

Юлия Бекенская

ВАШИ ТВОРЧЕСКИЕ КАРТЫ

книга-игра



Юлия Бекенская

Ваши творческие карты. книга-игра

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20974840

ISBN 9785448312854

Аннотация

Творческие карты – помощник для тех, кто хочет увидеть свои сильные и слабые стороны, разобраться с целями, найти вдохновение, заметить знаки и подсказки, проработать страхи и нарисовать картину своей творческой жизни. Тридцать восемь сов ждут вас под обложкой, чтобы отправиться в приключение! Это игра по вашим правилам. Задания книги помогут вам сделать свои карты для игры и гаданий. Главная карта в колоде – ваша. Книга для творческих групп и одиночек, для всех, кто любит думать и рисовать.

Содержание

Введение	5
Кто главный эксперт?	5
Вокруг карт	8
Как сделать творческие карты?	11
Что потребуется для работы	12
Глава 1: Кройка-шитье и калякинг-малякинг	13
По рубашке встречают	13
Дудлинг, или калякинг-малякинг	17
Зентагл, или квадратный дзен	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ваши творческие карты

книга-игра

Юлия Бекенская

© Юлия Бекенская, 2016

© Юлия Бекенская, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-1285-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

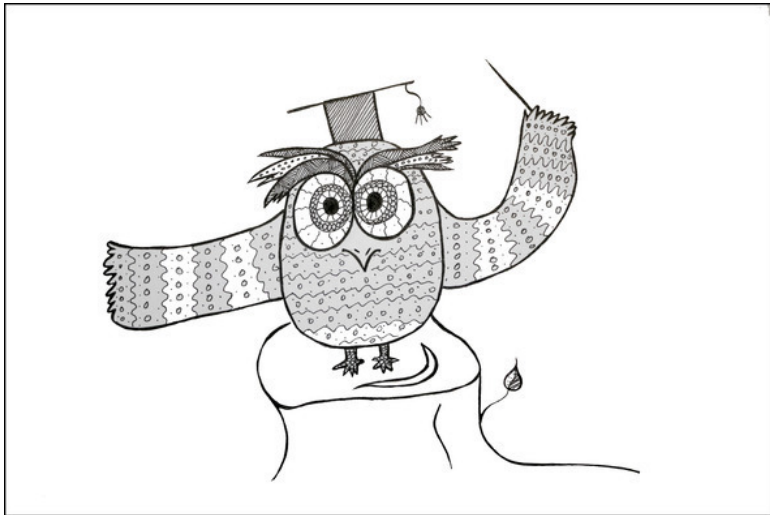
Введение

Кто главный эксперт?

Представьте, что на свете существует один-единственный эксперт по вашему жизненному опыту – тот, кто знает, на что вы способны. Тот, кто понимает, что может вас вдохновить, вывести из творческого кризиса, поднять уровень вашей энергии. Тот, кто знает о вас все.

Не ищите его среди гуру и ясновидцев. Взгляните в зеркало.

Этот эксперт – вы.



Только вы знаете, что воодушевит вас и разбудит вдохновение.

Представьте, что у вас есть постоянный доступ к собственным ресурсам, наглядный, пробуждающий именно вашу энергию и фантазию, творческий инструмент, который подскажет, что делать, если:

- не хватает времени на творчество;
- навалились страхи или апатия;
- потеряна цель и неизвестно, куда двигаться дальше;
- настиг творческий кризис;
- одолели критики и недоброжелатели;
- не хватает энергии на великие дела.

Что у вас под рукой личная творческая игра, способная:

- вернуть вас к позитивному жизненному опыту;
- напомнить о ваших ресурсах;
- подсказать творческий метод, которым сразу можно воспользоваться;
- дать совет в непростой ситуации.

Что, если существует способ мгновенно обратиться к своему опыту, тогда, когда вам это необходимо? Заинтересовала бы вас такая возможность?

Если да, то приглашаю вас к чтению и практическим упражнениям этой книги.

«Ваши творческие карты» – книга-игра.

Практикум по созданию метафорической колоды карт, которая будет решать именно ваши задачи, аккумулируя:

- ваш душевный и жизненный опыт;
- ваши ресурсы;
- действенные творческие методы;
- вдохновляющие образы и события;
- методы саморазвития и борьбы со страхами;
- способы разбудить воображение.

