

Ли́лия Ла́нская

ПЭЧВОРК

УДК 379.8
ББК 37.248.3
Л22

Ланская Л.

Л22 Пэчворк / Ланская Л. — М. : Научная книга / RUGRAM, 2021. — 228 с. — (Хобби).

Пэчворк представляет собой целый мир, где самые необузданные фантазии соседствуют со строгим вкусом, а человеческие чувства могут быть выражены маленьким и с виду невзрачным лоскутком. Искусство сочетать и подбирать лоскутки разнообразной формы, фактуры и цвета может соперничать с самыми различными философскими течениями и направлениями, так как в основе его лежит стремление через кусочки обыкновенной ткани передать свое отношение к окружающим и действительности вообще.

Эта книга поможет вам не только разобраться в себе и своих переживаниях, но и развить вкус. Вы правильно составите свой гардероб, надлежащим образом оформите свой дом, рабочий кабинет, дачный домик и даже огородные грядки.

BIC WD
BISAC CRA000000

ВСТУПЛЕНИЕ

В этой книге речь пойдет о пэчворке, для многих ассоциирующемся прежде всего с разноцветными кусочками ткани, сшивая которые можно создать очень полезные и необходимые в обиходе вещи: коврики, одеяла, чехлы для табуреток и т. д. Однако возможности и значение пэчворка намного шире, нежели простое сшивание лоскутков ткани: их и выбрасывать жалко, и приспособить под что-то другое невозможно.

На самом деле пэчворк представляет собой целый мир, где самые необузданные фантазии соседствуют со строгим вкусом, а человеческие чувства могут быть выражены маленьким и с виду невзрачным лоскутком. Искусство сочетать и подбирать лоскутки разнообразной формы, фактуры и цвета может соперничать с самыми различными философскими течениями и направлениями, так как в основе его лежит стремление через кусочки обыкновенной ткани передать свое отношение к окружающим и действительности вообще.

Вы, уважаемый читатель, наверняка воспримите такое утверждение более чем скептически. И будете совершенно неправы, потому что пэчворк позволяет не только скоротать время между ужином и сном, но помогает успокоиться и расслабиться после насыщенного событиями трудного дня, отвлечься на время от проблем на работе и в личной жизни, прислушаться к себе и понять самые сокровенные мысли и желания.

Предположим, что жизнь кажется вам настолько сложной и запутанной штукой, что вы ужасно теряетесь и не решаетесь что-либо делать, боясь усложнить ее еще больше. Изменить свое отношение к реальности вам поможет именно пэчворк. Его можно смело назвать философией будущего. Стоит только представить себя,

своих друзей и врагов, а также многочисленные проблемы, переживания, болезни и прочие «мелочи», изо дня в день портящие нам настроение и убивающие всякое желание что-то предпринимать, в виде разноцветных лоскутков: больших и маленьких, светлых и темных, гладких и шероховатых, как в одно мгновение все станет на свои места и жизнь не будет казаться такой уж сложной.

А если это не принесет желанного облегчения, то всегда остается возможность мысленно собрать все эти лоскутки в большой мешок и так же мысленно опустить его в мусоропровод. Можете поверить: эффект превзойдет все ваши ожидания.

Как бы то ни было, пэчворк просто незаменим, так как способен не только поднимать настроение, но и развивать абстрактное мышление и художественный вкус. Особенно в наше время удручающего воздействия на людей средств массовой информации.

Это книга поможет вам не только разобраться в себе и своих переживаниях, но и развить вкус. Вы правильно составите свой гардероб, надлежащим образом оформите свой дом, рабочий кабинет, дачный домик и даже огородные грядки. Соседям и знакомым останется только пожимать плечами и удивляться: каким образом вы из обыкновенного человека превратились в специалиста по гармоничным цветовым сочетаниям.

Но и это еще не все плюсы книги. Книга — обо всем, что может заинтересовать людей, наделенных богатым воображением и капелькой терпения. Без этих двух основных компонентов вам не удастся до конца познать, что же представляет собой пэчворк как нетрадиционное философское направление.

