

# Kreslení, které vám zvedne sebevědomí!

Že se můžu za dva dny naučit kreslit? Přesně to jsem se dočetla na webu kurzů Kreslení pravou mozkovou hemisférou. Nikdy se prý nestalo, že by to někdo nezvládl. Ale já byla přesvědčená, že se stanu první černou ovčí... Jak jsem nakonec dopadla?

text: Jana Benešová

Jsem výtvarný antitalent. Neumím kreslit. Já vím, tohle o sobě říká spousta lidí. Jenže u mě nejde o frázi, nýbrž o zkušenostmi potvrzený fakt. Předně se vám mu-

sím přiznat, že kdykoli jsem na základní či střední škole dostala do ruky památník (v tehdejší době hit snad všech škol v republice), rozbušilo se mi srdce, nicméně

odmítnout ho a vrátit bez obrazy jsem nedokázala ani největší třídní nepřítelkyni. A tak moje maminka takřka pravidelně po nedělním obědě useda-



la k pracovnímu stolu a kreslila – komiksově výjevy, princezny z pohádek, květiny a vkusné rámečky k citátům. (Tímto mamince děkuji a prostřednictvím časopisu se omlouvám všem svým spolužákům a spolužačkám!) Výtvarná výchova k mojí velké spokojenosti skončila v druhém ročníku gymnázia a od té doby jsem nevzala tužku ani pastelky do ruky. Považte, takřka deset let! Zrovna nedávno jsem hloubala nad tím, zda ve školách ještě „frčí“ památníky. Že by volání shůry, že nadešel čas objevit své kreslířské schopnosti? Zvednout si v tomto ohledu (a jistě nejen v něm) sebevědomí bych každopádně mohla. A tak jsem začala „listovat“ na internetu a hledat, kde bych se o to mohla pokusit.

### ČLOVĚK A DVA MOZKY

Kreslit prý umíme všichni. Lektorky kurzů Kreslení pravou mozkovou hemisférou to v rámci dvouhodinového semináře dokážou každému zájemci, tedy i mně. Metoda, s jejíž pomocí vyučují, se k nám dostala z Velké Británie. Vychází z toho, že levá polovina našeho mozku je logická, racionální. Jak rosteme a získáváme zkušenosti, dostává se do popředí a ustupuje jí polovina pravá, ovládající sny, fantazii, tvořivost, city a intuici. Co to má společného s kreslením? Jako děti umíme kreslit všichni. Spoléháme se výhradně na fantazii a na vlastní vnímání okolí. Jak ale nabíráme životní zkušenosti, fantazie ustupuje racionalitě. Přestáváme být tvořiví a co se týče konkrétně kreslení, už na papír nepřenášíme svět tak, jak ho vidíme, ale řídíme se tím, jak bychom ho podle obecných předpokladů vidět měli. S přibývajícím zkušenostmi se tak paradoxně kreslit odnaučujeme! A proto tu jsou tyto

kurzy, které vám dají možnost naučit se jiným způsobem zapojit mozek. Respektive probudit k životu pravou mozkovou hemisféru, aby dokázala konkurovat levé, a vy jste v sobě mohli znovuobjevit všechny ty ztracené světy kreslení i jiných tvůrčích možností!

