



# От автора

*И лишь пустившись в путь, возможно, я пойму,  
куда же, наконец, идти мне надо.*

*Теодор Ретке*

Эта книга — путешествие к двум мирам: миру леттеринга и миру каллиграфии. Она не познакомит вас с ними полностью, но поможет понять, в каком направлении следует идти и вообще нужно ли это делать.

Каждый из этих миров со своими особенностями и возможностями. Каждый огромен, как с исторической точки зрения, так и с практической. Они самодостаточные, но одновременно с этим они прекрасно дружат и гармонично вплетаются друг в друга, если нам, художникам, это нужно.

Мне очень нравится осознавать огромные возможности в обоих этих направлениях, одно только это осознание вдохновляет меня. Я очень люблю разрабатывать композиции из слов с использованием всевозможных написаний. И люблю именно сам процесс придумывания этих написаний, когда я пробую разные варианты форм букв и их расположения, когда ищу необычные способы соединить их, люблю, когда композиция рождается на моих глазах.

Я даже люблю, когда что-то не получается в процессе, потому что это еще больше подстегивает меня придумывать что-то новое, подбирать варианты решений, что-то изобретать, я называю этот процесс «решением задачи». Наверное, меня в эти моменты можно сравнить с каким-то отрешенным, сумасшедшим математиком, который, не замечая ничего во-

круг, решает свои уравнения на любой подвернувшейся ему поверхности (нечто подобное мы часто видим в фильмах — некое утрированное помешательство, которое в итоге помогает спасти мир или изобрести что-то архиважное).

К сожалению, мои композиции не спасают мир, но я очень люблю то, чем занимаюсь и счастлива, что у меня есть возможность творить и фантазировать и что это моя работа, которой я могу заниматься, уютно устроившись у себя дома, да и вообще где захочу.

И я от всей души желаю такого же счастья, заниматься любимым делом, всем творческим людям, да и вообще всем людям. И тогда наш с вами мир станет лучше и добрее. И если моя книга поможет вам хоть на шаг приблизиться к своему счастью, стать увереннее в своих силах, показать себя и свои изобретения миру, то значит, что все, чем я занималась до этого всю свою жизнь, было не просто так. Тут сразу вспоминаются всем известные слова Юрия Гагарина, которые он произнес перед полетом в космос: «Все, что прожито, что сделано прежде, было прожито и сделано ради этой минуты...»

Возможно, звучит это все чересчур возвышенно, наивно и даже по-детски, но для меня написание этой книги это как полет в космос, и пусть она не откроет обществу его тайны, но зато приоткроет дверцу в огромный мир творчества и его возможностей.

И еще самое главное, о чем я хотела упомянуть в начале, о чем не раз буду напоминать, что самое главное в творчестве — это не знания и умения, не опыт, ошибки и победы, а удовольствие от процесса. Без него, без удовольствия, добиться чего бы то ни было будет очень и очень сложно.

Ваш леттеринг-наставник и вдохновитель,  
Анна

@cheers\_to\_summer

*Художник-график по образованию и леттеринг-художник по любви, хотя чего уж скрывать, графика тоже моя любовь, но главным моим занятием с 2015 года является леттеринг... и еще каллиграфия... и еще иллюстрация... да и много еще разных других творческих направлений.*

*Я как-то спросила свою дочку, когда ей было лет 5, кем она хочет стать, когда вырастет, она ответила, что хочет быть мастером на все руки. Вот и я теперь тоже хочу им быть, поэтому, не останавливаясь, экспериментирую и учусь чему-то новому.*



*Любить следует путь, а не грядущий конечный пункт, чем бы он ни был.  
Макс Фрай «Книга одиночества»*

Перед тем как вы продолжите читать, давайте сначала разберемся с одним вопросом: «А если у меня нет художественного образования, я смогу научиться красиво писать и рисовать буквы?»

*Да!*

Этот вопрос мне задавали уже тысячи раз, и поэтому сразу хочу вам сказать, что леттерингу и каллиграфии можно научиться, не имея художественного образования! Да, это точно! Я видела это своими глазами.

Эта книга, правда, не сделает из вас профессионального каллиграфа или леттеринг-художника, потому что тогда в ней должны быть тысячи страниц, но на имеющихся 200 страницах я поделюсь с вами базовыми знаниями и попробую вдохновить вас развиваться, научу экспериментировать.

Базовые знания, которые я даю в этой книге, будут для вас уверенным фундаментом, на который вы сможете легко наслаивать свой новый опыт и совершенствоваться.

Если у вас уже есть опыт в рисовании или даже художественное образование, то вам, несомненно, будет проще, и вы сможете быстрее достичь определенных результатов, быстрее почувствуете свободу. А отсутствие профильного образования или рисовального опыта означает лишь то, что ваш путь будет чуть длиннее, и по началу вам нужно будет больше терпения, желания и мотивации, чтобы получить первые результаты.

Я часто слышу от учеников: «Я рисую-рисую, но у меня все равно работы хуже, чем у других художников».

Ошибка в такой оценке своего творчества в том, что нельзя сравнивать свои работы и свой уровень знаний с работами кого бы то ни было, ведь вы не знаете, сколько лет каждый отдельно взятый художник учился и практиковался до того, как нарисовать ту работу, с которой вы сравниваете свою работу.

