

Одно из исследований доказало, что рисование, живопись, изобразительное искусство положительно влияет на работу нейронов головного мозга, улучшает нейронную связь. В процессе рисования активируются связи нейронных сетей в лобной, затылочной, височных долях головного мозга, задействован в этой деятельности и мозжечок. Подобная «комплексная» тренировка различных отделов головного мозга, в свою очередь, препятствует возрастным изменениям, ухудшению мозговой активности.

Чем полезно рисование для взрослых? В этой статье речь пойдет не о профессиональных художниках, для которых рисование — это жизнь, их работа и средство к существованию. Или о любителях, чье горячо любимое хобби — это рисование. Тут роль живописи очевидна. А вот приносит ли пользу рисование непрофессионалам, людям не творческих профессий, последний раз державшим в руке кисточку ещё на школьных уроках ИЗО Строим забор от Альцгеймера из кисточек и карандашей Не важно, умеете вы рисовать или нет, каков уровень ваших художественных знаний и навыков, какую технику живописи вы выберете (хаотичные каракули простым карандашом или раскрашивание красками так называемых «картин по номерам») — в любом случае даже непродолжительное время такого занятия положительно отразится на работе вашего мозга. Об этом свидетельствуют многочисленные медико-психологические исследования. Одно из таких исследований доказало, что рисование, живопись, изобразительное искусство положительно влияет на работу нейронов головного мозга, улучшает нейронную связь. В процессе рисования активируются связи нейронных сетей в лобной, затылочной, височных долях головного мозга, задействован в этой деятельности и мозжечок. Подобная «комплексная» тренировка различных отделов головного мозга, в свою очередь, препятствует возрастным изменениям, ухудшению мозговой активности. В целом при регулярном занятии рисованием (даже непрофессионально) улучшаются: зрительное восприятие; память; концентрация внимания; восприятие информации; пространственная ориентация; моторно-зрительная координация; мыслительная деятельность; стратегическое мышление; самоконтроль и т. д. Потому можно сделать смелый вывод: рисование — и в виде хобби, и в качестве просто упражнений, тренировок для мозга — в любом виде является профилактикой возрастного ухудшения работы головного мозга. А значит, рисуя, можно дольше сохранять острый и живой ум.

