В первом разделе этой книги вы узнаете о том, как с помощью воображаемых лоскутков привести в «порядок» свой внутренний мир, прийти к согласию с самим собой и

с окружающими. Самые различные проблемы с психикой, стрессы, бессонницы, недоброжелательность близких или коллег по работе — все это благодаря философии пэчворка останется для вас лишь в смутных воспоминаниях.

Второй раздел посвящен отношениям с родственниками, как близкими, так и дальними. Ведь на самом деле их можно воспринимать как разноцветные лоскутки и, следовательно, не обращать особого внимания на их досадные поступки и высказывания в ваш адрес. Мужчинам наверняка понравится идея восприятия вечного недовольства своей тещи таким оригинальным способом: в виде кусочка материала какого-либо цвета.

О том, как с помощью пэчворка создать теплую и уютную атмосферу в своей квартире, вы узнаете из третьего раздела. Долой привычные стереотипы и скучную обстановку стандартной квартиры! На смену им приходят смелые цветовые сочетания и совершенно неожиданные дизайнерские выдумки в стиле пэчворк.

А как насчет того, чтобы заняться пэчворком на своем дачном участке, превратив довольно невзрачный домик в жилище сказочных гномов, а грядки — в райские сады? Все это вы сможете сделать без особого труда, воспользовавшись рекомендациями, помещенными в четвертом разделе книги.

Пятый раздел посвящен пэчворку в одежде. Не удивляйтесь, если окажется, что до того, как приобрести эту книгу, вы одевались совершенно не правильно. Да, да! Не так выглядят люди, привыкшие создавать настроение себе и окружающим цветом и покроем своего наряда. Вместе с авторами книги вы сможете поразмышлять над тем, каким должен быть костюм человека, привыкшего воспринимать окружающих как яркие и многолоскутные полотна.

А последний раздел будет целиком и полностью посвящен детям, у которых, оказывается, страхи и мечты, игры и увлечения являются нечем иным, как разноцветными лоскутками.

Вы заинтригованы и спешите понять, что же такое пэчворк? Тогда перелистывайте страничку и смело погружайтесь в мир волшебных лоскутков!

РАЗДЕЛ I ПЭЧВОРК И ПСИХОЛОГИЯ

ГЛАВА 1 РЕЛАКСАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ПЭЧВОРК

Из чего состоит наша жизнь? Из обрывков воспоминаний, лоскутов полузабытых надежд, кусочков впечатлений. Соединить все это в единое гармоничное целое поможет пэчворк.

Какого цвета необходимо подобрать лоскуток, чтобы картина могла успокоить вашу психику? Какие виды узоров смогут навевать приятные мысли? Вообще, каким образом можно расслабиться, отвлечься от наболевших проблем, от серости, будничности и жестокости окружающего вас мира с его постоянными катаклизмами, за которыми человеческий мозг не может уследить?

Ваша голова переполнена отрицательной информацией, ежедневно поступающей и не всегда перерабатываемой. Вам просто необходимо заняться релаксацией, а иными словами мысленно самопроизвольно расслабиться при помощи образного представления определенных лоскутных композиций, картинок, рожденных в вашем воображении.

Очень важно, чтобы с самого утра мозг получил импульсы в виде мыслей, способных в течение дня (в быту, в процессе труда, на отдыхе) влиять на внутренний настрой, на состояние мысленно-творческой активности. Ведь от настроек во многом зависит характер протекания всех нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень эмоциональных реакций на различные раздражители. Господствующий в вашем сознании мысленно-эмоциональный заряд во многом

влияет и на характер поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

В этой главе вам предлагается достичь душевного равновесия, отвлечься от мыслей, вам неприятных, при помощи пэчворка.

Представьте себе: определенные сочетания лоскутков разного цвета, размера, конкретные узоры могут помочь вам достичь душевной гармонии и равновесия. Такие лоскутно-цветовые композиции создадут определенное настроение, позволят избавиться от неблагоприятных душевных состояний: сомнения, страха, беспокойства, невнимательности, чрезмерной агрессивности и многих других. Такие лоскутки станут незаменимой поддержкой в вашей повседневной жизни.