Легче понять это, представив, что все мы находимся на некоей лестнице и каждая наша работа — это маленькая ступенька опыта. Предположим, что вы сейчас находитесь на 10 ступени, а сравниваете свою последнюю работу с тем, кто на 110 ступени — согласитесь это странно? В этом случае логично будет сравнивать с той работой, которую тот художник сделал, находясь на том же уровне что и вы. Может быть, его работа на 10 ступени была даже послабее, чем ваша, менее креативная и аккуратная?

Поэтому, если вам так нравится сравнивать, то лучше изучите раннее творчество полюбившегося вам художника (благо сейчас в социальных сетях это сделать не трудно), тогда вы сможете примерно понять, сколько времени вам потребуется чтобы достичь такого же уровня, на котором этот художник сейчас.

Тут, конечно, еще играет роль количество практики на единицу времени, то есть кому-то требуется два месяца трудиться ежедневно по несколько часов, чтобы создать одну работу, а кому-то всего два дня, в которые он будет рисовать всего по паре часов.

В общем, вывод один — не нужно сравнивать свое творчество и себя с кем бы то ни было! Сравните каждую свою новую работу со своими предыдущими. Растите над собой и на своих ошибках.

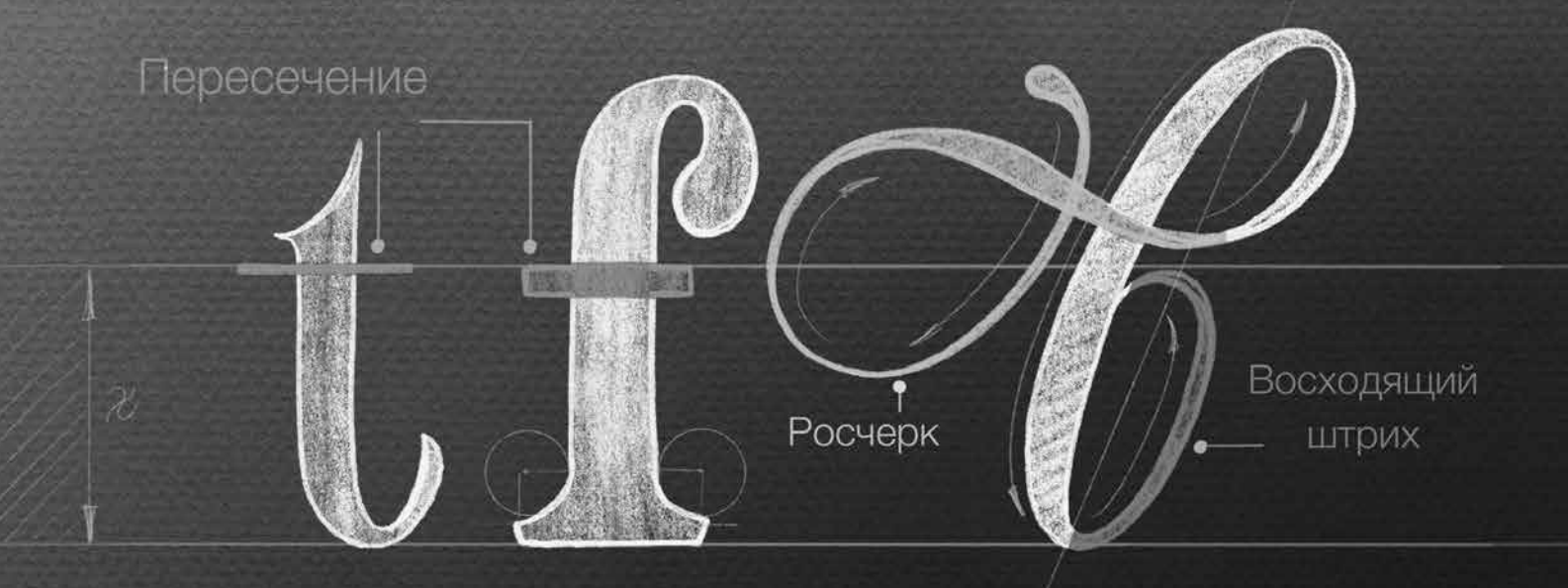
*Возможно, вы скажете, что всегда надо равняться на лучших, а не на новичков, и отчасти это так, но только если мы будем ставить себе цели когда-нибудь стать такими же успешными, как эти «лучшие», но я точно знаю, что такой подход «равняться на лучших» может легко убить мотивацию и ранить наших внутренних творцов, и что еще хуже, это может нанести психологическую травму, и в последствии на любом этапе нашего пути нам будет казаться, что мы все равно не достойны похвалы, мы все равно хуже чем они, мы все равно не достаточно еще потрудились и так далее.*