Выполняя задания книги, вы будете рисовать и писать, а еще больше – играть и думать.

Результат от прочтения – создание собственной колоды творческих карт.

Вокруг карт

Какие бывают карты?

Игральные. Гадальные. Карты местности. Метафорические карты.

Зачем человек берет карты в руки?

Чтобы играть. Чтобы узнать, что его ждет. Чтобы свериться с курсом. Чтобы выяснить, что с ним происходит и найти внутренние ресурсы для изменения жизни к лучшему.

Когда человек берет в руки карты?

Когда хочет развлечься. Когда тревожится и нуждается в успокоении, в метафорическом контакте с высшими силами или подсознанием. Когда хочет выяснить дорогу в нужное место. Когда решает разобраться с мыслями и переживаниями.

А что можно делать с творческими картами?



Все, что перечислено выше: играть, заглядывать в будущее, сверяться с творческим курсом, разбираться с мыслями и эмоциями, искать внутренние ресурсы для изменения жизни к лучшему.

Творческой картой может стать любое изображение, если за ним для вас скрывается особый смысл.

Картинка дуба для кого-то – символ стойкости и силы, а для кого-то – боль и искры из глаз, если в детстве этот кто-то, как автор, врезался в дуб на велосипеде.

Синее озеро, луг, разбитая чашка, сова – эти картинки у каждого из нас вызовут свои ассоциации.

Метафорические, ассоциативные карты используют в ра-

боте психологи. Изображение с карты может вызвать воспоминание об эпизоде из прошлого, навести на ассоциации с событиями текущего момента и дать терапевту материал для работы.

А что дают творческому человеку карты, сделанные своими руками?

- возможность контакта с бессознательным;
- толчок в сторону выхода из творческого тупика;
- возвращение в творчество легкости и игры;
- вдохновение и воодушевление;
- нужную в данный момент ассоциацию;
- чувство пути, ответ на вопрос: я правильно иду?

Словом, все, что необходимо, чтобы продолжать двигаться к выбранной цели.

Как сделать творческие карты?

Взять себя сегодняшнего, определиться с целями и задачами на ближайший год.

Ответить себе на вопросы:

- чего вы хотите?
- какие для этого нужны ресурсы?
- что поддержит вас на выбранном пути?
- какие скрытые резервы у вас есть: те, что просыпаются в момент кризиса?

- что вдохновляет вас: места, люди, события?
- что дает вам духовную поддержку, напоминает о связи с миром?

Собрать эту информацию в одном месте. Отсортировать, выбрать самые мощные образы и нарисовать, карта за картой, всю колоду.

Поиском нужных вам образов мы и будем заниматься на страницах этой книги.

Что потребуется для работы

Картон, белый либо цветной, или плотная бумага. Гелевые ручки, фломастеры, мелки, карандаши – рисовальные принадлежности, которые вам больше нравятся.

Журналы с картинками, ножницы и клей.

Трафареты для детского творчества.



Глава 1: Кройка-шитье и калякинг-малякинг

*Джесеронимооо!..
Доктор Кто*

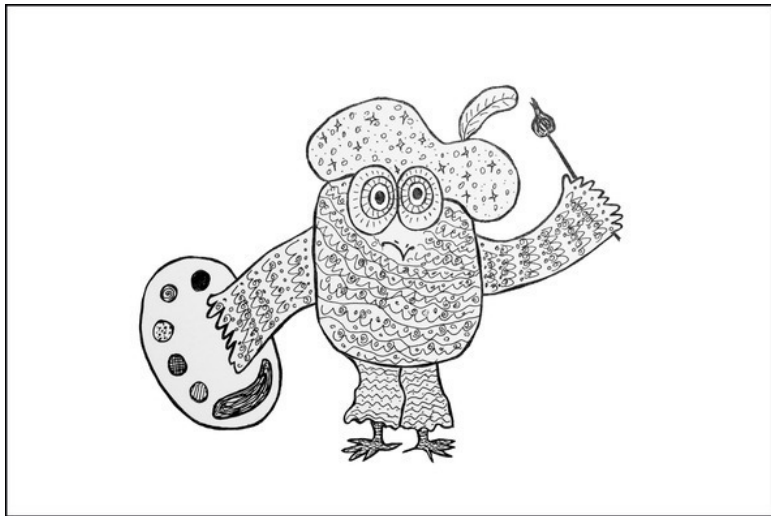
По рубашке встречают

В первой главе мы поговорим о раскройке творческих карт и выборе рисунка для карточных рубашек.

