

# **ВЛИЯНИЕ КАЛЛИГРАФИИ НА МОЗГОВУЮ АКТИВНОСТЬ**

Лекция  
в шутку и всерьез – 2 часть



КАЛЛИГРАФИЯ

(от греч. каллиграфия — «красивый почерк») — одна из отраслей изобразительного искусства;

Искусство красивого письма

Каллиграфия  $\neq$   
Чистописание





ha ح	jim ج	teh ث	teh ت	beh ب	alif ا
sin س	zin ز	ra ر	dhal ذ	dal د	kha ح
'ain ع	DHa ظ	Ta ط	Dad ض	Sad ص	shin ش
mim م	lam ل	kaf ك	qaf ق	feh ف	ghain غ
yeh ي	waw و	heh ه	nun ن		

- The Arabic alphabet is read from right to left.  
 - Capital letters indicate vowelization.  
 - A dot below a letter indicates aspiration.  
 - The arrow direction indicates how each letter is written.



ITALIC SWISH CAPITALS

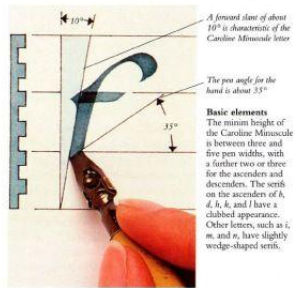
K	L	T
L	L	U
M	M	V
N	N	W
O	O	X
P	P	Y
Q	Q	Z
R	R	Z
S	S	B
		E

The final stroke of the L can drop below the baseline.  
 The second stroke of the N is drawn just below the baseline.  
 The tail of the X extends below the baseline and terminates with a swish.  
 The tail of the Y is looped and extends to the right of the line.  
 The foot on the stem of the R can be omitted.  
 The stem of this simple form of B functions as a wedge cap.  
 Upright Swash Capitals, such as this B and E, can replace Italic Capitals (pp. 98-99) in Italic text.  
 Alternative B      Alternative E

CAROLINE & EARLY GOTHIC SCRIPTS

Caroline Minuscule

THE CAROLINE MINUSCULE is one of the easiest hands for a calligrapher to master. As a reformed script, its original function was to communicate legibly (pp. 38-39). The letters are without embellishments, the word spaces clear, and the ligatures minimal. Although closely related to the Half Uncial, from which it derives (below), the Caroline is always written with a "slanted" pen whereas the Half Uncial is usually written with a "straight" pen.



<p><b>Caroline Minuscule</b></p> <p>The Caroline Minuscule is a non-slanting, open letter.</p> <p>The Caroline n takes a magnificently loopy-cave form.</p> <p>The Caroline Minuscule is written with a "slanted" pen (square-cut only).</p>	<p><b>Half Uncial</b></p> <p>This oc form of a is characteristic of the Half Uncial.</p> <p>The Half Uncial hand retains the Uncial capital n.</p> <p>The Half Uncial is written with a "straight" pen (oblique-cut only).</p>
--	--

a	va
b	lb
c	cc
d	cd
e	ce
f	ff
g	g
h	lh
i	ij

The third stroke of the d could be a continuation of the ascender.  
 The sweep of the final stroke of the e could continue upwards to join the bowl.  
 The stem of the l can also be made with a single downward stroke.  
 The bowl of the g should be left open.  
 Finish the h with this upward sweep or with a foot (see alternative c, opposite).  
 Slant the tail of the i to form a j.



Spencer

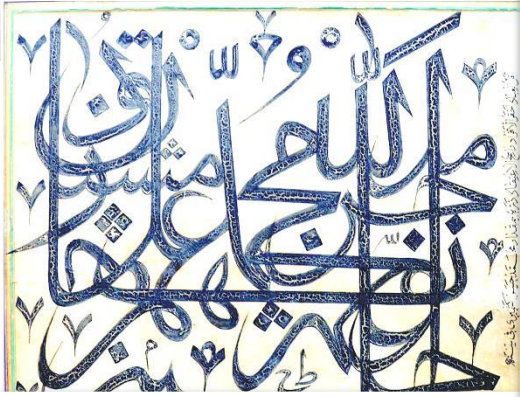
Practice lines for Spencerian cursive, showing various letter forms and flourishes. The letters shown include p, c, m, y, and q, each with multiple examples of different styles and flourishes.