Если в вашей душе есть хотя бы намеки на состояние боязни, неуверенности, озабоченности, следует каждое утро, еще находясь в постели, перед тем как полностью проснуться, провести сеанс релаксации при помощи лоскутной техники, точнее, композиций из лоскутков определенного цвета.

Цвет — один из мощнейших факторов, воздействующих на настроение и самочувствие человека. Издавна замечено, что обилие красного цвета вызывает головную боль, утомляет, а зеленый, наоборот, успокаивает; темно-серый и черный цвета вызывают сонливость, подавленность; оранжевый и желтый — бодрят.

Эти свойства цветов надо учитывать при создании лоскутных композиций в целях релаксации.

Например, всем известно, что нежные — так называемые пастельные тона с «седым эффектом», а именно: светло-розовый, бежевый, светло-салатовый, нежно-голубой, светло-желтый и другие никак не могут раздражать наше зрение и всегда ассоциируются со

спокойствием, со способностью человека расслабиться, забыться. Такие цвета, как правило, навевают положительные эмоции и создают общее впечатление комфорта и уюта. Именно из лоскутов такого цвета рекомендуется складывать зрительные композиции, употребляя их в качестве средства релаксации. Плюс ко всему лучше использовать лоскутки из «теплых» и приятных на ощупь тканей, таких, как хлопчатобумажная фланель, бархат, шерсть и др.

Попробуйте представить в своем воображении нежное дымчатое облако из лоскутка соответствующей формы розового или светло-сероватого цвета. Вообразите себе, как оно плавно движется по небу из большого полотна нежно-голубого цвета.

А хотите забыть обо всем на берегу моря, сотворенного из лоскутка нежного бежевого или светло-желтого цвета, на котором маленькие крапинки и кружочки будут символизировать мелкие ракушки и камешки? А вот вы плывете по волнам из лоскутика голубого атласа. Этот кусочек моря такой же прохладный и гладкий, как настоящая морская вода.

Глядя на такие композиции с самого утра, вы почувствуете прилив положительной энергии, светлых впечатлений от только что начатого дня. Такой день не пройдет у вас плохо, потому что уже с самого его начала вы зарядили себя и настроили на нужный лад, на спокойное восприятие всего, что может с вами случиться. Вы как бы самостоятельно провели «гипноз» своего самочувствия на целый день заранее. Лоскуты пастельного цвета помогут именно в случае, если вы решили провести «разгрузочный» день, когда все, что бы ни происходило вокруг вас, не отзовется сильными эмоциями и впечатлениями, воспримется вашей душой и сердцем спокойно и непринужденно.

Если же вам необходимо, наоборот, зарядить себя жгучим темпераментом на целый день, нужен прилив сил и энергии, причем как умственных, так и физических, подойдут довольно разноплановые и многоконтрастные композиции, состоящие из самых причудливых сочетаний цветов и тканей.

Красный цвет вызывает ощущение тепла, он действует возбуждающе на психику, как бы подхлестывает эмоции, но в конце концов быстро утомляет, вызывая отчетливую физиологическую реакцию: под его воздействием возрастает мускульное напряжение, повышается давление крови, ритм дыхания учащается.

Красный цвет может повысить вашу восприимчивость к окружающим вещам, но он также может вызвать нежелательную агрессию и раздражительность, поэтому используйте лоскуты красного цвета в небольших количествах и растворяйте его соседством с лоскутками из белой, светло-голубой и зеленой ткани.

Можете использовать различные лоскуты из самых разных тканей и оттенков красного цвета (а их огромное множество). Лоскутки такого «страстного» цвета отвлекут вас от забот и хлопот, переведя сознание совершенно в другое русло — в атмосферу любви и желаний.

Представьте себе, что вы очутились в саду, полном благоухающих роз. Розовые, алые и темно-бордовые лепестки, выполненные из лоскутков шелка и атласа в форме небольших капелек и треугольников, способны мгновенно увести вас из мира реальных вещей в мир сказки, в мир вашей мечты, напоить дурманящим ароматом, обжечь шипами. После такой картины вы почувствуете прилив ярко-алой крови к мозгу, почувствуете, как она разливается по всему телу, и как пульс стучит у вас в висках.