

Спасительное творчество

Занятие искусством – инвестиция в здоровье

Если Вам кажется, что стоит заняться каким-то видом творчества для эмоциональной разрядки или самореализации, то Вам не кажется! Ведь развивать свое воображение не только приятно, но еще и очень полезно.

Искусство лечит!

Еще в древности жители Востока считали абстрактное творчество способом борьбы с различными недугами, а в современном мире его польза доказана множеством медицинских экспериментов. По мнению нейрофизиологов, регулярный творческий процесс стимулирует развитие клеток головного мозга, что позитивно влияет на интеллектуальные способности человека, помогая избежать развития возрастных заболеваний, в том числе слабоумия.

Татьяна Черниговская, российский специалист в области нейронауки и психолингвистики, в своей лекции говорит: «Мозг нуждается в тренировке, как и тело человека, для собственного здоровья и развития. Мозг должен быть постоянно занят тяжелой работой». Стоит отметить, что люди, способные сохранять ясный разум до глубокой старости, – это, как правило, деятели науки и искусства. Им приходится все время «держат руку на пульсе» современной жизни, ежедневно совершать умственную работу и напрягать свою память. Это становится гарантией счастливого и разумного долголетия.

В XXI веке медицина все чаще прибегает к целительному потенциалу искусства. Берни Зигель, американский педиатрический хирург, сторонник альтернативных методов борьбы с онкологией, всегда повторял, что врачи должны к своим инструментам добавить карандаши и краски и использовать их в лечении. Современные терапевты осознают важность учения о целостной личности и внутренних ресурсах человека, способствующих самоисцелению. Тогда как излечение, на которое направлена традиционная медицина, есть избавление от симптомов, исцеление затрагивает глубинные процессы и являет собой полное восстановление организма.

Подтверждает целительную силу искусства история американской медсестры Бет, борющейся с раком надпочечников. Женщина смогла облегчить свои страдания, вызванные химиотерапией, с помощью альбома для рисования. В самые тяжелые моменты она выплескивала на бумагу все свои переживания, и боль отступала.

Во всех проявлениях

Арт-терапия (лечение искусством) как самостоятельное направление стала развиваться в начале прошлого столетия в процессе работы с больными туберкулезом. Этот вид нетрадиционной медицины возник под влиянием идей Фрейда и Юнга как способ «поставить лицом к лицу» сознательное и бессознательное, таящееся в глубинах человеческого разума.

Сущность арт-терапии заключается в способности пациента посредством искусства выразить переживания, эмоции и тревоги, воссоздать то, что привело к заболеванию, и найти пути выздоровления или хотя бы улучшения своего состояния.

Под арт-терапией чаще всего понимают именно изобразительное искусство, однако сюда включается множество других направлений, таких как библиотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, драматерапия, танцевальная терапия, куклотерапия, песочная терапия и т.д.

Итальянские ученые провели эксперимент, в ходе которого выяснили, что даже созерцание произведений искусства, вызывающих положительные эмоции и находящихся в гармонии с внутренним миром человека, улучшает самочувствие и снижает уровень гормона стресса на 60 %.

Немногие знают, что рукоделие способно оказывать воздействие, подобное мануальной терапии. Когда мы шьем, вяжем или вышиваем, происходит воздействие на определенные точки – нервные окончания на кончиках пальцев, что благотворно влияет на биологические процессы организма.

Если Вы считаете, что у Вас нет времени или возможности заниматься творчеством, сначала поймите, что творчество – это не процесс, а образ жизни. Практиковать его можно даже в самой тривиальной и прагматичной профессии. Главное здесь не суть занятия, а подход к нему.

Ходите на выставки, рисуйте, пойте, играйте на музыкальных инструментах, пишите и читайте стихи, лепите из глины... Главное – наслаждайтесь и будьте здоровы!

Ева СЕРГЕЕВА