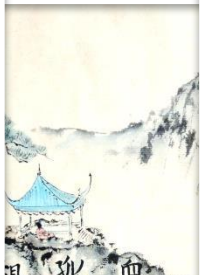
Handwritten Chinese characters in a stylized, bold font, possibly a title or decorative header.



Handwritten Chinese calligraphy in black ink on a yellow background. The characters are arranged in vertical columns. A small signature '歲在丁丑年' is visible on the left.

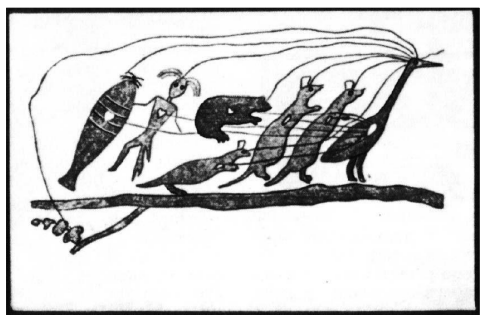


Handwritten English text in cursive script on aged paper. It reads: 'I and Mr. James... invite you to your dear daughter as their daughter Charlie Margaret is united in marriage to Michael Zachary Gordon...'



Handwritten text in a decorative, calligraphic script, possibly a historical document or letter. It includes the word 'Commandons' and 'Boumouille'.

A block of text featuring a mix of symbols and characters, possibly a code or a specific script. It includes words like 'Nusinen wayok ebin', 'tsiptuk delwidzin', and 'megwidedemek'.



Handwritten Chinese calligraphy in black ink on a dark background. The characters are arranged in vertical columns. It includes the characters '敬亭山' and '孤雲獨去閑'.



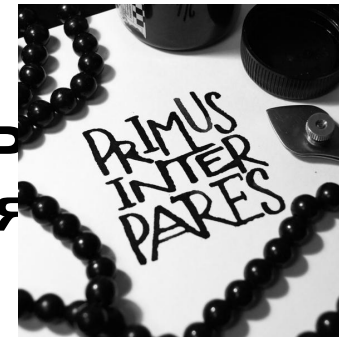




# Каллиграфия

<https://www.b17.ru/blog/65422/>

## НЕБОЛЬШИЕ ФАКТЫ



На Востоке каллиграфия преподаётся наравне с рисованием.

Среди самураев сравни с боевым искусством («Гармония пера и меча» (бунбу итти)).

Каллиграфия отражена и в пиктографии как основе иероглифов (предполагала отображение содержания сообщения в виде рисунка).

В Коране художникам запрещалось изображать окружающий мир. Арабская каллиграфия отражена в арабской вязи.

В дореволюционной России **каллиграфия была одним из основных предметов.**

Введя чистописание в послереволюционной России, власти отказались от каллиграфии, и разрушили остатки



# Каллиграфия

**Предки обладали более глубокими знаниями, гораздо больше времени проводили за партой, притом обладали идеальной осанкой и здоровым позвоночником.**

**Каллиграфия имеет к этому самое непосредственное отношение.**

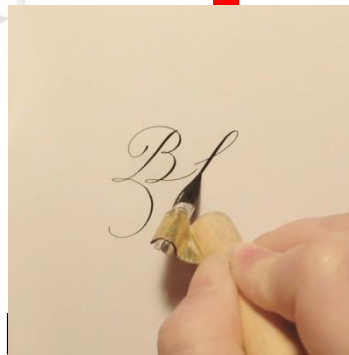
**Правописание в современной России - 1 час в неделю**

**Каллиграфия в Царской России - 18 часов в неделю.**

**В процессе письма перьевой ручкой вырабатывается моторный автоматизм, сообразный природе эндогенных биоритмов: чередования усилий (нажимов) и расслаблений**



# Каллиграфия



Доцент кафедры журналистики и  
графической коммуникации Юань Пу  
утверждает, что каллиграфия влияет на  
1) мозговую активность в целом и 2) на  
продолжительность жизни.

Каллиграфические упражнения по своей  
сути напоминают гимнастику цигун,  
стимулируя **работу мозга и воображение,**  
**восстанавливая дыхание.**

Каллиграфия, по мнению Юань Пу, даже  
продлевает жизнь.

