

# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПОЧЕМУ НУЖНО РИСОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ЖИТЬ ДОЛГО.



*Брошюра составлена с использованием ресурса сети Интернет*

*Составитель Кулакова Е. Н. инструктор по труду*

март 2022г.

# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ: ПОЧЕМУ НУЖНО РИСОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ЖИТЬ ДОЛГО.

Кто из нас не мечтает жить долго-долго, лет не меньше ста? Так, чтобы успеть женить внуков, посмотреть весь мир и увидеть, каким прекрасным станет мир в будущем? И, понятно, что хочется при этом быть в здравом уме, с радостью встречать каждый новый день и проживать его с удовольствием.

## Как рисование может помочь?

Рисование действительно помогает надолго сохранить активность мозга!

Факторов здесь несколько, подробнее о них ниже. Но главный из них - рисование активизирует работу правого полушария головного мозга, создает в нем новые нейронные связи. Оно активизирует те зоны мозга, которые в обычной жизни мы не используем. Если посмотреть информацию о профилактике болезни Альцгеймера, то ученые дают несколько советов. И первый же совет - РИСОВАТЬ!

## ТВОРЧЕСТВО ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ!



Случалось ли вам общаться с профессиональными художниками, учеными, писателями, которым далеко за 60?

Они удивительным образом сохраняют интерес к жизни, здравый ум и память. Они совсем не похожи на брюзжащих стариков, которые сидят на лавочке и перемывают кости соседям.

Им некогда это делать! У них столько идей, планов! Им интересно жить!

И, удивительным образом, болезни обходят их стороной. Люди творчества в старости часто выглядят моложе и бодрее своих сверстников!

И живут они дольше!

Если посмотреть список людей-долгожителей, то оказывается, что самую большую группу составляют люди творчества и ученые. Их в разы больше, чем медиков (!), спортсменов (!), политиков, людей рабочих профессий.

## ИЗВЕСТНЫЕ ХУДОЖНИКИ-ДОЛГОЖИТЕЛИ

*Ефимов Борис Ефимович, советский художник-график, мастер политической карикатуры - 108 лет*

*Тициан, великий итальянский художник эпохи Возрождения - 99 лет*

*Конёнков Сергей Тимофеевич, советский скульптор, 97 лет*

*Шагал Марк Захарович, художник-живописец - 97 лет*

*Соколов Николай Александрович, советский художник, один из Кукрыниксов - 96 лет*

*Бакшеев Василий, русский и советский художник, 95 лет*

*Пабло Пикассо, испанский художник - 92 года*

*Клод Моне, французский художник-импрессионист - 86 лет*

*Виже-Лебрён Мари Элизабет, французская художница 18-19 в, 86 лет*

*Пьер Огюст Ренуар, французский художник-импрессионист - 78 лет*

*Леонардо да Винчи, мастер эпохи Возрождения - 67 лет*

## ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ РИСОВАТЬ ПОЛЕЗНО?



- **Убегаем от старческого маразма**

Как уже было сказано выше, рисование развивает мозг. Это отличная профилактика болезней мозга.

- **Насыщаем жизнь новыми впечатлениями и эмоциями.**

По сути, наше понимание счастья - это желание определенных приятных эмоций и чувств. Творчество в целом и рисование в частности питают нас новыми эмоциями и состояниями.

Причем, что важно, эмоции эти могут быть разными: это и радость созидания и творения, это восторг тела от соприкосновения с густыми или текучими красками, прикосновения к бумаге, бархатистой пастели, это гордость, что “получилось”, или разочарование “не получилось” - негативные эмоции для нас столь же необходимы, чтобы чувствовать себя живым.

- **Реализуем свои творческие потребности**

Творчество - это не удел бездельников или богемы. Творчество - это “насущная потребность человека”. Так вам любой психолог скажет.

Если вы не реализуете себя в каком-либо виде творчества, то чувствуете себя угнетенно. Появляется раздражительность, усталость, апатия. Проблема в том, что высшая, духовная часть вас не находит выхода.



- **Лечимся!**

Да, рисование, как и многие другие виды творчества, способно лечить. На этом построены методы арт-терапии.

Например, рисуя свой недуг, мы проявляем неясный подсознательный образ на бумаге. И уже глядя на рисунок, понимаем, что вызвало ту или иную болезнь. Далее можно продолжать работать с этим рисунком, чтобы исцелить себя.

Но это только один из примеров. На самом же деле, даже просто занятия живописью, без специальной арт-терапии, может вылечить головную боль или поможет похудеть.

- **Наполняем энергией**

Здесь все просто. Любимое занятие подпитывает положительными эмоциями. Процесс творчества запускает в нас течение новой энергии, “духовного электричества”, потока вдохновения.

Это то, что даёт новые силы, активность, молодость.

Особенно полезно заниматься творчеством женщинам. Каждая из нас знает, что любимый вид рукоделия успокаивает и дает силы.

