

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение арт-терапевтической техники «Суми-э»
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Восстановление средствами искусства и художественной деятельности психологического равновесия, повышение самооценки и стимулирование личностного роста.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2.Истоки и сущность «Суми-э» 3.Материалы и художественные принадлежности 4. Основные виды штрихов 5. Практическое «Суми-э» 6. Гимнастика для снятия утомления для пальцев и кистей рук 7. Магическая сила суми-э
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Евсеева Ольга Альбертовна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 11, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

С выходом на пенсию происходит утрата привычного социального статуса, снижается уровень социальных контактов и социальной адаптированности, изменяется психологическое состояние пожилых людей, снижается волевой и эмоциональный тонус, всё больше дают знать себя различные заболевания, возникают хронические стрессы и депрессии.

Сегодня новое поколение пенсионеров: образованное, с высокими социокультурными запросами, сохранившее интеллектуальный и творческий потенциал. Это обстоятельство требует разработки активного применения на практике специально адаптированных методик социально-психологической реабилитации, использующих творческий потенциал пожилых людей.

Одной из таких методик является техника рисунка тушью на бумаге «суми-э». Искусство живописи «суми-э» пришло в Японию из древнего Китая более 600 лет назад. В Японии оно динамично развивалось и приобрело широкую известность и популярность. «Суми-э» - японская живопись тушью, яркими особенностями которой являются энергия и одухотворённость, воображение и импровизация, философский подход и художественное восприятие мира.

«Суми-э»- это рисунок тушью на тонкой бумаге, по которой кисть «ходит сама по себе». «Смысл суми-э – в пустоте, незаполненном пространстве, едва заметных штрихах», это слова знаменитого японского классика литературы Кавабаты Ясунари. Рисунок «суми-э» отражает духовный мир автора и позволяет оценить его состояние с точки зрения психологии.

Основное предназначение методики – восстановление средствами искусства и художественной деятельности психологического равновесия, повышение самооценки и стимулирование личностного роста, придание общей положительной направленности и комфорта общения, отработка негативных эмоций, закрепление положительного эмоционального тонуса.

Процесс рисования простой, но содержательной композиции успокаивает, приносит душевное умиротворение и удовлетворённость, усиливает ощущение собственной личностной ценности.

«Суми-э» - это арт – терапевтическая методика она способствует освобождению от конфликтов, сильных переживаний, позволяет заглянуть во внутренний мир человека, отразить его душевное состояние, гармонизировать и выразить его на бумаге.

2. Истоки и сущность «Суми-э»

Живопись суми-э – искусство, которое возникло в Китае во времена династии Сун. В XIV веке оно проникает в Японию. Что это за искусство, можно понять из самого названия: слово суми-э представляет собой соединение двух японских слов, которые в переводе означают «тушь» (суми) и «живопись» (э). То есть суми-э – это тип монохромной живописи, похожей на акварель. Отличие живописи суми-э в том, что в ней присутствуют только черный цвет, а также широкая гамма серых цветов туши, растворенной в воде. Все это кажется лишь делом техники, однако очень важен при этом философский смысл.

После того как буддийские монахи завезли живопись суми-э в Японию, она стала быстро распространяться по странам Азии. Вобрав в себя мистический дух этой религии, суми-э в художественной форме воплотила ее основные мотивы. Простые черные линии, нанесенные на белую бумагу, могут представлять собой сложную модель, подобно тому, как в Дзен несколько произнесенных слов могут быть результатом многих часов медитации. В задачу художника не входит фотографически точное воспроизведение действительности, он отбрасывает все то, что его не интересует. Он изображает природу такой, какой она рисуется в его воображении, воплощает самую ее суть. Создать целостный единый образ, отбросив все ненужное и представив только жизнь и суть вещей, – это, пожалуй, первое, что необходимо запомнить всем, кто начинает заниматься суми-э.

Для того чтобы рисовать суми-э, художник должен подготовить все необходимые принадлежности и разложить их перед собой так, чтобы они были под рукой: краски для рисования (их желательно предварительно опробовать) и кисточки. Для начала вам нужно выпрямиться и сосредоточиться на белом листе бумаги. Затем постараться расслабиться и начинать размышлять на выбранную тему до тех пор, пока мысленно не представите себе картинку с рисунком и образ, который хотите запечатлеть. Именно в такой момент максимальной концентрации берите кисточку, и образ из вашего сознания спонтанными движениями перетечет на бумагу. Такая естественность и жизненность плода вашего воображения достигается штрихами, которые наносятся на одном дыхании, избегая излишних деталей и форм.