*Берегите себя и своих внутренних творцов.*

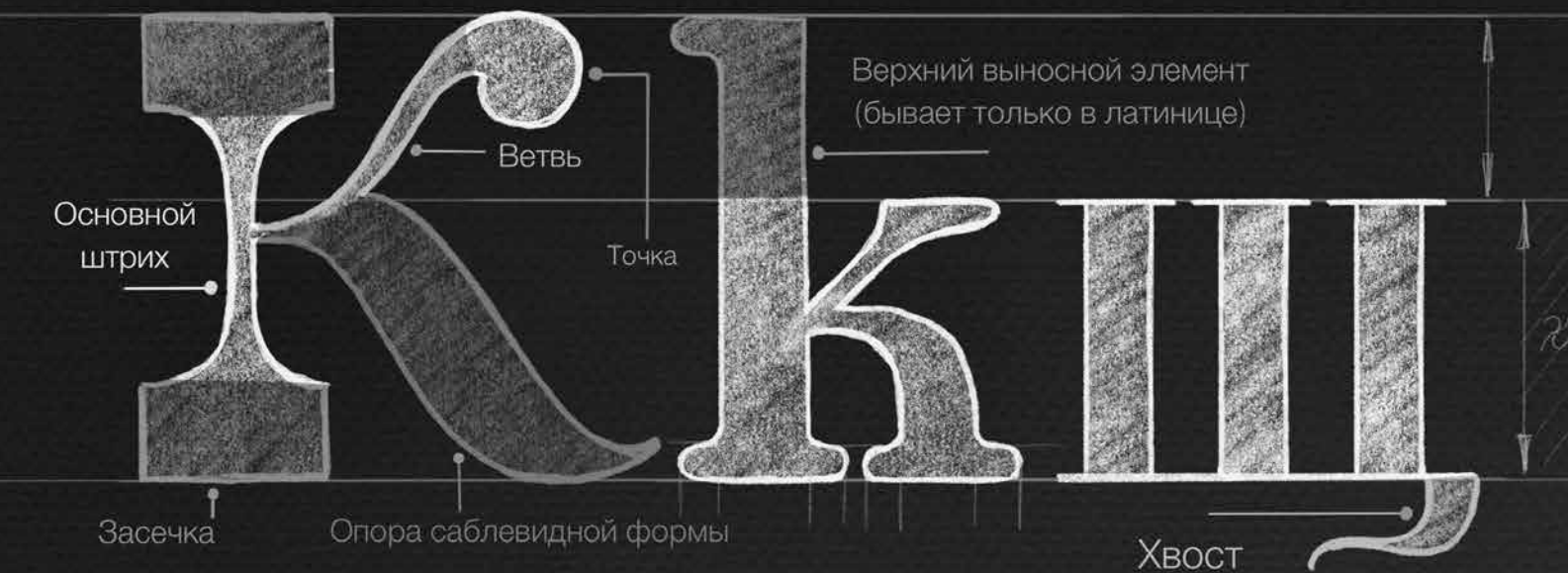
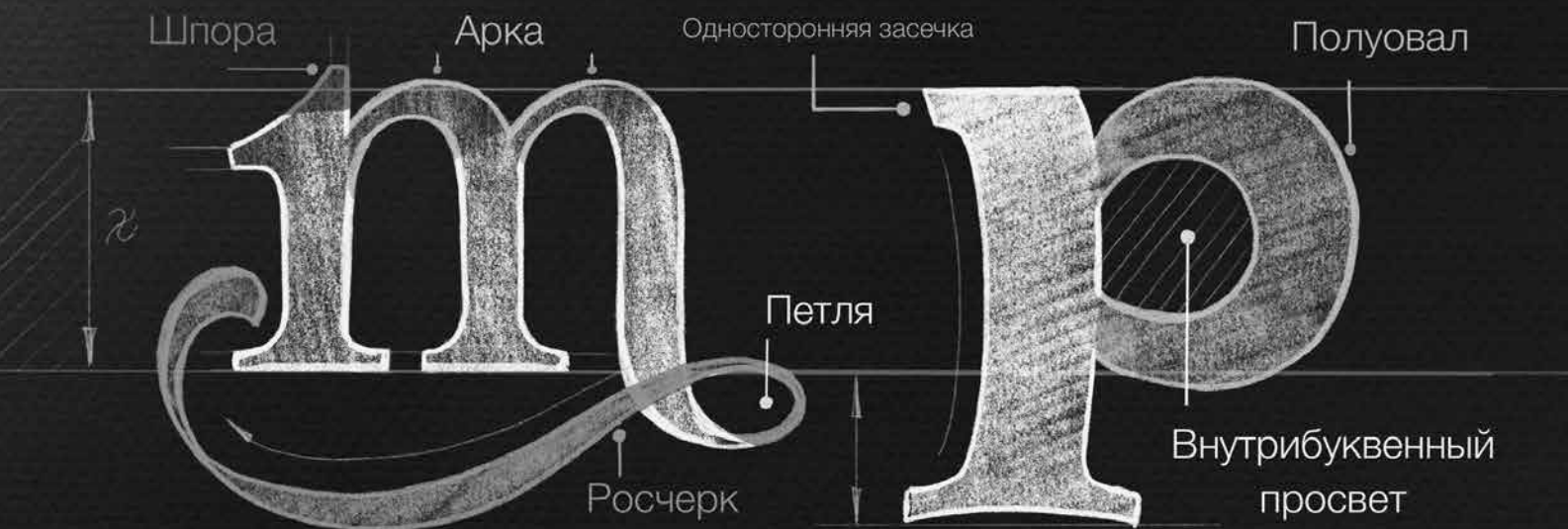
Ну а теперь, зная ответ на главный вопрос, давайте я расскажу о леттеринге и каллиграфии по порядку и размеренно.



