

Содержание

Введение: Образное мышление в нашей жизни	6
Без чего невозможно... ..	7
Небольшое историческое отступление.....	8
Почему курс РТВ, используемый в ТРИЗ, назван «почти системным»? В чем изъян?.....	14
Что предлагается	16
Пирамида РТВ	21
Техника безопасности. Риски увлечения образами	24
Концентрация внимания.	26
Маятниковое дыхание	27
<i>Упражнение 1. Ритмическое дыхание.</i>	29
<i>Упражнение 2. Непрерывное и незаметное дыхание</i>	30
Упражнение «Линия».....	32
Упражнение «Самонаблюдение»	33
Упражнение «Куда направленно моё внимание».....	35
Упражнение «Концентрация — это расслабление».....	37
<i>Действие 1</i>	38
<i>Действие 2</i>	39
<i>Действие 3</i>	40
Упражнение «Концентрация на теле» — 1	41
Упражнение «Концентрация на теле» — 2	42
Упражнение «Концентрация на теле» — 3	43
Упражнение «Концентрация на теле» — 4	44
Упражнение «Концентрация на теле» — 5	44
Упражнение «Концентрация на теле» — 6	44

Упражнение «Перемещение тепла» — 1	46
Упражнение «Перемещение тепла» — 2	46
Упражнение «Перемещение тепла» — 3	47
Упражнение «Гладь озера»	47
Упражнение «Фон»	49
Упражнение «Мысленное расслабление»	49
Упражнение «Сжатие-расслабление»	50
Упражнение «Падающий карандаш»	51
Упражнение «Дыхание в руку»	52
Упражнение «Передача тепла»	52
Упражнение «Сжатие кулака»	52
Упражнение «Следование мыслям»	53
Упражнение «Знакомая дорога»	54
Упражнение «Инь— ян»	57
Упражнение «Круг концентрации»	59
Упражнение «Отслеживание прошедшего дня»	60
Упражнение «Концентрация при ходьбе»	63
Упражнение «Выписывание фигур»	65
Упражнение «Мысленная прорисовка»	66
Упражнение «Мысленное стирание»	68
Упражнения для работы с пятью органами чувств	68
Элементарные действия с образами	74
Проработка образа	74
Представление образа по одному из ощущений	76
Увеличение — уменьшение	78
Раздуть — сжать (вакуумировать)	82
Вращение образа	84
Соединение образов	86
Разъединение образов	88
Выделение частей образа	88

Перекомпоновка образов (разбор и смена мест отдельных частей).....	90
Трансформация образа	91
Работа с ассоциациями	93
Почему это важно	93
Основные виды ассоциаций	93
Упражнения на ассоциации.....	98
Ассоциации на слова	98
Продолжение ассоциативного ряда	99
Создание ассоциативной цепочки	100
Точки и линии	102
Смысл клякс	102
Образные синонимы	103
Ёлочка ассоциаций.....	107
<i>Генерация сюжета</i>	110
Комплексное упражнение	116
Заключение	122
Приложение 1	124

Введение: Образное мышление в нашей жизни

Все начинается с любви...

Р. Рождественский

Все начинается с любви. А любовь начинается с концентрации внимания на предмете Вашего интереса. И вот как раз этот навык в современном мире очень ослаблен. Цифровизация — впрочем, как и многие иные блага цивилизации — принесла не только облегчение жизни, но и падение ряда когнитивных навыков людей. Поскольку мы в рамках этой книги нацелены на развитие воображения наших читателей, то заметим, что работа с воображением, невозможна без хорошо развитой и легко управляемой концентрации внимания. В самом деле, если Вам надо долго удерживать в мыслях какой-то образ и делать с ним некие преобразования, то Вы должны уметь хотя бы на несколько минут сосредотачиваться на этих действиях. Поэтому первая ступень на пути к сильному воображению — тренировка вынимания.

Задачи развития воображения необходимо выполнять с учетом специфики не только рассматриваемых условий ситуации, но и с учетом особенностей схем восприятия, сформировавшегося стиля мышления и даже когнитивных стереотипов.

Без чего невозможно...

Человек — существо познающее. Превращающее незнакомое в знакомое.

Человек — существо любопытное. Обращающее внимание на то, что в общем — то не относится напрямую к необходимому для жизни.



4. Напрягаем мышцу с одной стороны тела, параллельно расслабляя аналогичную мышцу с другой стороны и следя за состоянием расслабления всех остальных мышц
5. Волнообразный перенос напряжения-расслабления по телу в виде переливания напряжения по телу и конечностям.

Пример:

Из центра живота напряжение расходится в левую ногу и правую руку одновременно, волнообразно, приходя в стопу и кисть в момент касания выбранной цели рукой.

Упражнение «Круг концентрации»

Это упражнение отчасти похоже на упражнение «Знакомая дорога», только здесь мы концентрируемся на внешнем объекте, точнее, картинке. Посмотрите на предлагаемую картинку (при необходимости Вы можете нарисовать себе подобный круг сами, если не понравится предложенный) Перед вами круг, на которой нанесено несколько простых объектов: крестик, волнистая линия, точка, и т.д.

Выполняя предыдущие упражнения, многие получают ощущение, что внимание похоже на луч, который мы можем направлять в ту или иную сторону. Вообще, надо заметить, ассоциацию внимания с лучом можно встретить во многих источниках.

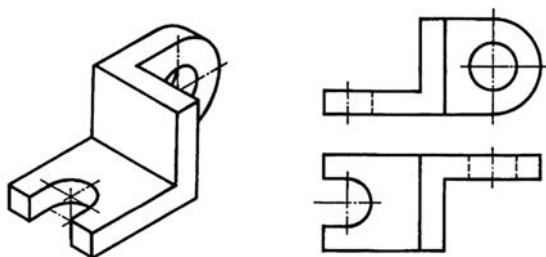


насосом для вакуумирования); надувная мышка для компьютера; надувной макет боевой машины и т.д. Надувание и сжатие могут пониматься и не как физическое явление, а иносказательно, как изменение значимости какого-то явления или иным образом.

Вращение образа

Это упражнение чем-то похоже на создание объёмной модели предмета на компьютере, когда построенный объект мы произвольно вращаем, видя его с разных сторон, наблюдаем снизу, сбоку, сверху. Вращая зрительный образ в своем воображении, Вы получаете возможность рассматривать его с разных сторон, под разными углами. Благодаря этой операции, Вы можете из одного образа выделить большее количество составляющих его подобразов.

Интересно отметить, что с помощью тренировки Вы можете добиться того, что представляемый образ сам будет вращаться в вашем воображении.



Работа с ассоциациями

Почему это важно

Развитое воображение характеризуется, в частности, способностью быстро активизировать большое количество ассоциативных связей.

Особая ценность ассоциаций связана с тем, что творческая деятельность всегда характеризуется дефицитом исходной информации. Так что поговорим немного про ассоциации, и о том, как способность создавать ассоциации можно тренировать.



Основные виды ассоциаций

Ассоциация (лат. Associatio — соединение, взаимосвязь) — закономерная связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании и закреплёнными в памяти. Впервые это слово встречается ещё у Аристотеля.