В основе техники лежит овладение навыком 4-х мазков, получивших название - "бамбук", "дикая орхидея", "хризантема" и "слива". Эти мазки иногда называют "четырьмя благородными господами", так как эти растения, в честь которых названы мазки, очень почитаются на Востоке и олицетворяют благородные качества. Изображение бамбука позволяет освоить короткие, энергичные мазки, рисование орхидеи предоставляет начинающему художнику прекрасную возможность попрактиковаться в отработке чётких и гибких движений руки. Изображение сливы позволяет научиться как тонким изящным линиям, так и толстым мазкам, рисунок хризантемы, являясь более сложным, позволит освоить технику наложения теней. Эти четыре растения дадут возможность изучить технику традиционной восточной живописи, начиная с простых базовых понятий и постепенно перейти к более сложным приёмам. В японской культуре орхидея - символ весны, бамбук - лета, хризантема - осени, слива - зимы. Сезонность - характерная черта японской культуры.

3. Материалы и художественные принадлежности

Для занятий суми-э требуются три вещи:

➤ кисть, бумага и тушь.

Кисточка, которая называется *fude*, имеет особую форму. Она должна быть длинной, заостренной, с очень тонким кончиком. Такая форма помогает удерживать большое количество туши. Обычно ее изготавливают из щетины какого-нибудь животного. Главное – одного, смеси щетин разных животных не должно быть. Если кисточки новые, их необходимо смягчить: для этого достаточно несколько раз плавно окунуть их в блюдце с водой, чтобы удалить крахмал, защищающий щетинки. Только после того как кисточки полностью высохли, их можно использовать вновь.

Японские кисточки можно заменить китайскими, а также кисточками со щетинками из куницы или вола, поскольку они хорошо впитывают воду. И абсолютно непригодны для суми-э кисточки синтетические или со щетинками из конского волоса.

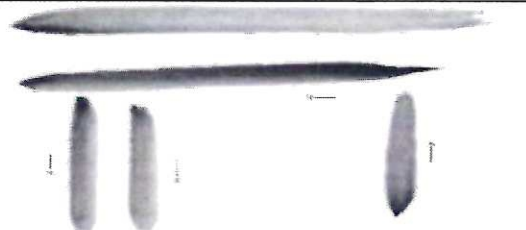
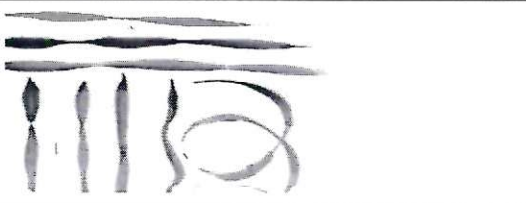
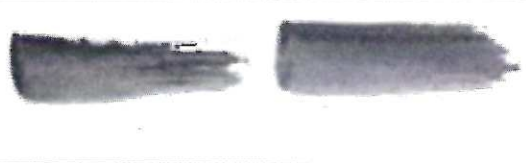
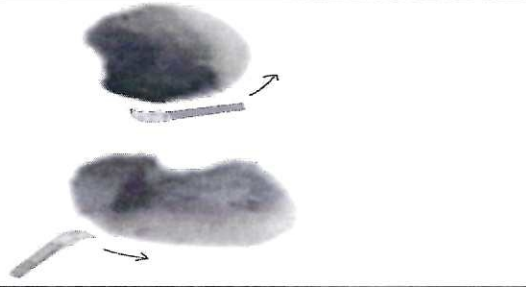
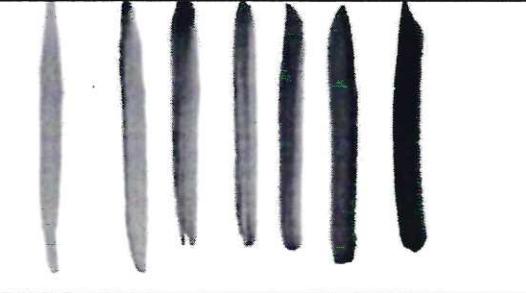

Тушь, которая используется для живописи суми-э, существует в виде прямоугольных брусочков, сделанных из порошка из соснового угля или сажи и клейкого вещества или камфары. Если, держа брусочек туши в вертикальном положении, легкими постукиваниями из стороны в сторону растереть его о дно сузури, то порошок, который будет образовываться, смешается с водой в углублении, растворится и превратится в краску.

