24 МАНДАЛЫ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ

ПРИВЛЕЧЬ СЧАСТЬЕ



Создание индивидуальной МАНДАЛЫ

на желание

МАРГАРИТА ШЕВЧЕНКО



техники медитативного рисования

познание своего внутреннего мира

действенный метод релаксации

УДК 133.4
ББК 86.42
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Шевченко, Маргарита Александровна.

Ш37 Создание индивидуальной мандалы на желание / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 64 [8] с. : ил. – (Привлечь счастье).

ISBN 978-5-17-096647-9

В книге приводятся способы рисования мандал в техниках зентангл и дудлинг, которые помогут снять стресс, расслабиться, развить ваши творческие навыки, креативное мышление, ощутить чувство вдохновения. Предлагаются идеи использования техник зентангл и дудлинг для дизайнерского оформления ручной работы.

В книге вы найдете 24 мандалы, выполненные в техниках зентангл и дудлинг, которые можно раскрасить со своими детьми и получить огромное удовольствие от такого занятия.

Вы научитесь создавать и рисовать свои индивидуальные мандалы с уникальными геометрическими и растительными узорами зентангл и дудлинг. Для создания собственных узоров приводятся примеры, как это сделать.

Книга будет интересна психологам, арт-терапевтам, художникам, дизайнерам, а также всем, кто любит рисовать и стремится научиться креативно мыслить и использовать это умение в своей жизни.

УДК 133.4
ББК 86.42

12+
Издание для досуга

Серия «Привлечь счастье»

М.А. Шевченко

СОЗДАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНДАЛЫ НА ЖЕЛАНИЕ

Заведующая редакцией: *Ж. Фролова*
Руководитель направления: *Я. Радаева*
Технический редактор: *Т. Тимошина*
Корректоры: *Н. Дымнова, Д. Горобец*
Компьютерный дизайн обложки: *И. Нагорнова*
Компьютерная верстка: *Е. Гвоздева*

Подписано в печать 15.04.2016. Формат 84x90/16. Усл. печ. л. 9,8 + 1,4 (вкл.). Тираж 3000 экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ». 129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

ISBN 978-5-17-096647-9

© Шевченко М.А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. 4
Материалы 6
Терапевтический эффект мандал 8

Глава 1. МАНДАЛЫ В ТЕХНИКЕ ЗЕНТАНГЛ 10
Начните с простого графического рисунка 10
Что такое зентангл? 12
Классический черно-белый рисунок зентангл 16
Светотеневые эффекты 19
Мандалы с геометрическим узором в технике зентангл 19
Мандалы с растительным узором в технике зентангл 23
Смешанный узор (геометрический и растительный) в мандале зентангл 25
Изменение визуального восприятия при рисовании мандал зентангл. 27
Психотерапия при рисовании мандал в технике зентангл 28

Глава 2. МАНДАЛЫ В ТЕХНИКЕ ДУДЛИНГ 29
Пустите в ход воображение и рисуйте. . . . 29
Узоры в технике дудлинг: рисуем что хотим. 30
Использование техники дудлинг в скрапбукинге, в кардмейкинге, в арт-журналах 31
Психотерапия при рисовании мандал в технике дудлинг. 31

Глава 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЗЕНТАНГЛ И ДУДЛИНГ ДЛЯ ДИЗАЙНЕРСКОГО ОФОРМЛЕНИЯ ИЗДЕЛИЙ РУЧНОЙ РАБОТЫ 33
Разрисовываем деревянную заготовку лошадки в технике зентангл 33
Лепим и разрисовываем кота из глины в технике зентангл 34
Оформляем открытку в технике зентангл и дудлинг ко Дню влюбленных 34
Оформляем открытку с зендалой-мандалой в технике зентангл и дудлинг 35
Подстаканники зендалы-мандалы в технике зентангл и дудлинг 36

Глава 4. РАСКРАСКИ МАНДАЛ 37
Психотерапия при раскрашивании мандал 37
Рекомендации по раскрашиванию мандал в технике зентангл и дудлинг 37
Выбор цвета 39
Значение цветов согласно Аюрведе 40

Создание узоров внутри мандалы 41
Мандалы для самостоятельного раскрашивания 46

ГЛАВА 1.
МАНДАЛЫ В ТЕХНИКЕ ЗЕНТАНГЛ

Начните с простого графического рисунка

Моя практика рисования мандал в технике зентангл началась с простых графических рисунков, состоящих из контурных линий. Позднее в рисунках стали появляться различные геометрические формы, спирали, квадратики, кружочки разной величины и символы. Некоторые из графических рисунков я стала размещать внутри круга, который рисовала на бумаге, — так появились рисунки мандал. Поэтому, если вы никогда не занимались рисованием, лучше начинать с простых графических рисунков, которые можно рисовать на бумаге шариковой или гелевой ручкой с черным стержнем. Возможно, это даст вам толчок наконец просто начать рисовать, убрав неуверенность в том, что вы этого делать не умеете. Графический рисунок является одной из самых простых форм изобразительного искусства, но одновременно и сложным, так как требует определенных навыков, усидчивости, аккуратности и концентрации внимания. В основном в графических работах изображение выполняется в контрасте — по белой бумаге черным, а тени и блики создаются мягким простым карандашом 2B или графитом.

