

## Красочный мир Эбру

А вы знаете, что такое **эбру**? Какие ассоциации возникли в вашей голове при прочтении этого слова? Сорт сыра или, может, название французской провинции? Если вы никогда с этим не встречались, то вам будет так же интересно, как и мне, открыть для себя этот красочный мир эбру.



**Эбру** — это старинная техника рисования на воде, которая пришла к нам с Востока, а в настоящее время считается традиционной турецкой живописью.

Слово "ab-ru" с арабского переводится, как "Лик воды". Другая версия перевода с персидского языка — это "облако", и именно она имеет больше всего сторонников, ведь действительно, рисунки на воде очень похожи на облака. Все материалы и инструменты экологичны. Так, например, кисти для разбрызгивания краски — сделаны из конского хвоста и стебля розы. В состав красок входят пигменты натуральных красителей, а в процессе рисования используется специальная вязкая вода, для её создания в обычную воду добавляют смолу растения гевен — это колючее растение, произрастающее в Турции.

**Эбру** — это танец красок, которые переплетаясь между собой создают неповторимые узоры. Эти узоры можно переносить на любые поверхности: бумага, шёлк, дерево, пластик и вообще на все, что подвластно вашей фантазии.

Рисование на воде, как одно из направлений в арт-терапии, можно отнести к методу интуитивного рисования. Это отличный способ расслабиться, остановить поток мыслей, дать возможность левому полушарию отдохнуть, активировать работу правого, тем самым освобождая доступ к собственному внутреннему миру, его ресурсным состояниям.

Такое «рисование душой» позволяет за короткий срок нырнуть в поток бессознательного, обойдя все свои психологические барьеры и защиты. Погружение в себя происходит естественным образом, поэтому оно является абсолютно безопасным и даже полезным.

Подобная **Эбру-терапия** доступна людям с любым уровнем психологического развития, с разной степенью «загруженности» проблемами, взрослым и детям.

### Как это работает?

Цвета вызывают у человека чувства и переживания: одни из них способствуют уравниванию и успокоению, другие, напротив, поднимают тонус и настроение. Живопись на воде снимает усталость и напряжение, снижает уровень тревожности, агрессию. За 30-45 минут можно изменить некомфортное эмоционально-психологическое состояние на спокойное и радостное, улучшить самочувствие.

## Для кого?

Для взрослых и детей, кому важно их здоровье, кто хочет вовремя «снять» негативные состояния, не позволяя им превратиться в груз неразрешенных проблем.

Для тех, кто работает с людьми, с большими объемами информации, в профессиях, требующих высокую переключаемость внимания и способность концентрироваться; с чрезмерным уровнем стресса; ускоренным темпом; любителям слишком много работать, ориентированным на достижение результатов в заданный срок.

Также хорошо подходит людям, страдающим повышенной тревожностью, самокритикой, склонностью к перфекционизму. И, конечно же, тем, кто испытывает большие учебные нагрузки, в частности студентам и школьникам.

Ни для кого не секрет, что человек на 80% состоит из воды, и когда мы начинаем взаимодействовать с водой, то достигаем максимальной гармонии с собой и очень точно проецируем наше внутреннее состояние на поверхность воды.



**Эбру** — это способ творческого самовыражения, нескончаемого потока идей, познания себя и окружающих. Познавший **эбру** уже не будет прежним — эбру запускает необратимый процесс преобразований!"

Психолог Отделения дневного пребывания  
МУ «КЦСОН» Орджоникидзевского района  
Шестакова О.А.