Развести краску лучше в фарфоровом блюдечке или в Сузури. Сузури (в переводе с японского "камень для красок") - это обработанный камень в форме прямоугольника или круга. У одной из его стенок есть углубление, которое наполняется водой. Поверхность камня ровная и гладкая и в то же время слегка рельефная. По ней растирается брусочек туши для получения краски с капельками воды. Всякий раз после использования сузури необходимо тщательно промыть, старайтесь, чтобы на нем не оставалась сухая краска, поскольку в дальнейшем удалить ее будет гораздо сложнее.

Идеальная бумага, которую используют в Японии, так называемая "рисовая" (по-японски газенсби), представляет собой гладкие листы. Существует очень похожая бумага китайского производства и некоторых европейских фабрик. Она очень легкая и практически не склеивается. Одна сторона ее более гладкая, другая - более шероховатая. Для того чтобы избежать попадания влаги, следует подложить под лист бумаги лоскут ткани, лучше всего войлочной. А чтобы во время работы бумага не смещалась, желательно расставить по ее краям грузики.

Вполне допустимо использовать акварельную или любую другую бумагу для рисования, но обязательно с пористой поверхностью и с некоторыми неровностями. Для живописи суми-э пригодна даже глянцевая бумага, так как глянец препятствует растеканию на ней туши. Можно выполнять упражнения на газетной бумаге, которая очень похожа по впитывающе-растекающим свойствам на рисовую бумагу.

4. Основные виды штрихов

<p>«Подвижный штрих». Проведите кистью по бумаге, удерживая строго в вертикальном положении. Двигайте всей рукой. Этот штрих вам пригодится для изображения многих предметов, ветвей деревьев, стеблей цветов, кошачьих усов, - и это только немногие предметы, которые можно передать с помощью такого штриха.</p>	
<p>«Штрих с давлением». Мы выделяем этот штрих как отдельный технический прием. Проведите кистью по бумаге, удерживая ее в вертикальном положении. На этот раз в момент проведения линии немного нажмите, а потом приподнимите кончик кисти.</p>	
<p>«Боковой штрих». Возьмите кисть вертикально, а потом наклоняйте до тех пор, пока она не окажется под углом примерно 45 градусов к бумаге. Теперь проведите кистью, чтобы тушь стекала с боковой стороны кисти.</p>	
<p>«Штрих с втиранием». Держите кисть вертикально, затем немного ослабьте ручку кисти, чтобы она немного наклонилась. Сильно надавите на кисть. Теперь проверните основание кисти в сторону. Вы как бы втираете основание кисти в бумагу. Будьте осторожны, если надавите слишком сильно, бумага может порваться. Вы будете использовать этот вид штрихов для изображения некоторых видов цветов.</p>	
<p>Упражнение №1. Для начала наберите на кисть тушь. Затем, держа кисть в вертикальном положении, медленно проведите ею по бумаге, следующий штрих очень быстро. Когда вы проводите штрих медленно, бумага впитывает много воды, так что тушь обильно растекается. Когда вы ускорите движение кисти, бумага впитает меньше, так что и тушь растечется меньше. Вы увидите, что чем быстрее нанесен штрих, тем более фактурным он выходит.</p>	
<p>Упражнение №2. Теперь нужно будет проделать такое же упражнение, как и первое, с более сухой кистью. Наберите тушь на кисть, промокните салфеткой, опустите в чистую воду, так же промокните салфеткой и опять наберите тушь. Затем медленно проведите кистью по листу бумаги. Обратите внимание, что сухая кисть, оставляет на бумаге штрих, похожий на мокрый мазок. Теперь проведите по бумаге очень быстро, вы увидите, что штрих выглядит совсем сухим, а тушь едва впиталась.</p>	
<p>Упражнение №3. Проведите по бумаге несколько линий, а затем поверх этих линий еще несколько в разных направлениях. Нижние линии будут просвечивать сквозь верхние линии. Неудачные штрихи нельзя исправить. Нельзя стирать штрихи, потому что тушь очень чувствительна.</p>	