Строгих правил у нас нет. Ваши карты – место творчества и импровизации. Если вместо традиционных прямоугольных карт вы захотите сделать круглые – замечательно.

Чем и как рисовать, вы выбираете сами. Важно, чтобы карты нравились именно вам. Мне удобно рисовать гелевыми ручками по акварельной бумаге.

Кто-то предпочтет фломастеры, краски и карандаши. Используйте ту технику рисования, которая вам больше нравится.



Как говорил наш преподаватель геологии, «камень – это только повод для беседы». Перефразируем и заметим, что карты – это повод для творчества.

Количество творческих карт также варьируется. Напомним, что в обычной карточной колоде 54 карты, а в сокращенной – 36. Колода карт Таро содержит 56 карт.

Сколько карт получится в вашей колоде, вы узнаете, когда ее создадите. В заданиях к главам я буду писать примерное количество карт. Но, возможно, вам захочется нарисовать их больше или меньше.

Например, в следующей главе вам предстоит сделать одну-единственную карту. Самую главную карту в вашей коло-

де.

Она настолько важная, что возможно, у кого-то все символы и ассоциации в один рисунок не поместятся, и карт получится две. И это замечательно – значит, игра началась!

Если у вас возникнет вопрос: «Как делать правильно?», то ответом станет фраза: «Так, как вы чувствуете».

Импровизация и внимание к себе – вот наш девиз на время чтения этой книги.

Итак, как раскрыть карты?

Из листа картона формата А4 можно вырезать 6 или 8 прямоугольных карточек. Формат выбирайте сами. Можно сделать поменьше, чтобы карта легко помещалась в ладонь, или побольше, чтобы было удобнее рисовать.

Возможно, размер и форму карт вам подскажет коробка, в которой вы собираетесь хранить колоду. Подумайте, нет ли у вас в запасах подходящей шкатулки, словно бы созданной для того, чтобы спрятать туда карты?

Круглые карты, карты-цветы или карты-сердца – смотрите сами, какая форма кажется вам наиболее интересной.

Поскольку карты у нас необычные, то и рубашки – обратная сторона карт, скорее всего, не будут одинаковыми.

Возможно, ваши рисунки объединит одна тема: открытые двери, города, цветы, ожившие кляксы (забавные существа получаются из акварельных разводов, если присмотреться и добавить чуть-чуть деталей), океан, куклы или шляпки – выбирайте свою тему.

Сложных рисовальных навыков для работы не потребуются. Пользуйтесь той техникой рисования, к которой привыкли. Если вы считаете, что совсем не умеете рисовать, то проще всего сделать карточные рубашки с помощью трафарета.

В канцелярских магазинах продаются наборы трафаретов для детского творчества. Они, как правило, тематические. Растения, рыбы, звери, одежда, геометрические фигуры и т. д.

Рубашки карт можно создавать с их помощью: выбирать нужные контуры, обводить и раскрашивать так, как вам захочется.

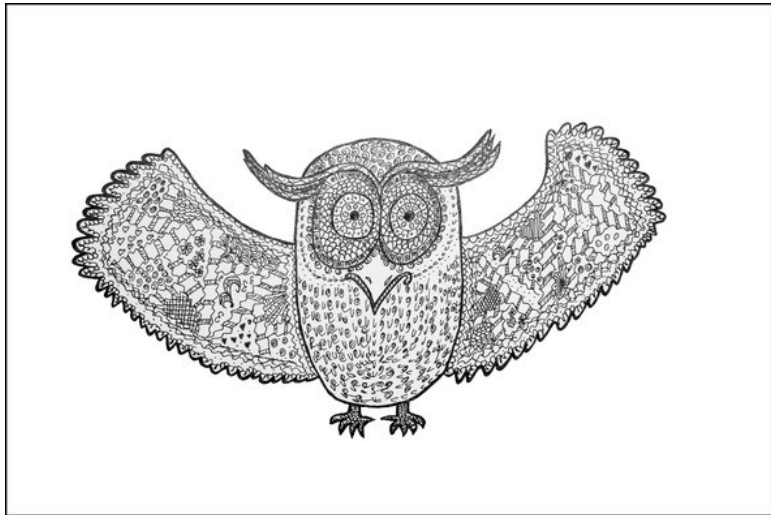
Дудлинг, или калякинг-малякинг

Дудлинг (от английского doodle – бессознательный рисунок) – рисунок, состоящий из линий, кружков, точек, дуг и всего того, что ваша рука сама по себе выводит во время скучного урока или совещания.

