

24 МАНДАЛЫ
ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ

ПРИВЛЕЧЬ СЧАСТЬЕ



Гармонии и медитации

МАНДАЛЫ

для восстановления
энергии

МАРГАРИТА ШЕВЧЕНКО

техники
зентангл и дудлинг
психотерапевтический
эффект
идеи дизайнерского
оформления



Маргарита Александровна Шевченко
Мандалы гармонии
и медитации для
восстановления энергии
Серия «Привлечь счастье»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11060204

*Маргарита Шевченко. Мандалы гармонии и медитации для восстановления энергии. Рисуйте легко и с удовольствием! 20 мандал для раскраски: АСТ, Кладезь; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-090924-7*

Аннотация

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.

Содержание

Введение	6
Благодарность	8
Материалы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Маргарита Шевченко
Мандалы гармонии
и медитации для
восстановления энергии.
Рисуйте легко и с
удовольствием! 20
мандал для раскраски

© Шевченко М. А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Введение

Однажды, несколько лет назад, я открыла для себя мандалу, и мир сразу стал другим, а жизнь интереснее, красивее, разноцветнее и радостнее. Я хочу, чтобы и вы для себя сделали такое открытие и увидели, что вы тоже так можете – самым наилучшим образом преобразить свою жизнь.

Даже если вашей проблемой является дефицит времени, такое занятие, как рисование мандалы, не может повлиять на распорядок ваших дел, потому что мандалу можно рисовать практически где угодно: в транспорте, в кафе, на работе в обеденный перерыв или дома, просто открыв свой блокнот и взяв в руки карандаш или ручку.

Рисуя разные формы и узоры внутри мандалы вечером, вы легко снимете усталость, накопившуюся за день, или получите сильнейший импульс благотворной энергии, если мандалу нарисуете утром. Мандала также является универсальным средством быстрого восстановления организма при любых видах кризиса: стрессе, депрессии, нервном напряжении.

Кроме того, приобретение любого нового опыта, как, например, рисование мандал, непременно активизирует ваши дремлющие творческие способности, и вы с удовольствием будете рисовать их всегда, когда вам захочется. Уверена, у вас обязательно все получится, так как мандалы рисуют да-

же дети.

У некоторых людей на протяжении многих лет жизни существует убеждение, что они не умеют рисовать. Если вы относитесь к их числу, то, прочитав эту книгу, убедитесь в том, что это далеко не так. Умение рисовать, как и творческие способности, заложено в каждом из нас с детства, поэтому заниматься рисованием можно начать в любом возрасте.

Существует множество техник рисования мандал, но есть и нестандартные, такие как зентангл и дудлинг, о них мне и хочется рассказать в этой книге. Вы можете попробовать любую из таких техник рисования мандалы.

Если вам захочется полностью погрузиться в рисунок и заняться медитативным рисованием, отключив таким образом свои мысли, тогда рисуйте мандалы в технике зентангл, а если просто отвлечься, спонтанно переключить свое внимание, не концентрируясь на рисунке, тогда рисуйте техникой дудлинг свободно и легко все, что захочется, что подсказывает вам воображение.

Ваша интуиция сама подскажет, какая техника вам больше подходит в настоящее время. Возможно, вам просто захочется только раскрашивать мандалы, а не рисовать узоры и мандалы. На этот случай в конце книги приводится ряд шаблонов мандал специально для раскрашивания.

Подготовка этой книги принесла мне много радости, и я надеюсь, что рисование необыкновенных узоров и мандал подарит и вам немало счастливых часов.

Благодарность

Сердечно благодарю:

- Белоконь Елену, Зоркиных Ирину и Анну за горячую поддержку и техническую помощь;
- сотрудников редакции «Кладезь» издательства АСТ за тщательный подход и любовь к своей работе, вдохновение, без которых невозможно было бы создание этой книги.

Маргарита Шевченко

Материалы

Материалы, применяемые для рисования графических рисунков и мандал в технике зентангл и дудлинг, о которых пойдет речь в этой книге, можно купить в художественных салонах или магазинах канцелярских товаров.

Конечно, начинать рисовать надо всегда, когда почувствовали в себе такое желание. В этом случае допустимо использовать те материалы, которые окажутся у вас под рукой. Подойдет все: шариковые ручки, фломастеры, маркеры, простая бумага для принтера и т. п.

Но если вы хотите получить наилучшие результаты и удовольствие от работы, то приобретайте самые лучшие материалы для работы.

Бумага. Лучше всего подойдет специальная бумага для графики, бумага для черчения или плотная акварельная бумага. Обычная бумага для принтера или макулатурная не годится, так как вы потратите много времени и усилий, а результат будет оставлять желать лучшего.

Черная бумага для пастели используется также для рисования в данной технике.

Карандаши. Они бывают разные по степени жесткости. Маркированы цифрой и буквой: В – мягкий и Н – жесткий, HB – средний. Чем выше номер, тем карандаш более мягкий. Например, 2В – мягкий карандаш, соответственно, 2Н

– жесткий. Для выполнения графических набросков лучше всего подходят карандаши средней жесткости – НВ или В. Они не мажут бумагу при стирании линий ластиком, к тому же линии получаются тоньше и светлее. Сейчас в продаже можно увидеть карандаши самых различных марок. Одна из лучших по качеству – КОН-I-NOOR.

Графит. Его используют для получения более темных тонов, теней и бликов, то есть придания объема различным геометрическим и абстрактным формам или графическому рисунку в целом. Предпочтительно для этого использовать графит фирмы КОН-I-NOOR.

Для нанесения теней в готовом рисунке можно использовать также и мягкий карандаш 2В.

Гелевые ручки, линеры. Если вы хотите, чтобы линия при рисовании получалась одинаковой толщины, а заполнение элементов узора было без пробелов, то используйте линеры, хотя хорошо подойдут и гелевые ручки с тонким или толстым стержнем черного цвета. Лучшие из них – производства Германии, Японии.

Белые маркеры и шариковые ручки с белым стержнем применяют для рисования зентанглов на черной пастельной бумаге, а белые пастельные карандаши – для нанесения теней и бликов на таких рисунках.

Цветные карандаши. Рекомендую использовать для раскрашивания рисунков и мандал акварельные цветные карандаши (не менее 24 или 36 цветов) марки КОН-I-NOOR

или MONDELUZ. Они дают очень яркий и достаточно насыщенный цвет, ими хорошо добиваться различных оттенков в рисунке.

Но вы можете раскрашивать мандалы также и цветными капиллярными или гелевыми ручками, фломастерами, сухой или масляной пастелью, акварельными красками. Выбор остается за вами. Только в этом случае цвета в рисунке будут смотреться совсем иначе – ярче и контрастнее, если раскрасите мандалу фломастерами, капиллярными или гелевыми ручками, масляной пастелью, и наоборот – бледнее и мягче, если воспользуетесь сухой пастелью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.