

Серия «Привлечь счастье»

МАРГАРИТА ШЕВЧЕНКО

*Создание индивидуальной
мандалы на желание*

Рисуйте легко и с удовольствием!

24 мандалы для раскраски



Москва
Издательство АСТ

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

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.

Рисую 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 всег-

да, когда вам захочется. Уверена, у вас обязательно все получится, так как мандалы рисуют даже 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 за-

хочется 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, НВ — 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 получилась 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 —