



Что такое творчество? Почему человек начинает что-то рисовать, писать, лепить или шить? Уверена, что, прежде всего, это состояние души. Что-то рвётся наружу, бьёт ключом и стремится вырваться наружу в виде поэтических строк или нежной вышивки. Думаю, вы сразу замечаете вещи, которые сделаны с любовью. И вовсе не обязательно при этом иметь идеальную технику живописи или поэтический дар. Если что-то сделано от души, то частичка вас уже живёт в сотворённом вами изделии.

В него вложена не просто техника и лакокрасочные материалы, но и частичка ваших мыслей, желаний, радости, надежды. Ведь когда вы творите, вы настроены на определённую частоту, ваши мысли чисты и доброжелательны. И, естественно, изделие впитывает в себя этот настрой. Не случайно считается, что ручной труд, будь то занятия вышивкой, реставрация мебели, роспись посуды, резьба по дереву или живопись, в чём-то походит на медитацию, которая освобождает энергию, законсервированную в многочисленных блоках, рождённых в организме под воздействием стресса.

Специалисты утверждают, что эта энергия способствует выработке гормонов «счастья и влюблённости», эндорфинов, которые в свою очередь посылают импульс в «центр радости». Возбуждение этого нервного центра дарит нам чувство лёгкости, радости и бодрости, которое, кстати сказать, дают многие наркотические препараты. Именно поэтому научные исследования последних лет доказывают, что ручная работа, разделяя пальму первенства со спортом и сексом, входит в число лидеров среди средств по снятию депрессии и стресса.

В сложные для вас минуты жизни не спешите впасть в депрессию, плакать в подушку или глотать успокаивающие таблетки. Начните творить. Поверьте, это отлично работает. Во-первых, вы отвлекаетесь от вашей проблемы, думаете о том, что хотите создать. А к этому прибавляются другие, более приятные заботы — какие краски, или нити, или слова надо использовать. Во-вторых, в процессе работы вы действительно получаете удовольствие от творчества. Это своего рода, психотерапия, медитация, даже магия, если хотите!

К тому же, корректировать настроение можно с помощью цвета. Если вам тоскливо, одиноко — возьмите оранжевый цвет. Если хотите добавить «огня», лёгкости, радости — берите жёлтый. Красный цвет поднимет самооценку, поможет принимать себя таким,

какой вы есть, без лишних самокопаний. Берите яркие цвета и рисуйте, красьте что-нибудь! Вы скажете, что живописец из вас не получится?

Ошибаетесь! Вполне в ваших силах разукрасить обычный цветочный горшок или просто лист бумаги. Моя давняя знакомая, которая никогда в жизни не занималась никаким творчеством, в период сложной жизненной ситуации, будучи в селе у родителей, взяла в руки кусок доски и стала на нём вырезать бороздки. Этот процесс её так увлёк, что она приобрела инструмент для резьбы по дереву и стала вырезать потрясающие узоры. А в период поста перед пасхой сотворила деревянную икону Богоматери. Резьба по дереву просто спасла мою знакомую от тяжёлой депрессии. Ещё одна подруга, спасаясь от одиночества и подавленного настроения, вдруг стала делать тряпичных кукол, которых считала своими оберегами. Быть может, это действительно какая-то магия, но когда она сделала две любимые свои куклы и мысленно поженила их, то встретила свою половинку и теперь счастлива в браке.

Недаром ещё Уинстон Черчилль более 50 лет назад сказал: «Живопись — идеальный способ отвлечения. Я не знаю ничего другого, что бы более полно поглощало ум, не изматывая тело. Какими бы ни были сиюминутные беспокойства или тревоги за будущее, как только картина начата, им уже нет места в мыслях. Они уходят в тень и тьму. Весь свет мыслей человека концентрируется на работе. Время уважительно стоит в сторонке».

Живопись — лишь пример. Вслед за ней можно поставить вышивку, вязание, гончарное ремесло и пр. Помимо профилактики стресса, ручная работа помогает сохранять подвижность суставов рук и является отличным средством в борьбе с артритом. Страдавший от этого недуга известный французский художник Пьер Огюст Ренуар в поисках лечения интуитивно занялся лепкой, скульптурой и керамикой. Это помогало ему справиться с болезнью.

Изучая тему влияния творчества на наш организм, я нашла и такую интересную информацию. Оказывается, осваивая новые ремёсла или занимаясь старыми, мы неизбежно задействуем новые, незатронутые в обыденной жизни, участки коры головного мозга. К этим незадействованным клеткам, как и к мышцам, применима поговорка «use it or lose it» (используй — не то потеряешь). Каждый раз в процессе постижения чего-то нового мы создаём в мозгу новые связи, прокладывая тем самым «дорожки» к ясности мышления, которое заметно замедляет все процессы старения.

Испокон веков ручная работа была обязательным занятием и цариц, и крестьянок. В украинских сёлах умение вышивать передавалось из поколения в поколение. К своему совершеннолетию девочка готовила себе приданое — множество вышитых полотенец, скатертей, наволочек, праздничной одежды и десятки метров холста, сотканного вручную. А ещё женщины вышивали мужчинам носовые платки, кисеты, делали обереги. За всем этим, помимо практической пользы, стояла практическая магия. Вещи, сделанные вручную, хранили тепло женских рук, пропитывая дом живой энергией, защищая и «привораживая» любимых мужчин. Так почему бы нам не воспользоваться этой давней традицией — творить своими руками свою жизнь?

P.S. В свои работы я тоже вложила частичку своей души и зарядила их удачей! В некоторые бутылочки даже вложены пожелания. Если вы хотите сделать оригинальный подарок ручной работы для близких — обращайтесь!

[digest.subscribe.ru](http://digest.subscribe.ru)