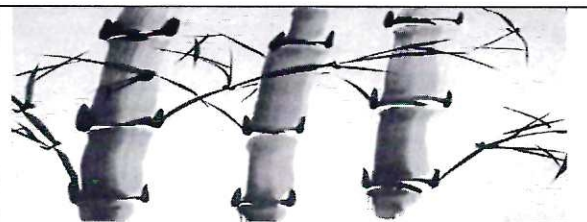
5. Практическое «Суми-э»

В суми-э большое значение имеют поза художника и движения его корпуса. Как уже было сказано, сидеть нужно выпрямившись, кисти и руки до плеча должны находиться в устойчивом положении, так чтобы при изменении позы рисующего повторялось естественное движение кисти его руки, а значит, и кисточки, чтобы самые тонкие штрихи были наделены жизненностью. Лишь некоторые мазки требуют более точного движения запястья или локтя. Стол должен быть ровным и приспособлен для художника. В Японии обычно рисуют сидя на коленях за низким столиком. Но можно использовать и привычный для европейцев стол либо конторку.

Живопись суми-э требует определенной сосредоточенности, а этого не всегда легко добиться. Поэтому в порядке вещей, когда художник снова и снова переделывает работу, если его не удовлетворяет результат. Начинаящий художник не должен отчаиваться. Нужно пробовать еще и еще раз и не забывать поговорку: "Поспешай медленно". В суми-э важно работать с той скоростью, с которой вы считаете нужной, без лишней суеты, но и без пауз.

Пример штрихов с различной степенью нажима: ствол бамбука.

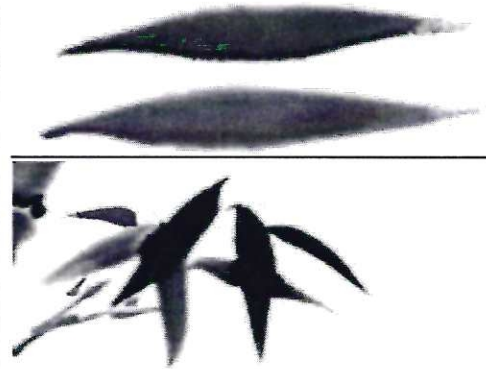
Рисуем наклонную линию с использованием двух оттенков и с одинаковым нажимом. Начинаем с нижней части листа. Уверенно нажимаем на кисточку прямо и немного назад, так, чтобы ее основание коснулось бумаги, и точка была поставлена в левой части.



Выдерживаем маленькую паузу и твердой рукой от кисти до плеча, помогая всем корпусом, ведем линию вверх. При этом необходимо следить за тем, чтобы кисточка двигалась с одинаковым нажимом и с постоянным наклоном. Затем опять делаем маленькую паузу и отрываем кисточку от бумаги. И так далее.

Листья бамбука.

Листья следует писать штрихами с давлением уже после того как закончен стебель. Чтобы написать лист бамбука, наберите светлую и темную тушь на большую кисть. Держите кисть строго вертикально. Начинайте штрих с легкого прикосновения кистью к бумаге. Сначала ведите штрих кончиком кисти и в тоже время усиливайте давление на кисть, а потом медленно отрывайте кисть от бумаги. Продолжайте делать штрихи, пока кисть не выйдет за пределы бумаги.



Листья обычно пишут группами от одного до пяти листьев. Более темные воспринимаются как близкие, светлые - как дальние. В процессе изображения бамбуковых листьев вполне допустимо писать одни штрихи поверх других. Нужно следить за тем, чтобы кисть при этом не была слишком мокрой.

6. Гимнастика для снятия утомления для пальцев и кистей рук

1. Сильно развести пальцы, затем отпустить их и надавить на основание большого пальца. Оставить пальцы на некоторое время в этом положении, ударить 40 раз большим пальцем по указательному.

Выполнить те же движения, но пальцы опустить на середину ладони.

2. Разомкнутые пальцы прижать друг к другу и затем крепко сжать их в последних двух сочленениях (сделать "когти").