- **Спасаемся от безделья и скуки**

Многим людям этот пункт покажется странным. Какая скука, когда столько дел! Но факт остается фактом - есть люди, которые не знают, чем себя занять, “убивая время”.

А в пенсионном возрасте, когда человек лишен привычного образа жизни, вопрос, чем себя занять, может быть очень актуальным.

- **Гордимся достижениями и “выделяемся из толпы”**

И все-таки, на человека, умеющего рисовать, в нашем обществе смотрят как на Бога.

“Как? Ты? Правда сама нарисовала? Здорово!”

Рисовальные умения почему-то считаются особыми способностями, которыми одарены не все. Для начинающих это “пунктик”, который надо преодолеть, чтобы убедиться в обратном. Но зато впоследствии этот стереотип будет вам на руку - вами будут восхищаться, гордиться, ставить в пример.

Здесь также стоит вопрос самореализации, преодоления, новой вершины - это важно.

И, пожалуй, самый меркантильный пункт...

- **Зарабатываем!**

Начиная рисовать, люди и не подозревают, что это может стать дополнительным или основным источником дохода. Но всемирный опыт показывает, что солидная часть

учеников художников, изначально и не помышлявшая о заработке через рисование, впоследствии начинают продавать свои картины, открывать художественные студии, записывать видеоуроки рисования.

Так что... не зарекайтесь!



## МОЖНО ЛИ УЧИТЬСЯ РИСОВАТЬ, КОГДА ТЕБЕ ЗА...

О, этот самый вопрос...

Задают его и в 80, и в 50, и в 20, считая, что “поздно”.

Не поздно! МОЖНО! И НУЖНО!

Надеюсь, что после прочтения этой информации вы поняли, что пенсионный возраст - это не противопоказание, а наоборот, важный повод учиться рисовать!

И чем сложнее задачи вы будете себе ставить, тем меньше для вас вероятность заболеть болезнями мозга, тем дальше старческий маразм.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ ОБУЧЕНИЕ РИСОВАНИЮ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ?

А этот вопрос лучше сформулировать иначе. “Учиться рисовать” подразумевает, что это особое умение, которого нет от природы.

На самом деле рисовать умеет абсолютно каждый человек. Вопрос в том, КАК.

Для реализации той пользы, которую дает рисование, зачастую НЕ нужно учиться. Просто бери в руки карандаш, краски и рисуй!

И всё же, что можно посоветовать для начала абсолютному не рисующему человеку?

### Раскраски для взрослых

Можно начать (и даже на этом остановиться) с... раскрасок.

Да, это те самые черно-белые контурные изображения из детства, которые можно раскрашивать цветными карандашами и фломастерами. Только сейчас издаются раскраски и для взрослых!

Раскрашивание готового рисунка - занятие простое, большого ума не требующее, а польза от него ощутимая: в процессе штриховки тренируется мелкая моторика руки, а значит, мозг; монотонное занятие успокаивает, расслабляет; включается в работу правое полушарие, плюс цветотерапия.

В общем, этот способ рисования очень хорошо подойдет тем, кто хочет отдохнуть, занять время и при этом не ставить перед собой непосильных задач.

### Картины “рисование по номерам”

Та же самая раскраска, только на холсте.

Обычно начинающие боятся масляных красок, считая, что это “только для настоящих художников”. Уверю вас, это не так. Рисовать по номерам - это всё равно, что крестиком по схеме вышивать! Совсем несложно!

Дудлинг, зентанглы, мандалы

Рисование простых абстрактных форм и узоров получило сейчас несколько стилевых направлений в рисовании. И они достаточно популярны.

Всё очень просто - берете лист бумаги, ручку и начинаете нанизывать узоры один на другой.



### **Мастер-класс типа “Картина за 5 часов”**

Популярная сейчас тема, когда художник вместе с вами за одно занятие пишет картину маслом. Это дорого, но оно того стоит.

Такой мастер-класс даст вам почувствовать, что “не Боги горшки обжигают”, что масляная живопись - это не страшно, а очень даже приятно. И под руководством художника у вас наверняка получится шедевр. Где вы не справитесь - он поможет.

Главное, если вам понравилось, и вы решите заняться живописью, не залипать на этот способ обучения. Мы ведь помним, что мозгу нужна работа, творчество. Это значит, что вечно повторять за кем-то, идти проторенным путем - это мозг не развивает.

Для активного долголетия, для острого ума и хорошей памяти мозгу нужны сложные задачи.

Поэтому, если рисование вас увлечет, то идите дальше - начинайте рисовать с натуры и по воображению, осваивайте новые материалы и техники.

Вот уж где, где, а в живописи и графике - океан возможностей для развития и творчества!

Итак, надеюсь вы убедились, как важно жить долго и быть в здравии, рисовать самим и вовлекать в это своих пожилых родственников. Польза рисования для активного долголетия доказана учеными разных стран. А возьмете ли вы этот рецепт на вооружение, и в каком виде, - решать вам!

**Если еще никогда не рисовали - что Вас останавливает?**