Для примера ниже приводятся три самых простых графических рисунка, которые имеют одно изображение — птицы, но посмотрите, как по-разному они смотрятся. Конечно, третий рисунок визуально воспринимается как наиболее сложный, но на самом деле это не так. Его нарисовать так же легко, как и первые два. Возьмите карандаш или гелевую ручку с черным стержнем и нарисуйте любой из этих рисунков (рис. 1–3 на стр. 11).

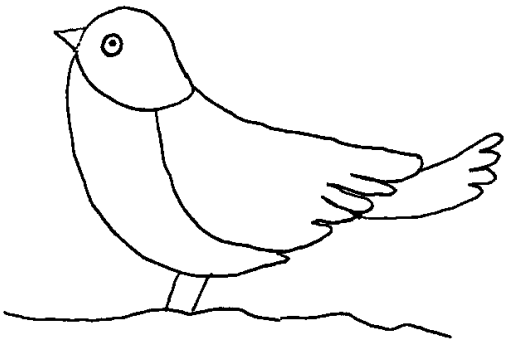


Рис. 1

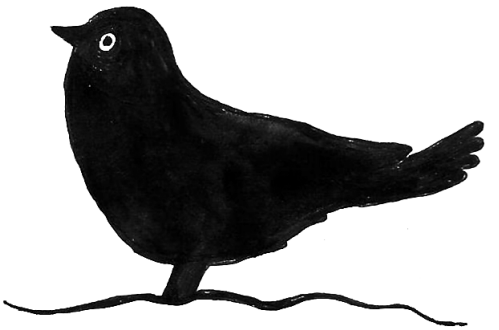
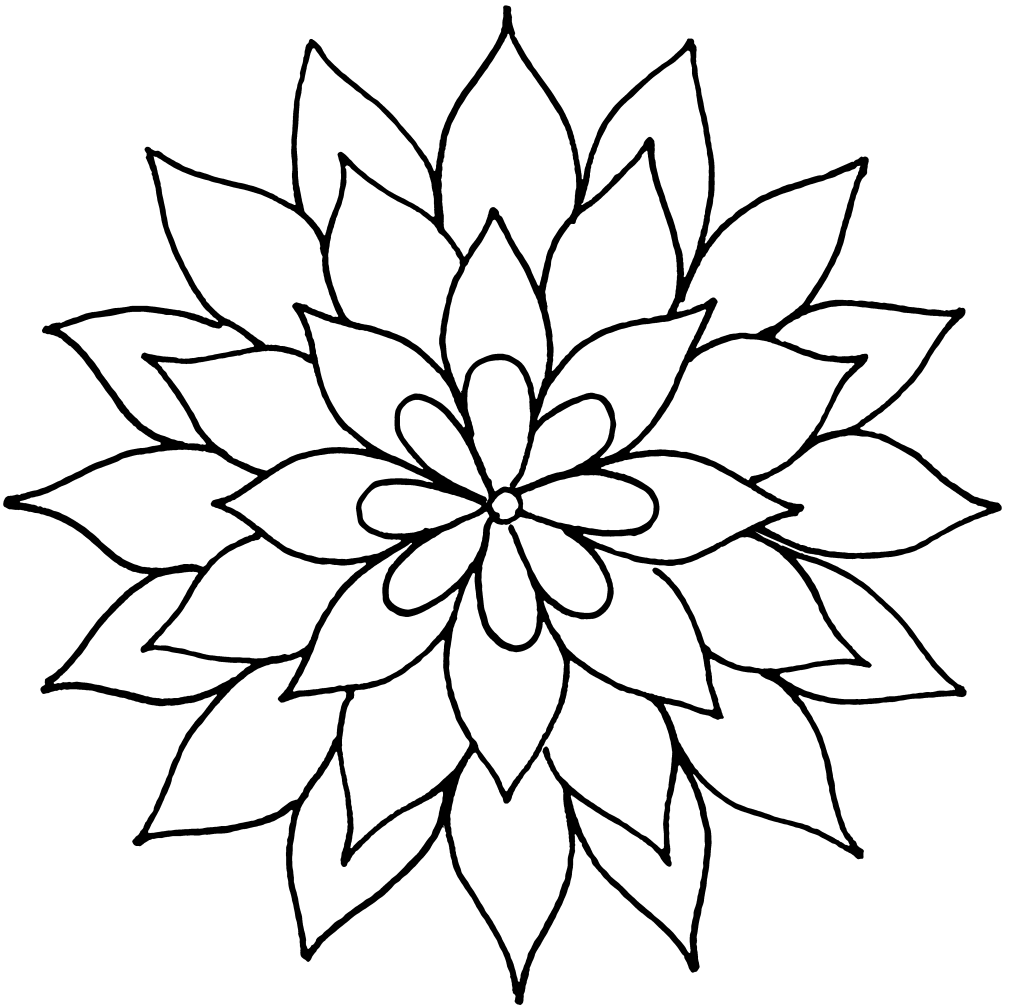