Пересечение



# Часть 1 Теория



*Если у вас есть мечта, ничто не мешает вам воплотить ее в жизнь, пока вы не сдаетесь.*

*Нельсон Мандела*

Как я уже писала я очень люблю процесс создания композиций, и мне всегда было интереснее придумывать их самой, не повторять за кем-то. Открыв свою школу леттеринга, я, конечно же, стараюсь научить своих учеников мыслить самостоятельно, не зависеть ни от кого, чтобы потом они гордились собой и тем, что сделали. Чтобы в целом леттеринг и каллиграфия как направления развивались, не стояли на месте, чтобы была конкуренция и, конечно, чтобы было больше разнообразия и красоты.

Если вы читаете эти строчки и понимаете, что вы не относитесь к такому типу художников, то не торопитесь закрывать книгу, в этом нет ничего страшного. Есть очень много людей, для кого творчество — это всего лишь хобби (ко мне в школу приходят и такие ученики), кто не стремится что-то изобретать, кто просто раз в неделю или в месяц любит что-то порисовать для души или для дома, и им нравится процесс, но придумывать свое им нравится меньше, поэтому они просто заимствуют идеи у других художников. Таких людей я тоже называю художниками, просто они не ставят перед собой амбициозные цели, и это тоже хорошо, ведь каждый из нас ищет для себя подходящие способы отдохнуть душой.

Это как у меня с игрой на пианино. Я понимаю, что никогда уже не стану профессиональным музыкантом, да и не хочу, и я не смогу сочинять свою музыку, но я люблю музыкальное звучание, и мне нравится учиться играть. В будущем я буду счастлива, играя музыку известных композиторов и современных исполнителей.

*Маленькое уточнение: если срисовывать для себя или в подарок, а не для коммерческих целей, то это не является нарушением авторских прав. При этом при публикации таких работ желательно отметить имя автора скопированной работы.*

## Для кого эта книга?

В первую очередь, конечно, для тех, кто хочет познакомиться с леттерингом и каллиграфией — это логично.

Так же для тех, кто хочет в будущем идти по своему творческому пути и создавать уникаль-

ные, авторские работы, кто хочет экспериментировать, кто не боится неудач и готов к творческим приключениям.

В каждом из нас живет художник, я его называю нашим внутренним творцом.

У кого-то он маленький и робкий и редко подает голос, у кого-то — испуганный, и поэтому никогда не выходит, у кого-то он более уверенный и сформировавшийся и живет в относительной гармонии со своим хозяином и помогает ему творить.

Эта книга даже в большей степени не для вас, а для вашего внутреннего художника, каким бы он ни был, ему наверняка нужна поддержка, вдохновение, а может быть даже исцеление. Я пишу эту книгу, чтобы воодушевить робких, придать силы и уверенность испуганным, подтолкнуть на новые эксперименты уверенных художников. Ведь леттеринг и каллиграфия — универсальные направления, которые могут быть как самостоятельным видом деятельности, так и идти в связке с любым другим видом творчества. Это может быть графический дизайн и разработка логотипов, дизайн интерьера и дизайн одежды, иллюстрация и книжное оформление, а также любые виды декоративно-прикладного искусства (вышивка, лепка, вязание, скрапбукинг, квиллинг, стринг-арт, аэрография, роспись или дизайн тканей, создание посуды, изготовление украшений, плетение из бисера, валяние из войлока, витражное дело и многое-многое другое).

Также и леттеринг, и каллиграфию можно выполнять любыми художественными материалами и на любых поверхностях. Леттеринг, конечно, в большей степени, так как это более универсальное направление, его легко масштабировать. В каллиграфии все больше зависит от инструмента и его возможностей, но все же и ее можно подчинить своей задаче при желании. Поэтому любой творческий человек сможет найти для себя что-то полезное и интересное в каллиграфии и в леттеринге.

Еще преимущество этих двух направлений в том, что в них можно сочетать как графическую составляющую, так и смысловую. То есть словами мы легко можем сказать зрителю то что хотим, но еще помимо этого подкрепить смыслы дополнительными художественными приемами, цветом, рисунком, текстурой и тем самым удвоить или даже утроить эффект от на-

шей работы, сделать ее более запоминающейся и больше акцентировать внимание на смысле того, что мы пытаемся донести.

Ну и еще одно преимущество каллиграфии и леттеринга — это способ донести свои послания всему миру, ведь мы можем использовать для этого любой язык. А вот на этом вопросе я хочу остановиться чуть подробнее.

## Какой язык выбрать: английский или русский?

Часто ученики спрашивают: «Какой язык выбрать, на какую аудиторию ориентировать свое творчество и свое портфолио?»

Тут сложно дать определенный ответ, все зависит от ваших предпочтений или цели. Если вы нацелены в будущем на работу с зарубежными заказчиками, агентствами, издательствами или хотите участвовать в международных конкурсах или выставках, то ответ очевиден — английский язык. Или вам просто больше нравится работать с латиницей, нравятся, как выглядят слова, нравятся формы букв, или вы хотите на языке оригинала писать или рисовать цитаты из песен и произведений или высказывания знаменитостей, то в этом случае вы, конечно, выберете тоже английский язык или любой другой язык романской группы.

