



# Содержание

Введение. Два моих знакомства с макраме	4
Макраме везде и всюду	9
Как разрешить себе заниматься творчеством	10
От забвения до популярности	14
Как быть творцом, а не подражателем	19
От хобби к бизнесу: монетизация в макраме	25
Подготовка к плетению	45
Принципы обучения макраме	46
Материалы для макраме	48
Обустройство рабочего места	54
Расчеты и советы	59
Базовые узлы: от теории к практике	63
Первый шаг в изучении макраме	64
Типы креплений	65
Оплетка	72
Квадратный узел	74
Спираль (витая цепочка)	102
Репсовый узел и бриды из репсовых узлов	114
Петельный узел	139
Узел фриволите	154
Узел лотос	166
Декоративные узлы	177
Плетение сеток	194
Время для экспериментов. Путь от ремесленника к художнику	211
От узлов к узорам	212
Комбинации узлов и узоры	214
Подвесной кармашек	217
Веночек (панно на круглой основе)	221
Подвесная полочка	229
Сумка на ручках	235
Бохо-панно	241
Абажур на двух кольцах	257
Заключение	268
Слова благодарности	270

# Введение

## Два моих знакомства с макраме

Я прекрасно помню свое первое знакомство с макраме в школьные годы: новая учительница по ОБЖ предложила нам, ученицам 6-го класса, попробовать прийти в ее кружок по плетению. Было это осенью 2000 года, если я правильно посчитала. Набралась небольшая группа, и мы стали посещать Дом культуры. Занятия проходили в кабинете, где, по неизвестной нам причине, стояли манекены, одетые в исторические костюмы. Мы листали советские книги по макраме и плели все что хотели: от украшений и кошельков до сумок и полочек. Первым изделием была традиционная собачка, потом сова, далее шли многочисленные подвесы для цветов (кашпо) и первые пробы в дизайне настенных панно. Самой большой трудностью было найти подходящие материалы, помню свои восторги от родительского улова с рынка: коричневых шнуров и почему-то розовой синтетической веревки. У меня до сих пор сохранилась сплетенная из этой веревки салфетка с узором «листья» — весьма кропотливая работа для 11-летнего ребенка, надо сказать. И как только мы с мамой не экспериментировали над цветом шнуров — красили их луковой шелухой, синькой и зеленкой! В общем, из всех детских увлечений именно макраме стало самым любимым и долгоиграющим. Все эти годы я не забывала свои ощущения от

того детского опыта, на свободных шнурах и кончиках висящих веревок то и дело вертела какие-нибудь узелки, точно помня порядок их плетения. Однажды, уже будучи взрослой, в магазине товаров для хобби я даже купила набор для создания кулона и браслета в технике макраме и получила огромное удовольствие от процесса.

Забавно, что долгое время я называла себя нетворческой, употребляла нелестные эпитеты, говоря о своих руках, считала, что успешного художественного, созидательного опыта в моей копилке совсем нет, что я скорее про «думать», чем про «творить». При этом органично вписалась в роль декоратора в университетской постановке, а еще, имея за плечами хоровой опыт, периодически пела в стихийно возникающих студенческих ансамблях, ну и, конечно, работала учителем, где каждый день надо придумывать что-то новое, завлекающее и необычное для своих требовательных и искушенных зрителей — учеников. В течение определенного периода за компанию с подругой я даже участвовала в оформлении более десятка свадеб и других мероприятий, создавая декор своими руками. Но нет, «нетворческая»! Интересно, что такое мое восприятие себя вообще никак не пересекалось с детскими воспоминаниями



*Мое фото с макраме из блога*

о макраме. Видимо, тогда еще не наступил подходящий момент.

Однако то самое время все-таки пришло. С рождением дочки в 2016 году многое в моей жизни поменялось. Очень захотелось заняться поисками себя, оставив в прошлом преподавание в школе. Долгая внутренняя аналитическая работа навела меня на мысль об отсутствии хобби как важной части жизни. И вот тут-то случилась настоящая магия: на просторах глобальной Сети я случайно наткнулась на фотографию настенного панно в технике макраме. Оно было очень простое, лаконичное, и мне безумно захотелось повторить его. Одновременно с этой находкой на страничке своего свадебного фотографа я увидела отчет с мастер-класса — угадай-

те по какой теме? Ну конечно, по макраме! Мастер-класс был посвящен плетению панно, что меня крайне удивило, ведь мне казалось, что кружки по плетению остались где-то далеко в школьном прошлом. Я немного углубилась в вопрос и поняла, что макраме переживает очередную волну популярности и сильно изменилось в своем воплощении. Мое желание вспомнить и плести только укрепилось. Примерно месяц у меня ушел на то, чтобы найти подходящий материал, хоть какой-то. Покупала все, что хотя бы отдаленно смахивало на шнуры: тоненькие веревки из строительного, трикотажную пряжу, какие-то странные мотки шнуров из магазинов постоянных распродаж. И, о чудо, наконец нашла прямо в родном Екатеринбурге произ-



*Штора, выполненная на заказ*

водство хлопкового шнура — настоящая удача. Первые две пасмы (это неплотный моток нитей, пряжи или шнура) по 100 метров мне казались настоящим богатством. Кто бы мог тогда предположить, что спустя несколько лет для меня будет обычным делом заезжать к ним за своими многокилометровыми заказами!