### JAK LEZE BROUČEK?

Začínáme v sobotu ráno. Přicházím poněkud rozladěná a plná obav, co mým výtvorům budou říkat ostatní. Můžu si tisíckrát zopakovat, že na tom přece vůbec nesejde, ale znáte to. Kdo z vás si tyhle obavy nikdy nepřipustil? Z přemýšlení mě vytrhne rozložení lavic v učebně. Sedíme dvě šestice naproti sobě. Žádné samostatné lavice, žádná individuální tvorba, jak jsem, přiznám se, očekávala! Hotovo, vyřešeno: Budu kreslit, jak umím a tímto se za sebe přestávám stydět! Snad se mi přestává i lehce klepat ruka, když všichni dostáváme tentýž úkol: tužkou nakreslit lidskou tvář jak nejlépe dovedeme. Dostávám na stůl portrét Ivy Bittové, ovšem za deset minut se sotva zvládnou rozmyslet, čím začnu. Nejsnadnější se zdají být zuby. Do úst vložím s maximální pečlivostí tři čtverečky, pak je konec. Lektorka Jana Potužníková všechny požádá, abychom na své kresby napsali, o kolik procent si myslíme, že jsme schopni se za víkend zlepšit. Skromnost stranou, píšu padesát procent. Uvidíme! Každopádně podivná ústa se čtyřmi tesáky (v případě mé kresby doslova) rychle mizí v připravených deskách. Nestydět se zřejmě nepůjde tak rychle... Celý vtip, jak dostat do popředí pravou mozkovou hemisféru a utlumit racionalitu levé, se dozvídám, když máme nakreslit vlastní ruku. Podle slov lektorky je nutné kreslit tak, že se budeme



### PŘED

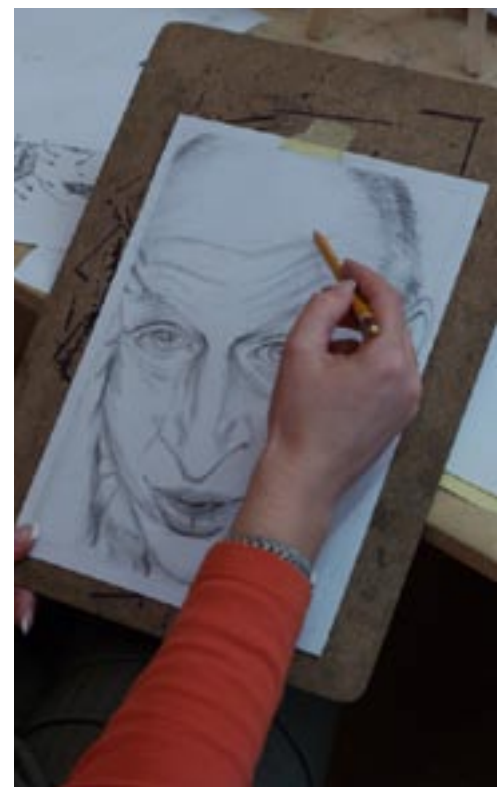
dívat ze sta procent jen na předmět, který chceme ztvárnit, nikoli na papír. K tomu je třeba umět si představit, že na hrotu naší tužky leze malý brouček, který přesně ví, co má kreslit, a tudíž udělá obrysy ruky za nás. My mu pomáháme tím, že se nedíváme na bílý papír a už vůbec po každém sebemenším tahu tužkou nekontrolujeme svůj výtvor! Postupně se poměr zmenšuje. Až končíme na poměru sedmdesát procent předloha, třicet procent papír. Většinu času sledujeme předlohu, zároveň ovšem dáváme prostor levé mozkové hemisféře, aby kontrolovala, jak si vede pravá. Lezoucí „brouček“ na hrotu naší tužky přitom nesmí opomenout žádnou maličkost! Mám na ruce vrásku? Měl by se do ní podívat! Mám dlouhý nehet? Ani ten by neměl zůstat bez povšimnutí. Dívat se většinu času na předlohu je pro mě obtížnější, než jsem si zprvu myslela. Brouček mi spíše než na tužce zatím sedí v hlavě a hlásí se dost hlasitě o slovo: Co z toho vyleze? V poledne prvního dne kurzu „z toho vylezla“ ruka kreslená v poměru sedmdesát ku třiceti a nutno podotknout, že skutečně začíná připomínat lidskou ruku.