Современный каллиграф Су Цзусиань  
прожил 110 лет

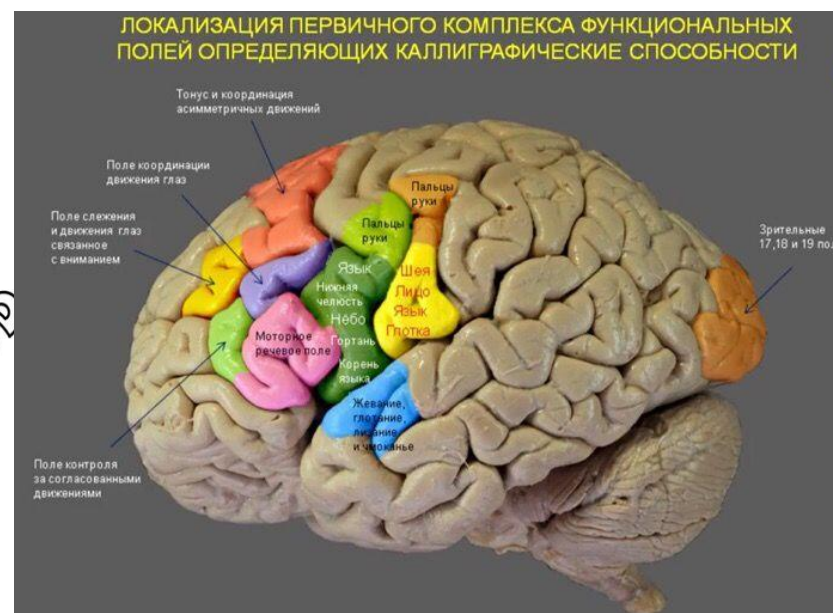




# Каллиграфия

## КАЛЛИГРАФИЯ ПОЗИТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПРАВОЕ

### ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА?



**Каллиграфия заставляет правую мозговую долю чувствовать правильность линий, структуру симметрии, ритм и темп, развивает внимательность, наблюдательность и воображение.**

**Применение каллиграфии позволяет быстрее воспринимать и запоминать информацию.**





# Каллиграфия

Результат реабилитации после  
нейрофизиологическ  
их травм

Индивидуальная изменчивость сосудистой системы мозга



Каллиграфией  
включается такое  
количество нейронов,  
которое другим  
кровообращением в мозге

увеличивается в 2,5  
раза, сохраняя и  
укрепляя сосудистую

Наилучший способ  
давать зарядку для  
мозга тем, кто не

ПРОЙТИ КУРС АКТИВНОЙ  
КАЛИГРАФИИ

хотя бы по 2-3 часа в неделю на протяжении 1,5  
месяцев. Потом можно заниматься от случая к

Заведующий лабораторией развития нервной системы НИИ  
морфологии человека Федерального агентства научных организаций С.  
В. Савельев



# Каллиграфия

## Борьба со стрессом

люди, испытывающие стресс на работе и просто записывающие на бумагу то, что с ними происходит, чувствуют себя значительно лучше, и их продуктивность увеличилась **на 29%.**

Во время занятия происходит расслабление, дыхание становится равномерным и спокойным, более глубоким, замедляется пульс, снижается кровяное давление и мускульное напряжение. Улучшается ответная реакция, а также способность к ориентации в пространстве.







# Каллиграфия

Лечение

поведенческих расстройств и терапия при дементных

Лечение и поддержание пациентов, страдающих аутизмом, синдромом нарушенного внимания, дефицита внимания и гиперактивности

Сопровождающ ая терапия при

лечении психических заболеваний (шизофрения), депрессии и неврозах, для улучшения эмоционального



дегенеративных процессов) памяти, улучшение концентрации, ориентации в пространстве и координации движений страдающих болезнью Альцгеймера, Паркинсона.



# Каллиграфия

— единство мысли и деятельности, где смысл, выраженный словами, заставляет сорганизовать мозг таким образом, чтобы занять свои когнитивные способности, предсказание результата, пространственное осмысление и физическое воплощение. Таких больше нет.



Enaauoo