

Диалог о любви

Апатиты. 8 февраля в апатитском ДК театр "Антреприза.ру" под управлением Дарьи Гончаровой представит спектакль "Ночь Ее откровений" по пьесе драматурга Марио Массоре. Жанр пьесы - авантюрная мелодрама. На сцене - мужчина и женщина, которые ведут диалог о любви... Главные роли исполняют Ольга Арнтгольц и Валерий Николаев. Сценография и костюмы созданы Олегом Михайловым, членом Союза художников России - его дебют на театральной сцене. Начало в 19 часов. Цена билетов - 1000-1500 рублей.

Школа диабета и саамский день

Апатиты. 2 февраля в 15 часов центральная городская библиотека (ул. Пушкина, 4) приглашает на встречу "Диагностика сахарного диабета. Определение уровня глюкозы в крови с помощью глюкометра". На занятии научат пользоваться компактными глюкометрами и правильно вести дневник наблюдений за своим состоянием, чтобы выводы оказались правильными и полезными для дальнейшего лечения. 3 февраля в 13 часов всех зовут на день краеведения, посвященный Международному дню саамов. В программе: сообщение специалиста ГАМО в Кировске Ольги Герчиной "Саамы на Мурмане", презентация выставки семьи Захаровых "Песня саамского рода", выступление ансамбля "Долинушка" "Лопарские ритмы", выставка новых книг о крае.

Кино для всех

Апатиты. 8 февраля клуб любителей кино "Хорошие фильмы" Дворца культуры приглашает вас увидеть советскую драму "Жили-были старик со старухой" режиссера Григория Чухрая (1964 год). В главных ролях: Георгий Мартынюк, Людмила Максимова, Галина Польских. Начало в 14 часов, вход свободный.

Ко дню саамов

Апатиты. В клубе "Ковчег" (ул. Московская, 15) сразу два мастер-класса приурочили к Международному дню саамов. 1 февраля в 18 часов - мастер-класс по саамским варежкам: вязание спицами, жаккард. 2 февраля в 13 часов - мастер-класс по сухому валянию "Северный олень".

Эти бабочки

Кировск. 8 февраля на сцене Дворца культуры Мурманский областной драматический театр представит спектакль "Эти свободные бабочки". Перед зрителями развернется история рассудительного и уравновешенного юноши из богатой семьи по имени Дональд и эксцентричной, взбалмошной и импульсивной Джил. За иронией Дональда и беззаботностью Джил - зарождающееся серьезное чувство, которое и может дать им свободу, полноту, радость жизни. Начало в 19 часов, цена билетов - 400-600 рублей.

Читаем и рисуем

Апатиты. 3 февраля в 15 часов в городской детско-юношеской библиотеке (ул. Дзержинского, 53) литературно-творческая мастерская "ДеТВОРА" приглашает детей и родителей, чтобы познакомиться с книгой Джулии Дональдсон и Эмили Граветт "Пещерный малыш", а также принять участие в мастер-классе "Наскальные рисунки".



Фото на память - Юлия Рогозина (крайняя справа) и ее... нет, не ученицы, а те, кто пришел на мастер-класс узнать что-то новое о творчестве и о самих себе.

Искусство как лекарство

Апатиты. В мастерской арт-терапии "Познание" люди рисуют свой внутренний мир. Для чего и кому это нужно?

В декабре я узнала, что моя бывшая коллега и давняя знакомая Юлия Рогозина открыла новый, личный, проект. То, что она большая рукодельница и профессиональный художник, не было для меня секретом. А вот о ее психологическом образовании я даже не догадывалась. Теперь же Юлия объединила одно с другим и пригласила на занятия всех горожан - попробовать с помощью интуитивного и расслабленного рисования достичь гармонии и познать себя.

Наталья Чернова,
фото из архива мастерской

- Юль, давай начнем с творческой биографии - где и чему ты училась?

- Я с детства любила рисовать, окончила художественную школу. Затем поступила в колледж культуры и искусств в Санкт-Петербурге, на отделение декоративно-прикладного искусства. А еще меня с юности интересовала психология, и уже после колледжа я пошла учиться в Мурманский государственный гуманитарный университет на факультет педагогики и психологии.

Но сразу после его окончания работу по специальности я не нашла, и работала какое-то время репортером, а потом попала в мастерскую "Меер Пинк" к Михаилу Борисовичу Скоробогатченко. Пришла по объявлению "требуются художники" и осталась - была просто очарована тем, что мы там делали: панно, ключницы из топляка, веселые олени, мишки, необычные рыбы... Я несколько лет занималась этим, и о психологии не вспоминала. Читала, конечно, литературу на эту тему для себя, а заниматься с людьми мне уже и не хотелось, и было некогда.

