

ОГБУСО «Реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями»
г. Иркутск



ЛЕЧЕБНЫЙ ГРИМ

Творческие сеансы посещают как дети так и их родители или законные представители.

Клиенты центра не только учатся азам колористики, стилистики, техники визажа, но и могут в спокойной приятной обстановке поговорить о своих проблемах.

Бодиарт проводится у зеркала и представляет собой живопись по лицу.

В основе бодиарт-терапии лежит психологическое воздействие цвета на человека.

Лечебный грим может применяться при психических расстройствах, неврозах и психозах человека. Действие цвета не зависит от отношения человека к нему. Также бодиарт – терапия помогает быстро снять стрессовые состояния. Лечебный грим может применяться как самостоятельная техника личностного роста человека, его самопознания.

В гриме эффективнее проработка тягостных эмоциональных состояний. Также можно успешно работать над изменением имиджа. Лечебный грим помогает выйти за рамки привычного восприятия черт лица и образа.

В процессе бодиарт-сеанса меняется и настроение человека.

В маске он чувствует себя лучше и у него появляется чувство защищенности.

В бодиарте удается легко снять напряжение, вывести из привычной «маски», повысить качество диалога, усилить процессы самоанализа, работать с особенностями восприятия внешности, а также вовлекать в процесс родственников или группу людей.

Живопись по живому лицу облегчает и ускоряет переход из негатива в позитив и способен быстрее человека подвести к психотерапевтическому диалогу в любой из известных психологических техник.

Далеко не последнее значение имеет реакция окружающих, особенно положительные отзывы – «какой красивый», «как посвежели» и т.д. – производят действие групповой психотерапии.

Часто после снятия грима остается чувство радости вместе с приятной усталостью, сонливостью. Повышается уровень внушаемости человека.

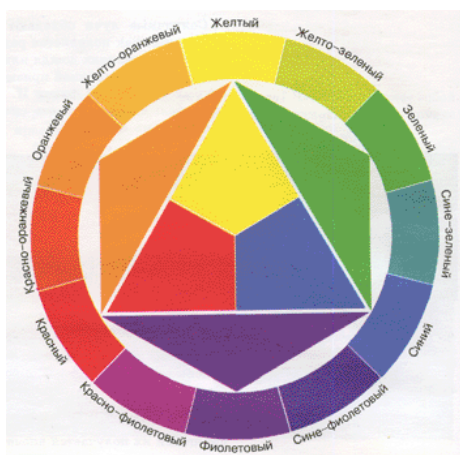
Грим как техника, связанная с изменением лица, действуя по законам праздника, изменяет внутреннее состояние, в трех смыслах:

1. Во-первых это праздник как таковой, снимающий накопившееся эмоциональное напряжение;
2. Во-вторых пациент становится открытым, и готов, как отмечалось, к непрерывному диалогу;
3. В-третьих человек в маске, подобно участнику карнавала, претерпевает изменение личностной структуры.

Все сеансы заканчиваются позированием и запечатлением клиента в образе на снимке, что также имеет эффект арттерапевтического воздействия.

Система цветового круга.

Пришла из изобразительного искусства. Цвета представлены на цветовом круге.



Первичные:

красный (первичные, физиологические потребности),

желтый (личные потребности, самоутверждение),

синий (забота, связь с другими, с высшей реальностью).

Вторичные:

оранжевый=желтый+красный (связь физиологических и личных потребностей),

зеленый=желтый+синий (совокупность сознательного и духовного),

фиолетовый=синий+красный (просветление, переход)

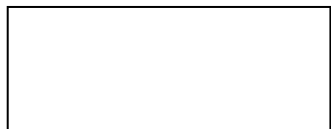
На противоположных точках круга – комплиментарные (дополняющие цвета):

красный-зеленый, желтый-фиолетовый, оранжевый-синий. Отражают некое конфликтное состояние личности.

система московского арт-терапевта Т.Ю. Колошина

Собрана разными исследователями и по разным источникам (здесь могут быть расхождения, так как каждый цвет имеет сильную культуральную и временную нагрузку, как и все символы):

- Бессознательное стремление.
- Физиологическое воздействие.
- Психологическая потребность.
- Медицинские показания.
- Ассоциации (исторические и др.), символы.



Белый — Начать новую жизнь, принятие всего.-бессознательное стремление

- Смягчает воздействие других цветов.-физиологическое воздействие
 - Пустоты, одиночества, чистоты, ясности.-психологическая потребность
 - Освобождение от неприятных обстоятельств, покой.-медицинский показания
 - Белые одежды святых, белое платье невесты (поздний символ), саван, белая аура, Беловодье, Белый Пьеро, белая птица, белый единорог, Белый рыцарь, белая роза. – ассоциации
 - цвет чистоты, невинности, искренности, неискренности, неизвестности.
- Притяжение к белому говорит о стремлении к совершенству, к поиску самого себя, но полная концентрация на белом свидетельствует о незрелой личности. Белый сочетать с другими цветами, говорит о творческой жизненной натуре.



Черный — Конфликтность, протест, агрессия.- бессознательное стремление

- Снижает частоту пульса и дыхания.-физиологическое воздействие
- Четкое «нет», протест против существующего, судьбы, отрицание, отказ, уход.-психологическая потребность
- Общеукрепляющее (т.к. поглощает все цвета).-медицинские показания

- Траур (поздний символ), тьма и тайна, одежды монахов и магов, Черный человек, черная Кали, черная кошка, черные знамена, Ночь, Пропась, уход.- ассоциации.