Рис. 2

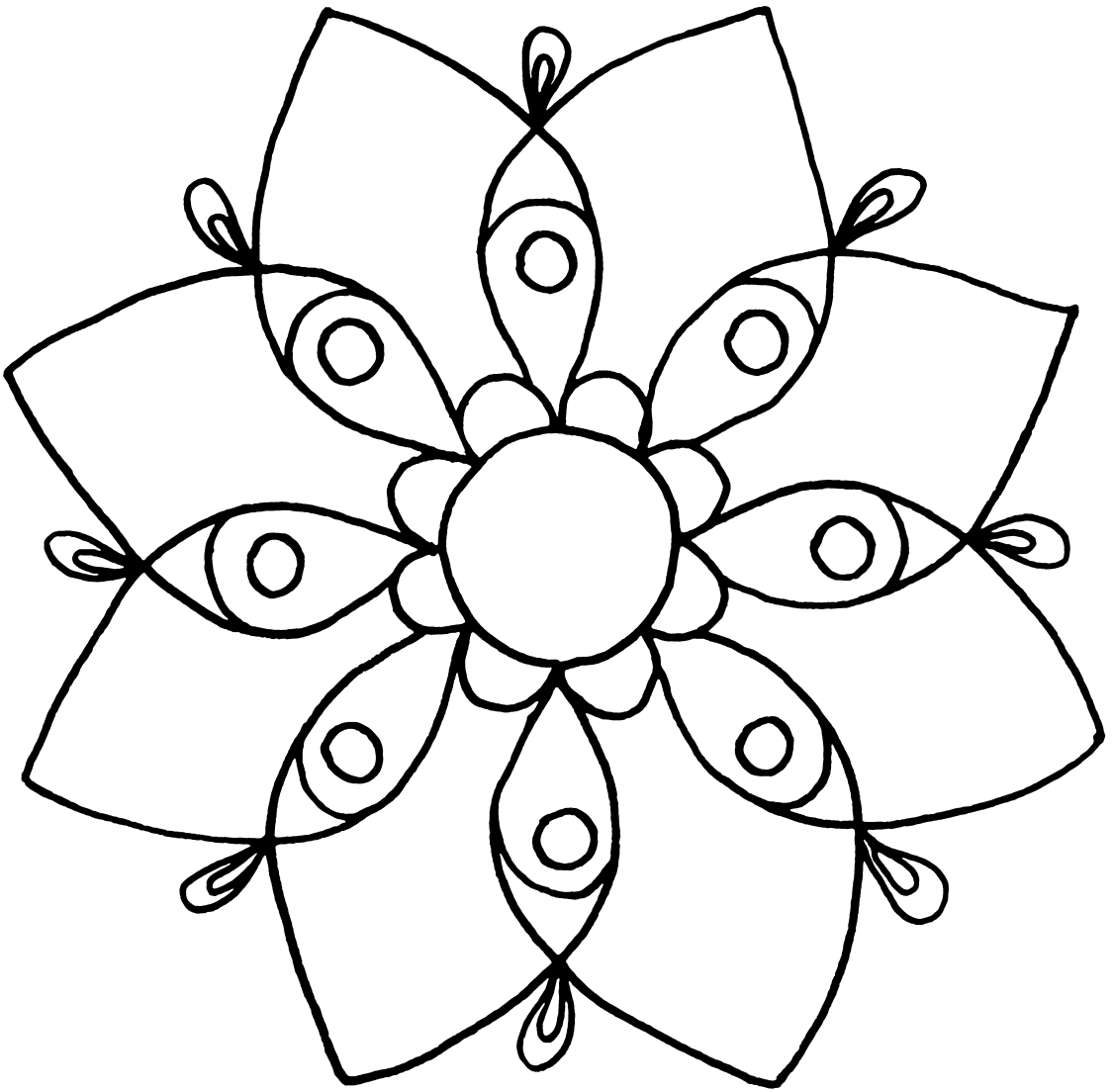


Рис. 3

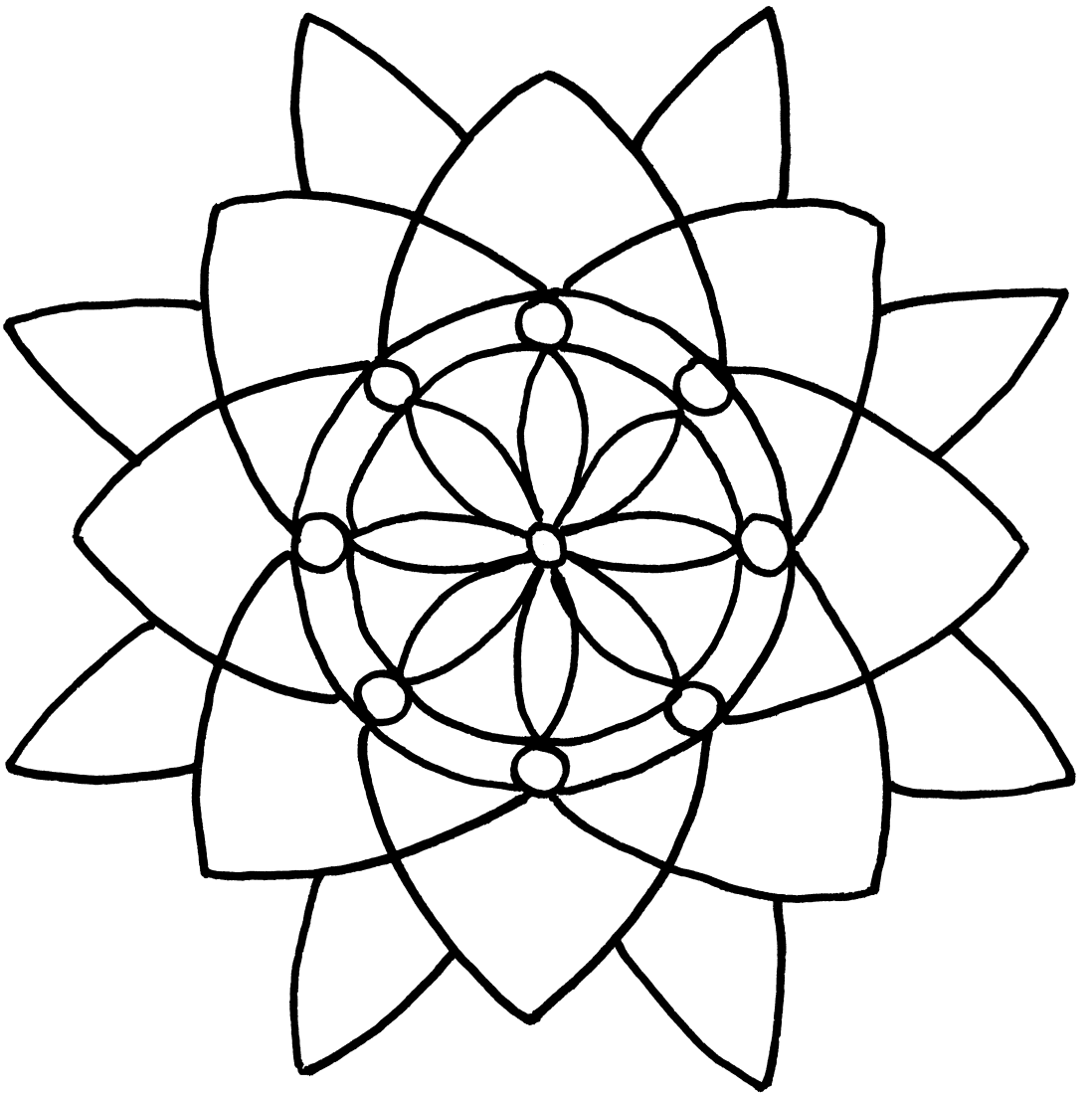
СОЗДАНИЕ УЗОРОВ ВНУТРИ МАНДАЛЫ



Цветной вариант мандалы см. рис. 11, вклейка



Цветной вариант мандалы см. рис. 12, вклейка



Цветной вариант мандалы см. рис. 13, вклейка