- А почему ты решила "пойти в люди"?

- Время от времени я проводила мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству. И поняла, что важно не только то, что люди сделают какую-то вещь своими руками, - им доставляет удовольствие сам процесс творчества, он благотворно влияет на настроение, успокаивает. В общем, мне захотелось углубиться в эту тему и предложить совсем другие занятия. Те, на которых можно будет лучше понять и выразить свои

чувства, эмоции, увидеть свои жизненные ситуации по-новому. И все это с удовольствием, интересно - посредством творчества!

Я узнала, где можно пройти обучение арт-терапии и осенью была уже в Санкт-Петербурге, в институте практической психологии "Иматон". Дни учебы были одними из самых ярких и насыщенных за прошедший год! Мне очень повезло с преподавателем, курс вел Александр Иванович Копытин - специалист с мировым именем, человек, который стоял у истоков арт-терапии в России еще со времен Советского Союза, доктор медицинских наук, профессор кафедры психологии Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, доцент кафедры психотерапии государственной меакадемии имени Мечникова, председатель арт-терапевтической ассоциации. И группа нас, учащихся, была очень интересная: психологи, художники из разных городов нашей страны и даже из Израиля.

Конечно, об арт-терапии и ее методах за эти дни я узнала много интересного, сама получила ответы на свои вопросы... Но это только малая часть методов и техник, гораздо больше еще есть возможность узнать. Я не прекращаю учиться, ведь "Иматон" предлагает в том числе и дистанционное обучение.

Арт-терапия, по-моему, неисчерпаемый источник самопознания, вдохновения и открытий. А еще я теперь являюсь членом Национальной арт-терапевтической ассоциации, председателем которой является Александр Копытин.

- Что же такое арт-терапия? Для чего и кому она нужна?

- Это относительно молодая методика, зародившаяся одновременно в Англии и в США и соединившая в себе изобразительное искусство и психологию. В Великобритании художник Адриан Хилл был первым человеком, который использовал термин "арт-терапия" в 1938 году. Он употребил его при описании своей работы с больными туберкулезом, отметив, что занятия изобразительным искусством существенно улучшили их состояние.

Дословно арт-терапия - терапия искусством. Человек рисует, лепит, составляет коллажи и пишет сказки, и это обязательно происходит в присутствии специалиста - арт-терапевта.

Уже во время самого творческого

процесса можно ощутить то глубокое позитивное "ощущение себя", которое мы называем счастьем. Ведь в суете и всех проблемах нам некогда расслабиться, выдохнуть... И самое удивительное - творческая деятельность обладает уникальным свойством: она выносит на поверхность все потаенное, то, что мы не осознаем и что подспудно нас тревожит. А здесь происходят некие озарения. Это значит, что, анализируя, созерцая свое творение, человек понимает кое-что такое о себе и своей проблеме, чего не скажет ему психотерапевт. Более того, считается, что человек почти обязан прийти к такому пониманию. Это очень здорово и интересно.

- Кому такие занятия будут особенно полезны?

- Заниматься арт-терапией могут и взрослые и дети. Методы арт-терапии применяют, кстати, врачи-психиатры и психологи. Но у нас - не кабинет врача, а арт-терапевтическая мастерская в библиотеке имени Гладина, встречаемся мы пока что два раза в месяц. Могут прийти к нам взрослые, у которых есть потребность в самопознании или в отдыхе, расслаблении. Детям арт-терапия очень полезна, в том числе, детям с ограниченными возможностями здоровья: она стабилизирует их эмоциональное состояние, повышает уверенность в собственных силах, развивает позитивное отношение к себе.

А еще бывает, что человек говорит: "Я не умею рисовать. Зачем я пойду на арт-терапию?" Так вот, уметь рисовать здесь вовсе не требуется! Задачи создать шедевр у нас нет, и оценивать вашу работу с точки зрения эстетики никто не будет. Но если все-таки хочется нарисовать красиво, то в арт-терапии есть такое направление: "Правополушарное рисование". Его приемы и техники позволяют, во-первых, убрать страх перед красками и кистью, а во-вторых, создать достойную картинку. Может даже, пробудить в вас настоящего художника!

Итак, встречи в мастерской "Познание" в гладинской библиотеке (ул. Ленина, 24а) проходят дважды в месяц по воскресеньям. Уточнить время можно в библиотеке по телефону 6-11-10 или в группе vk.com/artpoznanie.