-цвет тайны, зла, печали, смерти, почти всегда что то негативное, но в то же время загадочное, неизведанное. Люди, одевающиеся только в черное любят эффектные выходы, но одновременно они подавляют свои внутренние наклонности. Не достаточно раскрепощены, они прячутся за черным цветом.



Серый — Стабилизация, порядок.

- Хроматизм.

- Подавляет все реакции.

- Нежелание что-то делать, отгораживание от всего, необходимость защиты, отдыха.

- Защита, повышение чувствительности.

- Серость, Серый кардинал, середина, неразгаданность, туман, расслабленность.

-выражение остаться незамеченным, любители цвета избегают экстремальных ситуаций, почитают определенность, цвет говорит о серьезности, усердии, основательности. Кто любит этот цвет – замкнутый, сдержанный во всем.



Красный — Возбуждение, преодоление.- бессознательное стремление

- Увеличивает частоту пульса и дыхания, повышает давление, увеличивает скорость реакции и мускульную силу (очень).-физиологическое воздействие

- Потребность в уверенности, успехе, самовыражении.- психологическая потребность

- Депрессии, заживление ран, экземы, нейродермиты, апатия, слабость, недостаточность иммунитета, анемии, боли в позвоночнике и мышцах, неврозы, психастения.- медицинские показания

- Любовь, кровь, сердце, гнев, энергия, насилие, Красно солнышко, Красна девица, жертвенность, Красная роза, красный плащ Воина, страсть, опасность.- ассоциации

-цвет жизни, энергии, силы, здоровья, сексуальности, опасности, агрессии, любители цвета могут быть импульсивны, динамичны, агрессивны.



Оранжевый - Стремление к переживаниям.- бессознательное стремление

- Увеличивает частоту пульса и дыхания, скорость реакции, мускульную силу (меньше, чем красный), повышает давление.- физиологическое воздействие

- Принятие, спокойная уверенная радость, сила в себе, терпимость.- психологическая потребность

- Депрессия, апатия, анемия, полнота, сексуальные расстройства.- медицинские показания

- Страсть, уверенность, Солнце, апельсин, теплый огонь, очаг

-дает импульс работе мозга, возбуждает нервную систему, способен нейтрализовать депрессию. Доброжелательные, компанейские, общительные, излучают силу и позитивную энергию.



Желтый - Стремление преодолеть одиночество, независимость, расширение горизонтов.- бессознательное стремление

- Незначительно увеличивает частоту пульса и дыхания и повышает давление.- физиологическое воздействие

- Радость, нежное возбуждение, снятие напряжения, освобождение, надежда, желание раскрыться.- психологическая потребность

- Напряженность, депрессии, жизненные кризисы, беременные и дети.- медицинские показания

- Аура Будды, нимб Христа, Радость, Солнце, Ребенок.
- цвет счастья, мудрости(на востоке), фантазии, он говорит об интеллекте, любознательности, ясности и логике. Любители цвета открыты для всего нового, у них ясное мышление, аналитические способности, обладают способностью убеждать. Активизирует умственную способность.



Зеленый — Возрождение, потенциальная энергия, статика – бессознательное стремление

- Незначительно снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции и мускульную силу- физиологическое влияние
- Самооценка, саморегуляция, самоуважение- психологическая потребность
- Гипертония, синдром хронической усталости, боль, нарушения сна, истерия – медицинские показания
- Природа, Покой, Весна.- ассоциации
- цвет надежды, свежести, естественности, смягчает страсти, успокаивает. Любители цвета кажутся мягкими, но говорящими правду в глаза. Хорошо уживаются в коллективе, но центром внимания никогда не становятся. Иногда их могут эксплуатировать более сильные личности. Обилие зеленого может вызвать депрессию. Хорош для отдыха, для сна.



Синий — Покой, безопасность, пассивность, сверхчувственность
бессознательное стремление

- Снижает частоту пульса и дыхания, давление, скорость реакции, мускульную силу – физиологическое влияние
- Уравновешенность, гармония внешнего и внутреннего, покой, мудрость – психологическая потребность
- Любые состояние, требующие успокоения и расслабления – медицинские показания
- Небо, Синяя птица, ночь, медитация, интуиция.

- цвет стабильности и покоя. Вызывает приятные ощущения, успокаивает, настраивает клиента на погашение конфликта и на деловой лад. Любители синего излучают спокойствие и внутреннюю гармонию, они честные, совестливые, уравновешенные, психологи считают таких людей идеальными сотрудниками. За ровный характер их ценят в коллективе.



Фиолетовый = красный + синий = возбуждение + успокоение = движение + статика.

- Испытать влияние других на себе и самому влиять на других – бессознательное стремление
- Очень сильно снижает скорость реакции, на остальное не влияет – физиологическое влияние
- Духовный рост, смирение, принятие, мудрость отстраненная – психологическая потребность
- Боль (как болеутоляющее), острые психотические состояния, обезболивание родов – медицинские показания
- Духовное начало, сакральная тайна, мистика, волшебство
- Любители проницательны и впечатлительны.

