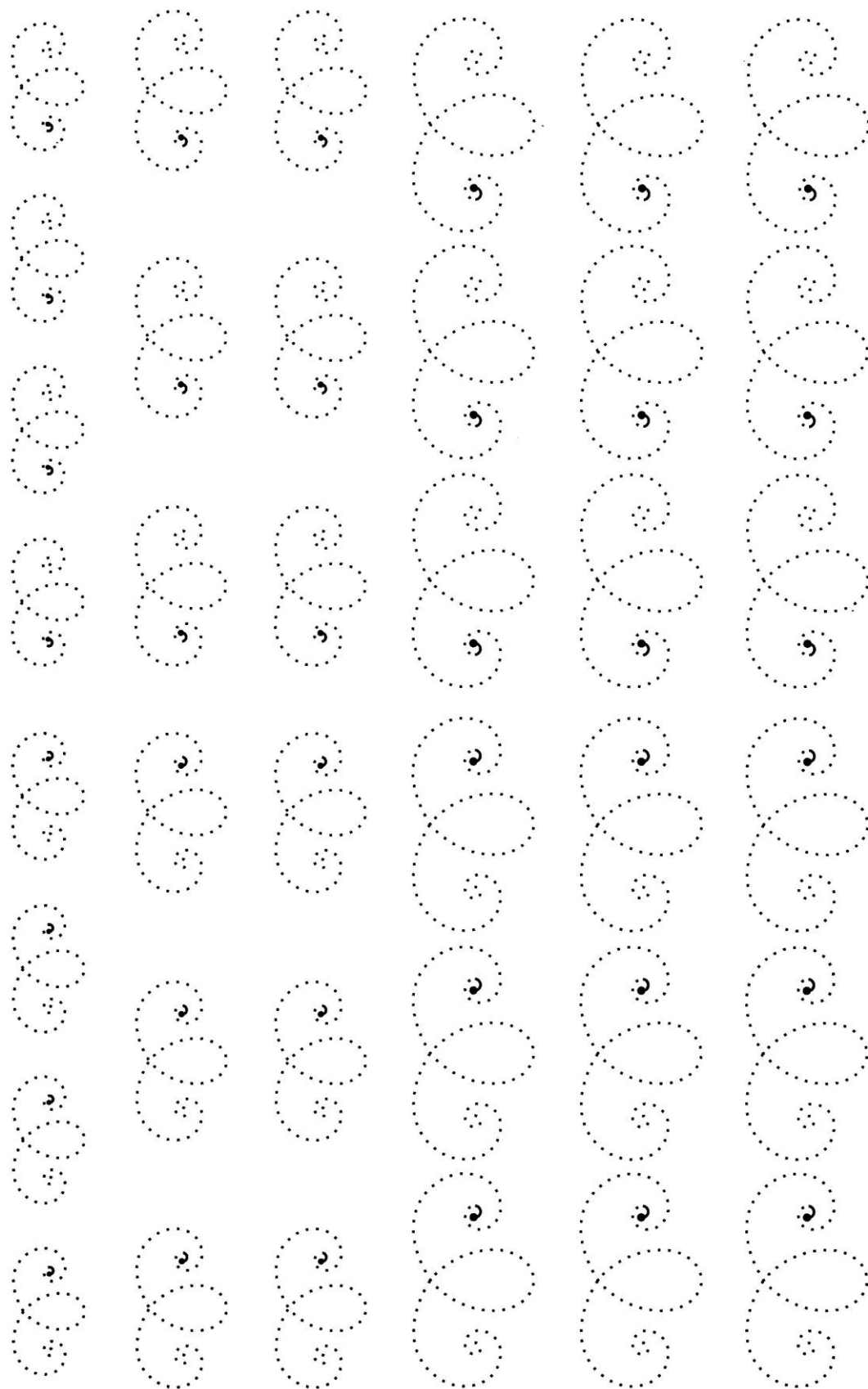
Упражнение № 18



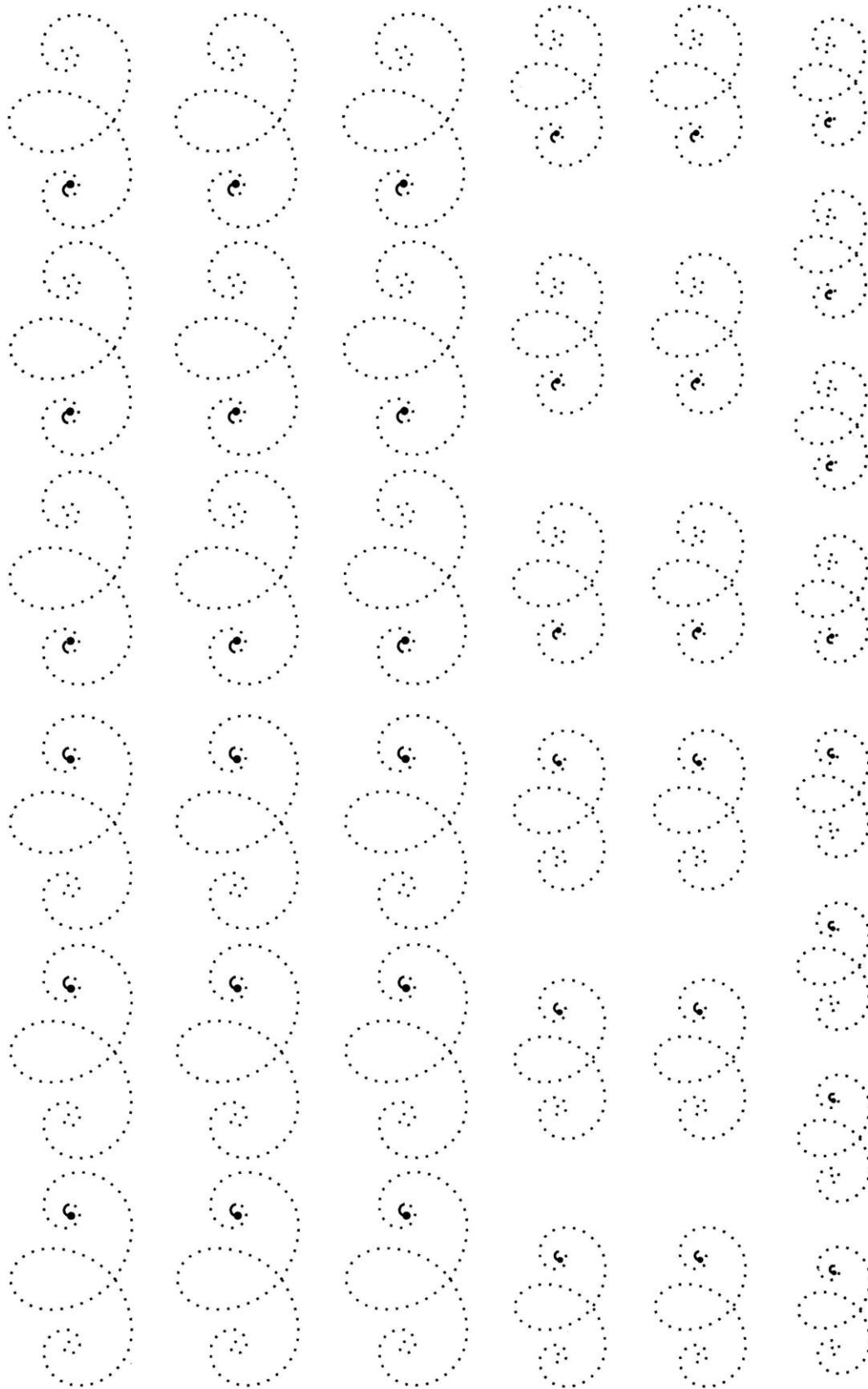
Упражнение № 18

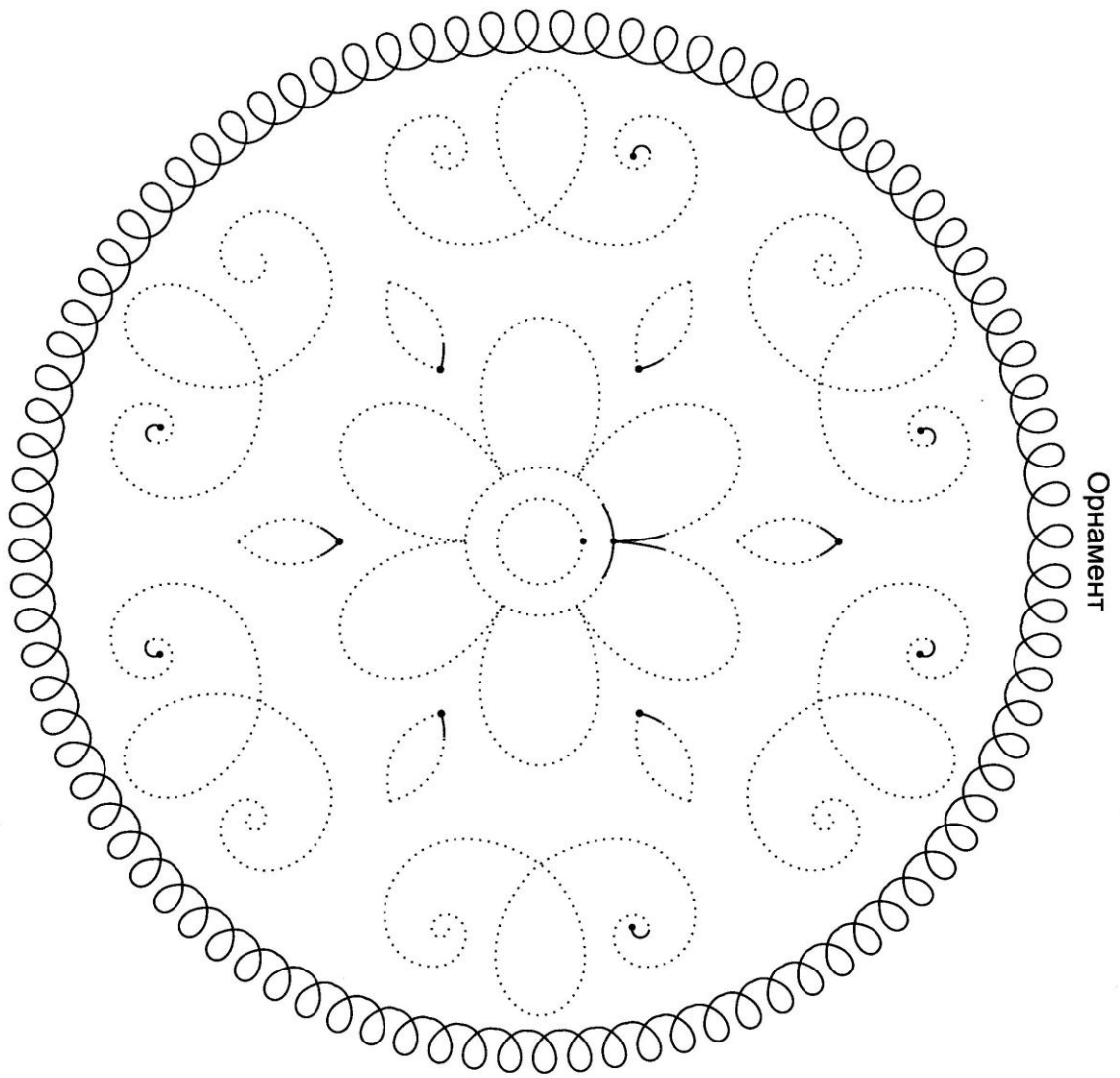






Упражнение № 19





Орнамент

Творческая страница для Вашего рисунка

**Я.С. Ібадов, Д.Л. Катаманова**

**Прописи для гармонізації обох півкуль мозку.**

Практичний посібник для педагогів, батьків і дітей.

Підготовка матеріала  
Коректор

Комп'ютерна графіка

Фотографія на обкладинці

Катаманова Д.Л.  
Бекірова З.Н.  
Латишева Н.В.  
Мішанчук Ю.А.  
Бай А.І.  
інтернет

При створенні малюнків використані творчі ідеї  
Н.В. Латишевої, Р.З. Катаманової, З.Н. Бекірової,  
Л.В.Потапенко, С.Н.Чайлак

Підписано до друку 19.07.2013  
Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 6.  
Друк офсетний. Папір офсетний.  
Тираж 1000 прим.  
Замовлення № 1605

ПП «Видавництво «Тарпан»,  
95011, м. Сімферополь, віл. Желябова, 13.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК №313 від 19.01.2001 р.

З питання замовлення та придбання книг звертатися:  
тел.+38 050 590 79 12