Так же, если вы решите плотнее заняться каллиграфией и выберете для этого каллиграфические стили Западной Европы, то тут также логичнее будет использовать латиницу. Неважно, какой язык — немецкий, итальянский, французский или любой другой, в котором используется латиница, так как она естественнее смотрится в этих стилях, ведь исторически их исполняли с использованием латиницы. А русифицированные варианты той же готики смотрятся красиво, конечно, но не так гармонично, и при взгляде на русскую готику не покидает ощущение, что что-то тут не так, но точно понять, что именно — не можешь.

То же самое работает и в обратную сторону. Например, если каллиграфические стили Древней Руси, к примеру, вязь, исполняют в латинице, то это также смотрится менее естественно, хоть и может быть красиво. Отсюда следует, что

если вы нацелены на использование стилей, которые исторически использовались в Древней Руси, то лучше работать с кириллицей.

Никто, конечно, не запретит вам экспериментировать и разработать латинскую версию русской вязи или кириллическую готику, возможно у вас получится очень гармонично, и ваши работы станут талантливым примером и будут популяризировать тот или иной стиль для новой аудитории.

Для работы с кириллицей те же самые факторы: конкурсы, выставки, заказчики, издательства, ваши предпочтения, цитаты на языке оригинала и так далее. Если вы нацелены на работу только с русскоязычной аудиторией, то лучше выбрать русский язык. Хотя тут есть свои преимущества, так как русскоговорящие с большей вероятностью поймут, что вы хотите донести, если ваша работа на английском, чем англоговорящие поймут, что написано в вашей работе, будь она на русском языке, ведь английский — это международный язык.

Именно поэтому лично для себя я решила, что не хочу заикливаться на чем-то одном, я использую и латиницу, и кириллицу в своих работах. Но честно признаюсь, что работать с латиницей мне нравится больше. Все буквы в ней гармоничнее сочетаются друг с другом, глаз ни за что не запинаясь в процессе чтения, нет странных по форме букв, да и работать с ней проще и приятнее. Это не значит, что я не люблю сложности или не уважаю свой родной язык, просто с художественной точки зрения латиница для меня комфортнее.

Отчасти из-за условной простоты латиницы я всегда рекомендую начинать обучение каллиграфии и леттерингу именно с нее, и в своих курсах я сначала всегда даю задания на работу с ней, и только потом постепенно мы переходим к кириллице. Так работа со сложными по форме буквами проходит более гладко.

*Выше написанное немного противоречит тому, что дальше вы увидите в этой книге, и совершенно логичен будет вопрос: «Почему в этой книге нет латиницы?» Ответ прост — я создаю эту книгу для русскоязычной аудитории, и большинство читателей все-таки предпочтут работать с кириллицей. А еще мне хочется среди художников популяризировать кириллицу, так как сейчас многие работают только с латиницей, возможно, отчасти, потому что она проще, и они побаиваются браться за кириллицу, а возможно, потому что следуют моде.*



Я хочу, чтобы и кириллица была всем под силу, и чтобы она была в моде.

Если вы раньше никогда не занимались ни каллиграфией, ни леттерингом, то это не значит, что эта книга вам не подходит. Я подаю материал в ней максимально доступно и уверена, что у вас все получится. А еще представьте, что, освоив кириллицу, вы решите попробовать создать что-то с латиницей, в этом случае вы будете чувствовать себя увереннее, так как уже имели дело с более сложными задачами.

## Чем отличаются леттеринг и каллиграфия?

Ответить на этот вопрос можно одним предложением.

Каллиграфия — это письмо, а леттеринг — это рисование.

Но эта простота многих настораживает, и они думают, что упускают что-то или не понимают чего-то более глубокого и важного. Но на самом деле все действительно так просто.

*Кстати, есть те, кто считает, что каллиграфия и леттеринг — это одно и то же, и либо все называют каллиграфией, что чаще бывает, либо все леттерингом.*

Возможно, вы уже знаете разницу между этими направлениями и тогда можете смело пропустить этот раздел, но для тех, кто не в курсе или сомневается, я все-таки проясню этот вопрос.

В каллиграфии форма штрихов зависит от формы инструмента, которым мы пишем, и от

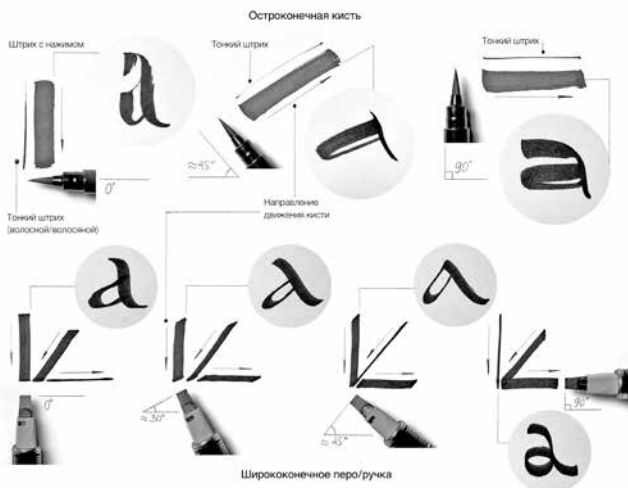


угла его расположения относительно строки и поверхности, на которой лежит бумага.

Часто для создания красивой каллиграфической композиции мы можем также пользоваться и леттерингом, то есть на черновике нарисовать слова, дополнительные элементы и росчерки, чтобы продумать все детали, ведь без такого эскиза очень сложно на пустом листе за одну попытку гармонично расположить слова и декор сразу тушью или краской.