### PO

### ZVEDNĚTE SI SEBEVĚDOMÍ!

Netušila jsem, že co se týká sebevědomí (a to nejen ve spojitosti s kreslením), budu na tom v sobotu ráno až tak mizerně. Každopádně jak hodiny ubíhají, poznávám, že leccos se dá napravit. Je všeobecně známo, že sebevědo-



mí posilují především situace, kdy vás někdo pochválí. Nebo ještě lépe – když dokážete pochválit sebe sama. Lektorka Jana Potužníková umí chválit znamenitě. Stydlivost se sice rozplývá pozvolna (už například neschovávám vše nepovedené do desek, ale nechávám volně ležet na stole), ovšem po poledni ze mě „vylítne“ i slovo „pěkné“. Cvičení se rychle střídají, na řadu přijde i obrázek zvaný test trpělivosti složený z mnoha čar. Objekt zůstane s dovolením tajemstvím mým a také překvapením pro ty z vás, kteří se na kurz vydáte. Ovšem prozradit bych vám měla, co že jsem se ze svého výtvaru dozvěděla sama o sobě. Tak tedy: Nemám zrovna trpělivost (svatá pravda, i tady už mi ke konci docházela), že vyhlížím problémy na úkor radosti ze života a že myslím víc na druhé než sama na sebe. Nejen zapracovat na sebevědomí, ale i na trpělivosti, by to zdá se chtělo... Začít znovu tré-

novat můžu hned na posledním sobotním úkolu – profilu muže. Kreslím, jak jsem se ráno naučila, a vida – odcházím spokojená!

### **BUDU UMĚLKYNĚ...**

I neděle mě naplňuje optimismem, byť ne každý tah tužkou je dokonalý. Opět procházíme pár cvičení, načež přijde na řadu zlatý hřeb: portrét podle libovolné předlohy. Padne mi do oka fotografie blondáté modelky a aniž by mě naplnila jakákoli obava, že „to nezvládnou“ nebo „že to nestihnou“, začínám kreslit. Přestože zoufale zápasím s kresbou nosu, jsem si jistá, že portrét dokončím. Trpělivě opravuji tak dlouho, dokud nejsem s výsledkem spokojená a když dokreslím poslední tah tužkou, zářím hrdostí! Byť by se jistě dalo ještě mnohé vylepšit, tenhle portrét hrdě předvedu! Skromnost teď skutečně není namístě, tedy: o plánovaných padesát procent jsem se zlepši-

### **A CO DÁL?**

Portrétem nakresleným tužkou pro vás kurzy Kreslení pravou mozkovou hemisférou rozhodně nemusejí skončit. Na kurz Tužka navazuje její druhý stupeň – kresba kolem vás přímo v reálném prostředí. Pokračovat však můžete přímo pastelkami, taktéž dvoudenním kurzem. Abyste ovšem mohli absolvovat „pastelky“, je nutné ovládat metodu „brouček leze“. Kreslení pastelkami je podle lektorky Jany Potužníkové zábavnější, ale i namáhavější a složitější. Cílem je vystačit si se třemi pastelkami i při kreslení krajiny. Této metodě se říká tricolometrie a mícháte při ní odstíny jako jsou hnědá, okrová atd. Kromě tužky a pastelek se můžete v jednom dni seznámit s kreslením uhlím, v rámci dvou-denního kurzu si pak vyzkoušíte práci s akvarelem.

la, o tom bez debat. Na druhou stranu, ruku na srdce: žít kreslením se nebudu. Každopádně domů odcházím s pro mě líbivým portrétem a hlavně s nadšením. I kdybych už kreslicí tužky nikdy víc nevzala do ruky, vím, že když budu chtít, zvládnou to. Zvládnou cokoli, chce to jen trpělivost (hodlám na ní i dále pracovat)

a věřit si, že to dokážu... Běžte si to také zkusit. Sebevědomí se totiž zvedá ve chvíli, kdy jste spokojená sama se sebou, dokážete se pochválit a víru v sebe sama dáte najevo i svému okolí. V tomto kurzu se to naučíte. Všichni. Kreslicí antitalenti i ti z vás, kdo už v sobotu ráno dávají tušit, že aspirují na novodobého Picassa...