Выполняется рисунок обычно черными или цветными ручками.

Можно раскрашивать шаблоны или рисовать в свободном формате.

В качестве шаблона удобно использовать детские трафареты, о которых мы говорили выше.



Можно взять готовые рисунки. В интернете по запросу «шаблоны дудлинг» есть множество готовых форм для раскрашивания.

Кроме того, вам может пригодиться и любой предмет, который есть под рукой. Обведите дно чашки, посмотрите на получившийся круг и подумайте – что это? Глобус, яблоко, иллюминатор, мандала, кошачья морда, если добавить уши, кактус без колючек, туловище птицы, зеркало, в которое кто-то смотрит, или хрустальный шар для предсказаний? Дорисуйте детали.

Наконец, вы можете нарисовать контур сами – такой, какой хотите, и раскрасить его.

Как раскрашивать? Как душе угодно! Как только вы начнете рисовать, новые темы и узоры сами будут появляться из-под вашего карандаша, как по волшебству.

Можете мне поверить. Совы, которых вы видите на картинках, создавались именно методом калякинг-малякинг. Недостатка в мотивах и узорах не было, честное слово!

Но, если вы пока не уверены в своих способностях, то можете найти шаблоны узоров для дудлинга и увидеть, как реализуют эту задачу другие художники.

Зентагл, или квадратный дзен

Традиционно, зентагл выполняется в квадратах 9*9 см, и, как утверждают его поклонники, является средством расслабления, релаксации и даже глубокой медитации.

Для наших с вами целей достаточно знать, что от дудлинга зентагл отличается именно квадратными мотивами: пространство рисунка произвольно дробится на квадраты, и в них художник вписывает все, что душа пожелает.

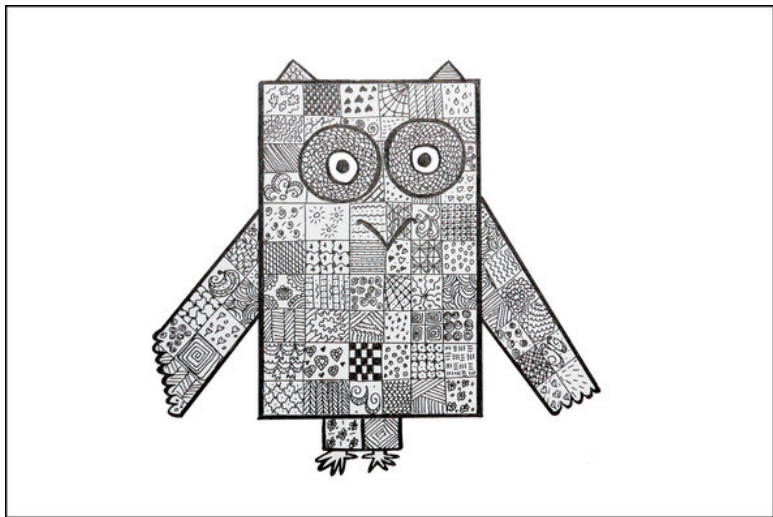
Возможно, специалисты по зентаглу скажут, что все намного сложнее. Предлагаю не углубляться в теорию: для наших задач хватит и начального знакомства с этими техниками.

Общий принцип работы таков: пространство рисунка дробится на небольшие фрагменты. Один фрагмент – один мотив.

Мотивов миллион: точки, линии, кружки, горошки, сердца, звездочки, снежинки, улитки, волны.

Есть один важный нюанс, на который я обратила внимание при рисовании.

Чем мельче фрагменты мы рисуем, тем глубже погружаемся в это занятие. Наш мозг переходит в так называемый «правополушарный режим» – теряется чувство времени, остается только рука, водящая ручкой по бумаге, и рисунок.



Такой способ рисования очень похож на медитацию – мысли успокаиваются и проясняются.

Как понять, что вы перешли в П-режим? Очень просто: в этот момент затихает внутренний монолог. Правое полушарие разговаривать не умеет. Подробнее об этом феномене писала Бетти Эдвардс в книге «Откройте в себе художника».

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.