После того как черновик продуман, мы уже на чистом листе пишем инструментом слова ориентируясь на подготовленный черновик, а иногда чтобы точно быть уверенным в результате мы можем тонкими прозрачными карандашными штрихами перевести изображение с черновика на чистовик и писать инструментом уже по этому легкому наброску.

В леттеринге мы с нуля создаем форму букв и при этом, она может быть даже похожа на каллиграфические формы, такой леттеринг можно назвать леттеринг-имитацией каллиграфических стилей. Но также прелесть леттеринга



еще и в том, что мы можем создавать несвойственные каллиграфическим стилям формы или придумывать свои авторские формы букв, можем экспериментировать и совмещать разные стили и элементы между собой.

Одно из преимуществ леттеринга заключается в том, что мы можем рисовать буквы любого размера, а вот в каллиграфии масштабирование сложнее осуществить, ведь не всегда можно найти подходящий по размеру инструмент.

В леттеринге буквы рисуются обычно сначала карандашом на черновике. На нем мы придумываем, какую ширину штрихов будем использовать, какой наклон, какие переходы и т.д. И тут задача может казаться сложнее, ведь инструментом можно было бы просто провести один штрих, и у нас сразу же формируется нужная ширина штриха, а мы должны рисовать штрихи и следить за тем, чтобы они были одинаковой ширины и наклона, чтобы окончания повторялись. Конечно, бывают случаи, когда ширина штрихов, наклоны, окончания штрихов могут меняться даже в одном слове, если мы изначально поставили себе такую задачу.

Но при этом важно делать эти изменения уверенно, чтобы они не выглядели ошибкой, и еще важно не забывать о гармонии и не переборщить с креативом.



После того как черновик готов, мы переводим изображение на чистовик и работаем уже непосредственно выбранным материалом.

В своих работах мы можем совмещать каллиграфию и леттеринг:

1. Например, часть слов можно написать каким-то инструментом, а часть слов нарисовать, так как форму букв в них невозможно создать ни одним из инструментов или у нас его нет или просто потому, что мы так хотим.



2. Или можно каллиграфию использовать в качестве основы для леттеринга. То есть написать сначала слово в нужном нам стиле, но потом доработать его, чуть видоизменяя характер и окончания штрихов или добавляя какие-то дополнительные детали, которые сложно сделать каллиграфическим инструментом.



3. Или еще можно украсить каллиграфические формы какими-то декоративными деталями или сделать обводку, объем, тень и прочее и это тоже будет смешанной техникой.



## Польза письма и каллиграфии

*«Зачем ребенка учить писать? Не на компьютере набивать, а писать? В Древнем Китае, люди, которые претендовали на то, чтобы занять положение высокого государственного чиновника, должны были сдавать два экзамена: каллиграфия и стихосложение. Мудрая цивилизация, потому что они понимали, что это другой тип сознания, другой тип умений. Компьютер стихи не пишет. То есть «розы-мимозы» он напишет, но Бродского он не напишет. Это другой тип ментальности, очень важный, который никто на планете не умеет кроме нас. Искусство – не десерт. Искусство – это другой тип жизни, это другой тип когнитивной деятельности»<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup> Лекция «Как научить мозг учиться» Татьяны Черниговской. – Прим. авт.

В этой части мне хотелось показать вам, насколько полезно письмо для людей любого возраста, но у меня нет медицинского образования, чтобы разложить вам все по полочкам. Я не могу жонглировать научными терминами так легко, как настоящие ученые и врачи. Поэтому я сомневалась, включать ли вообще этот раздел в книгу, но все же решила, что не могу пропустить эту тему, я просто обязана популяризировать каллиграфию не только как художественное направление, но и как часть терапии, как возможность стать лучше, умнее и здоровее, а возможно даже как исцеление для кого-то.

О пользе письма вы наверняка слышали не раз, учась в школе. Но в детстве последнее, о чем мы думаем, – это о пользе. Поэтому, повзрослев, мы, конечно, помним, что процесс письма полезен, но мало кто вникает в этот вопрос, чтобы узнать о нем подробнее и понять, а что же такого полезного происходит, когда мы пишем.

Я изучила несколько исследований о пользе письма и сейчас вкратце перескажу вам самое важное.

## Письмо — важный инструмент когнитивного развития

Письмо от руки дает нам целый ряд преимуществ. В ходе одного из исследований Университета штата Индиана ученые провели сканирование мозга детей в возрасте до пяти лет до и после их обучения письму с применением различных методов.

У детей, которые писали от руки, нейронная активность была гораздо выше, чем у тех, кто просто смотрел на буквы. Связанные между собой области мозга, которые активируются во время чтения, также активировались во время письма от руки, но не во время набора текста. Это исследование также показало, что написание букв в значимом контексте, то есть написание связного текста, а не просто изображение самих букв, активирует гораздо большее количество областей в обоих полушариях мозга. При обучении письму от руки, даже если это печатные буквы, мозг должен научиться следующему:

– Располагать каждый штрих относительно других штрихов.

– Изучать и запоминать размер, единый наклон и детальные характерные особенности каждой буквы.

– Развивать навыки категоризации.