### **KONTAKTY:**

Kde se můžete přihlásit:  
[www.konecnekreslim.com](http://www.konecnekreslim.com)  
[info@konecnekreslim.com](mailto:info@konecnekreslim.com)  
 tel. 724 911 499  
 (lektorka Jarka Pavlová)  
 Termíny kurzů najdete na webových stránkách [www.konecnekreslim.com](http://www.konecnekreslim.com)  
 Cena: 2700 Kč (kurz Tužka)  
 Domů si kromě svých výtvarů odnesete i všechny pomůcky.

Kurzy pořádá vzdělávací instituce Serafín, kterou založily Jarka Pavlová a Mirka Indráčková. Instituce získala akreditaci MŠMT. Díky tomu odejdete z kurzu s certifikátem o jeho absolvování, který vám může pomoci v budování kariéry, nebo pokud se hlásíte na školu uměleckého zaměření.



## Lektorka Jana Potužníková

Lektorka Jana Potužníková pro časopis *MOJE PSYCHOLOGIE*

### Jakou roli ve vašich kurzech hraje talent?

Tato metoda je geniální v tom, že talent v podstatě není třeba. Žádný člověk není omezen tím, co mu bylo či nebylo shůry dáno. Metoda vychází z předpokladu, že jako děti umíme kreslit všichni. Ovšem jak nabíráme životní zkušenosti, blokuje se nám pravá mozková hemisféra a ke slovu se dostává především levá polovina mozku. V té chvíli přicházíme nejen o schopnost kreslit, ale i o řadu dalších.

### U mužů je prý levá hemisféra dominantnější. Znamená to, že potlačit ji je pro ně obtížnější?

Skutečně je to tak. Pochopitelně kreslit se muži také naučí, ale dá jim to víc práce. Ale už jsem se v kurzech setkala s pány, které to chytlo tak, že byli schopní strávit deset hodin „vyplétáním“ vzorečku na svetru modelky, kterou kreslili. Je to zkrátka o trpělivosti a o touze věřit tomu, proč na náš kurz přišli...

### Jak jsou na tom starší lidé? Kreslí se jim líp, nebo hůř?

Ve stáří se používání mozkových hemisfér zase pomalu obrací. Do kurzů chodí lidé i hodně přes šedesát let.

Sama jsem byla v kurzu s babičkou, která se chtěla naučit kreslit kvůli svému vnoučkoví a odešla domů s nádhernými výkresy. U starších lidí je to spíš o energii, schopnosti vydržet.

### Jaká vůbec byla vaše cesta k vedení kurzů?

Stejně jako vy, také já jsem dostala za úkol napsat z kurzu reportáž. Byla jsem totální výtvarný antitalent, typ, co nakreslí maximálně sněhuláka. Nechtělo se mi v sobotu a v neděli do práce, ke kurzu jsem přistupovala až odmítavě... Dneska už kreslení učím a podobně odmítavé typy, jako jsem byla tehdy já, vídám nejraději. Těší mě, když někdo

takový přijde do kurzu, je skeptický, a pak pomalu zjišťuje, že to funguje. A přestože původně nechtěl, cítí se báječně a odchází s pozitivní náladou! Kreslit jsem neprestala ani po kurzech, kreslení se pro mě stalo relaxací, takovou malou soukromou terapií. Ač mám poměrně časově náročnou práci a někdy přicházím domů i v deset hodin večer, znamená to pro mě jediné: teď mám volnou chvíli, a proto čas sáhnout po tužce či pastelkách. Kurzy mi hodně pomohly i v práci. Jako novinářka neustále přemýšlím, jak co vylepšit, jak být kreativní, odlišná... A nápady teď ke mně chodí jinak. Prostě snadněji, lépe.