К выполнению указанных упражнений не следует приступать с утомленными руками. Обе руки должны упражняться одинаково.

3. Разведя пальцы, надавить большим пальцем на середину ладони, а затем, с небольшими промежутками, сгибать и разгибать пальцы.

4. Сложив разомкнутые пальцы, производить большим пальцем кругообразные движения сначала по 20 оборотов вправо и влево, а затем больше.

5. Сгибать и разгибать большой палец одной руки при помощи другого соблюдая осторожность.

6. Кисти поднимать и опускать вертикально по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее. Плечо и предплечье держать неподвижно, для чего лучше всего прижать локоть крепко к туловищу.

Выполнить те же движения в горизонтальном направлении.

7. Выполнить кругообразные движения с разогнутой кистью или с кистью, сложенной в кулак, вправо и влево по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее.

8. Захватив большим и указательным пальцами одной руки палец другой, поворачивать последний во все стороны в течение минуты. То же самое проделать со всеми пальцами обеих рук. Это упражнение рекомендуется выполнять несколько раз в день, особенно с 4-м и 5-м пальцами.

9. Согнув оба указательных пальца до средней фаланги и поместив на столе, сгибать и разгибать их несколько секунд с определенным давлением, то же упражнение выполнять, сгибая последовательно остальные пальцы, а затем попарно - 2-й и 4-й, 3-й и 5-й, и, наконец, один большой палец.

10. Сжать обе руки в кулаки очень крепко, насколько это возможно, задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки.

Повторить 4-5 раз.

11. Развести пальцы рук настолько широко, насколько это возможно. Задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки.

Повторить 4-5 раз.

7. Магическая сила суми-э

Суми-э пытается поймать вещи живыми, дышащими в их внутренней сути. Задача зрителя - остановить свой взор, ищущий одну лишь форму, проникнуть во внутренний мир изображенного. Живопись суми-э - бессловесный диалог бумаги с тушью.

Философия суми-э - философия контраста и гармонии. Бумагу и тушь можно сравнить с монадой. Эта диаграмма демонстрирует совершенно сбалансированный обмен между двумя динамически противопоставленными силами Вселенной. Суми-э использует эти принципы. Баланс и интеграция этих сил и вечного взаимодействия туши и бумаги - окончательная цель суми-э. Чёрная тушь, сконцентрировавшая в себе огромное количество энергии, стремится выплеснуть её на девственно чистое поле бумаги. Их соприкосновение рождает нечто неповторимое, единое целое, не подлежащее разделению. При этом тушь в своём стремлении охватить накопившейся энергией белизну бумаги вызывает неповторимое ощущение Гармонии, встречи двух миров, двух реальностей. Задача художника - уловить этот момент, почувствовать всю его красоту и неповторимость мгновения: важно изображение духа, нежели подобие предмета. Задача зрителя - остановить свой взор, ищущий одну лишь форму, проникнуть во внутренний мир изображённого и прочувствовать смысл и тайны мироздания. Постигание живописи приближает нас к открытию жизни. Поверхностному взгляду доступна лишь меньшая часть света мира, а вся его необъятность - награда ищущему взору. Такова магическая сила суми-э.

Данная работа - лишь попытка понять, а скорее почувствовать сущность частицы японской культуры, мировоззрения. Искусство любого общества отражает его национальное настроение и потребности. Но Япония - это нечто особенное. Европейскому человеку трудно освободиться от отпечатка собственных традиций, особенного взгляда на вещи. Сложность здесь в том, что для полного постижения тайн японской живописи недостаточно интеллектуального знания.

Мы должны приближаться к ним эмпирически, отождествляя себя с Японией. Невозможно понять душу японца вне его жизни, а жизнь его не может быть понята вне традиций, создававшихся на протяжении многих веков. Для японской монохромной живописи мы должны поменять сам смотрящий взгляд, видеть не внешнюю оболочку изображенного, а глубинную сущность. Волокна бумаги, просвечивающие сквозь тушь, останавливают наш взгляд, предупреждают не радоваться узнанности изображенного, а остановиться и вслушаться в голоса вещей. Суми-э - это больше, чем просто техника рисунка, это Духовное Путешествие.