А связанное письмо, по сравнению с письмом простыми «печатными» буквами, гораздо полезнее, так как в процессе его используются более сложные движения, буквы не столь стандартны, а необходимость визуального распознавания способствуют появлению более широкого спектра образа букв. Кроме того, письмо быстрее и с большей вероятностью вовлекает учащихся в деятельность и процесс обучения.

Во время письма развивается и моторика и мышление. Благодаря изучению изображений головного мозга было обнаружено, что во время написания букв активируются сразу несколько областей мозга, в отличие от письма с использованием клавиатуры. Чтобы писать разборчивым почерком, требуется точный контроль моторики пальцев. Вы должны быть внимательны и думать над тем, что и как вы делаете.

## Уникальная связь руки С МОЗГОМ

Другие исследования подчеркивают уникальные связи руки с мозгом, когда речь идет о выражении мыслей и идей. Вирджиния Бернингер, профессор Вашингтонского университета, сообщила о своем исследовании учащихся вторых, четвертых и шестых классов, которое показало, что при написании сочинений от руки они используют большее количество слов, делают это быстрее и выражают больше мыслей, чем в случае использования клавиатуры.

Положительный эффект для развития мозга схож с пользой, получаемой от обучения игре на музыкальном инструменте. Не каждый может позволить себе уроки музыки, но у каждого есть доступ к карандашу и бумаге.

Не каждый может позволить себе приобрести детям компьютер, но, может быть, эти дети не такие уж и обделенные, как мы думаем. Конечно, я понимаю, что мир не стоит на месте, и я не считаю, что гаджеты и компьютеры это плохо, но я думаю, что во всем должна быть мера и самое главное — баланс.



## Терапия письмом

Еще одно преимущество письма, о котором нельзя не упомянуть.

Психологи давно поняли, что личные, с упором на эмоции, записи помогают осознать свои чувства и примириться с ними. Еще в 80-х годах исследования показали, что «лечение письмом», при котором пациенты обычно ежедневно записывают свои чувства на протяжении 15–30 минут, может давать ощутимую пользу для физического и психического здоровья. Сюда входит все, от снижения стресса и уменьшения симптомов депрессии до улучшения иммунитета. Считается, что письмо от руки в большей степени способствует такой форме терапии, чем набор текста на клавиатуре.

«Рисуя букву от руки, мы выводим каждый ее элемент штрих за штрихом, в процессе чего задействуются нейронные пути в мозге, которые проходят рядом с участками, управляющими эмоциями, или через них», — говорит Вирджиния Бернингер, заслуженный профессор педагогики в Вашингтонском университете. Нажатие одной клавиши на клавиатуре — это совершенно иная задача, которая затрагивает другие пути прохождения сигнала в мозге: «Вполне

возможно, что формируемые при этом соединения не относятся таким же образом к части мозга, отвечающей за эмоции».

Письмо от руки также может улучшать запоминание новой информации. Исследование 2017 года в журнале *Frontiers in Psychology* установило, что связанные с обучением области мозга более активны, когда задание выполняется от руки, а не на клавиатуре. Авторы говорят, что рукописный текст может способствовать «глубокому кодированию» новой информации — чего не происходит при работе с клавиатурой. Рукописное письмо заставляет мозг работать с данными, повышая его способность обрабатывать и сохранять информацию.

В мире, полном хаоса и сумасшествия, письмо — это способ придать смысл бессмысленным вещам. Способ обрести хоть какой-то контроль там, где обычно у нас его нет.

Когда мы не знаем, что еще можно сделать, изложение слов на бумаге ощущается как нечто вещественное, реальное — как минимум, мы что-то делаем. Когда мы не в настроении говорить с кем-либо, письмо может стать нашим голосом. Оно помогает нам познавать и выражать эмоции. Письмо — это способ очиститься от боли и страха, записывать достижения или следить за прогрессом.

В Китае каллиграфия является обязательно дисциплиной, так как считается, что дети, занимающиеся каллиграфией, в будущем будут лучше учиться, смогут концентрировать свое внимание надолго, будут более усидчивы, их память будет лучше, они быстрее будут постигать новые дисциплины. И во взрослом возрасте смогут быстрее и легче добиться успеха в любой сфере, даже не связанной с творчеством и письмом напрямую.

При этом считается, что люди, занимающиеся каллиграфией на протяжении своей жизни меньше подвержены старческим заболеваниям мозга, они дольше находятся в здравом уме и, что важно, живут дольше. Ведь помимо известной пользы для мозга письмо еще и полезно для нервной системы, ведь это процесс успокаивающий, а мы с вами помним поговорку — «все болезни от нервов».

Поэтому не важно, сколько вам лет, осознанные занятия каллиграфией помогут вам улучшить свое физическое и психическое здоровье в современном мире, где все так или иначе сталкиваются со стрессом.

Сейчас я стараюсь влюбить свою дочку в про-

цесс письма и даже разрабатываю прописи для формирования красивого каллиграфического почерка у ребенка и самое главное, чего мне хотелось бы добиться — это сформировать у ребенка любовь к самому процессу, потому что для нашего мозга важна не столько красота букв, сколько сам процесс. Для себя я определила способ, как именно можно заинтересовать ребенка письмом. Я выстраиваю эту систему интуитивно, не ориентируясь на других.

Но вся эта тема — это отдельная история и видимо для другой книги.

*\*Если вам интересно подробнее углубиться в тему пользы письма, то вот некоторые исследования, которые будут полезны для изучения:*

1. Джеймс К.Х. и Энгельгардт Л. (2013). Влияние опыта почерка на функциональное развитие мозга у детей, не имеющих грамотности. Тенденции в нейронауке и образовании.
2. Джеймс, К.Х., Этвуд, Тей П. (2009). Роль сенсомоторного обучения в восприятии буквоподобных форм: отслеживание причин нейрональной специализации для букв. Когнитивная нейропсихология.
3. Бернингер В. «Навыки письма, основанные на фактических данных, пригодные для развития K-5: Обучение орфографической петле рабочей памяти для написания писем, чтобы развивающиеся писатели могли произносить слова и выражать идеи». Представлено на почерке в XXI веке: Образовательный саммит, Вашингтон, округ Колумбия, 23 января 2012 г.
4. Mangen A. и Velay J. -L. (2010). Оцифровка грамотности: размышления о тактике письма. В авансах в гаптике, отредактированной М.Х. Заде.

## Инструменты и материалы для каллиграфии и леттеринга

Как я уже писала, что для леттеринга подойдут любые материалы и даже нестандартные для декоративно-прикладного творчества. В каллиграфии материалов и возможностей чуть меньше, но тоже есть выбор.

# Инструменты для каллиграфии

Для классической каллиграфии используются металлические перья, остроконечные или ширококонечные, а также тушь. Остроконечные перья бывают с разной жесткостью, что позволяет регулировать толщину наплывов. Чем жестче перо, тем тоньше будет ширина штриха при нажиме на него. Если перо мягкое, то его усики могут раздвигаться на большее расстояние, это значит, что и линия наплыва будет шире. Если вы только начинаете практиковаться в каллиграфии, то лучше выбирать перья помягче.

Помимо этих материалов для письма острым пером необходима еще конторка или поверхность стола, расположенная под углом. Так как если писать просто на горизонтальной поверхности, то с пера быстрее будет скатываться тушь и как следствие образуются кляксы, особенно большая вероятность появления клякс, если вы только начинаете учиться обращаться с пером. Опытные каллиграфы могут писать без проблем и на горизонтальной поверхности.

Ширококонечные перья не отличаются жесткостью, так как они бывают разной ширины, от 1,5 мм до 6 мм, реже можно встретить еще более широкие перья.

Многие считают, что острыми перьями писали с древних времен и у большинства слово каллиграфия ассоциируется именно с аккуратно выведенными буквами английского курсива.

но на самом деле основным инструментом для письма всегда был ширококонечный инструмент. Сначала трасниковая палочка, потом гусиное перо и только потом уже с развитием промышленности стали появляться металлические перья в том числе и острые. Именно поэтому для большинства каллиграфических стилей используется широкое перо, а не острое.

В этой книге я не показываю, как работать именно пером, потому что этот способ письма более трудозатратный и для него нужно более скрупулезная подготовка рабочего пространства, а также внимательный взор преподавателя в то время, когда ученик пишет. Ведь в процессе письма важен не только сам результат, но и то, как проходит процесс, как сидит ученик, как он



*На фото: Черная акварельная краска Ecoline (она бывает разных цветов)*

*Черная тушь Higgins*

*Белая тушь Bleed proof white от Dr.Ph.Martin's*

*Жидкость для чистки металлических перьев от Dr.Ph. Martin's*

*Серебристая тушь Sennelier*

*Держатели для перьев*

*Металлические перья*





На фото: Моя каллиграфия для свадебной съемки  
Автор снимка Олеся Курфин @okurpin

ставит ноги, ведет рукой, как держит спину, как держит инструмент, как именно ведет линию и даже как он дышит. Конечно, работа с преподавателем лично это идеальный вариант обучения для взрослых и особенно для детей.

У меня нет возможности проследить за вами пока вы пишете, поэтому я покажу вам более мобильный вариант письма. Он подходит для самостоятельной работы без присмотра преподавателя, а также не требует длительной подготовки и постоянного рабочего пространства.

Мы с вами будем тренироваться писать маркером с мягким наконечником, такой инструмент еще часто называют брашпен. Это тоже остроконечный инструмент, но обращаться с ним проще, чем с пером и еще огромным плюсом является то, что не обязательно с собой все время носить банку с тушью, не нужно мыть наконечник от туши и волноваться, что у вас появится клякса на руке бумаге или одежде.

Стоит отметить, что я ни в коем случае я не приножаю классическую каллиграфию. Наоборот, я очень ее люблю и отношусь к ней и к процессу письма очень серьезно и поэтому считаю, что было бы безответственно по отношению к вам обещать качественный результат тренировок по книге. Ведь невнимательное отношение к процессу письма пером может сформировать у вас неправильную привычку письма и, как следствие, вы будете быстро уставать от него, будете получать меньше удоволь-

На фото сверху вниз:

Pentel Extra Fine

Pentel Touch

Pentel Brush Sign Pen Artist

Sakura Pigma Brush

Koi Coloring Brush Pen

Pentel Brush pen

Uni Posca

Спиртовой маркер с наконечником «пуля» Vista Artista

Маркер-кисть акварельный Vista Artista

Брашпен Simbalion

Двусторонний брашпен Pentel

Pentel Color Brush

Tombow ABT

Chameleon Color Tones