Панно, так понравившееся мне тогда на картинке в интернете, я в итоге сплела. Потом еще одно. Еще и еще... И вот уже увлеклась настолько, что не могла остановиться и пришлось заводить свой блог в социальной сети. Название **zacrama** пришло ко мне довольно легко и быстро в конце лета 2017 года, вставив в себя сразу несколько смыслов: созвучность со словом «**макраме**»; связь с моей фамилией Зимина — это первая буква **z**; связь с моим именем **Мария** и даже отчеством, то есть **Марией Александровной**, кем я была для сотен детей на протяжении многих лет, а значит, и с моей преподавательской деятельностью, — это слог **ma**; плюс аналогия с **закромами** — сундуками или полками, где обычно хранятся всякие семейные рукодельные реликвии, и с **закромами** нашего сознания, в которых смиренно ждут своего часа наши тайные желания и мечты, а также порой очень неожиданные даже для нас самих навыки: как, например, мои потребность

и умение плести выжидали 15 лет, чтобы заявить о себе.

В общем, все завертелось. Публикации в блоге, первые продажи и заказы, первые мастер-классы для взрослых, за которыми последовали многие и многие другие. Участие в маркетах, где я завела много полезных знакомств, одно из которых привело меня к ведению на постоянной основе детского кружка в монтессори-центре. Множество фотопроектов с макраме-декором, оформление свадеб с элементами макраме, создание авторских изделий для частных интерьеров и заведений Екатеринбурга и других городов нашей страны (и не только).

Осенью 2020 года стартовал самый большой проект за всю мою макраме-карьеру — запуск собственной онлайн-школы плетения **Zacramaschool**, на базе которой мы с командой проводим полный курс обучения искусству макраме, а также марафоны и интенсивы по отдельным темам. Я сформулировала свою миссию — **популяризация макраме через обучение и авторские макраме-проекты**. И вот мы здесь, на страницах этой книги, где я в совершенно новой для себя форме буду обучать вас, моих читателей, премудростям современного макраме.



---

Макраме везде  
и всюду

---



# Как разрешить себе заниматься творчеством

Как часто мы слышим такую фразу: «Ой, это не для меня, я совсем не творческий человек!» А может, вы и сами ее неоднократно произносили? Вспомните ситуации, когда это происходило, что скрывалось за этими словами? Может быть, боязнь начинать все сначала, получить новый опыт или неуверенность в будущем результате?

Для начала давайте разберемся, что же такое творчество. Это любой процесс создания чего-то нового, ранее не существовавшего. **Творчество** — уникальная особенность человека, отличающая его от животного, ведь для созидания нужны воображение, фантазия, креативность, которых попросту нет у братьев наших меньших. Поэтому утверждение «нетворческий человек» заведомо ложное, все мы априори творческие. И речь здесь не идет исключительно о создании каких-то выдающихся произведений искусства или научных открытиях, понятие творчества гораздо шире. По сути, на бытовом уровне созидательный процесс идет постоянно, он не прекращается, например, когда мы решаем повседневные бытовые и рабочие задачи — начиная от выбора того, что надеть, заканчивая планированием маршрута путешествия, от занятий с детьми до осуществления нового проекта.

Понятно, что совокупность способностей, определяющих скорость и результативность творческого процесса, у всех людей разная. Видимо, говоря про «нетворческих людей»,

мы часто подразумеваем именно это: у одних такие способности развиты больше, а у других — меньше. И вот тут-то, перед лицом новой созидательной деятельности (рисовать, лепить, шить, петь, играть на сцене, столярничать — что угодно), и возникают вполне логичные страхи: «это не для меня», «у меня не получится», «ой, у меня вообще руки кривые» и т. п. Еще не успели приступить, а уже боимся, что результат не будет. Опыта в этом деле нет, нейронные связи не построены, конечно же, проще всего отказаться и сбежать! Вполне нормальная реакция нашего пугливого, но хитрого мозга. Однако стоит помнить, что творчество — это в первую очередь процесс, в котором создается что-то уникальное, новое, а значит, не может быть заранее четко определен результат. И бояться, в общем-то, пока нечего.

«Я уже пробовал, но ничего не вышло, и на этот раз не получится», — кто-нибудь обязательно так скажет или подумает. Конечно, не все виды творчества одинаково подвластны каждому. У нас разные особенности характера, предпочтения, интересы. Я усидчива, люблю спокойные алгоритмические процессы, а другому может подойти что-то спонтанное и экспрессивное — стоит просто немного поискать свое, то самое, пробуя разные направления. И конечно, лучше это делать с хорошим наставником и по принципу «от простого к сложному».

«А зачем вообще это нужно, мне и без этого вашего творчества нормально», — говорит нам внутренний (или внешний) скептик. **Контраргументов к этому высказыванию так много, что опровергнуть его очень просто, ведь творчество:**

- заряжает позитивными эмоциями;
- позволяет экологично выплеснуть негативные эмоции, ведь гнев и злость тоже могут стать основой творческого проекта;
- наполняет энергией и дает ресурс для другого вида деятельности;
- помогает самореализовываться и проявляться, повышает самооценку;
- дарит гармонию, упорядочивает мысли;

- дает возможность услышать себя и осознать свои особенности как личности, свои интересы и чувства;

- раздвигает рамки мышления и дает толчок действовать нестандартно в реальной жизни;

- имеет медитативный, психотерапевтический эффект, способно снять накопившийся стресс и успокоить нервную систему;

- делает жизнь более многообразной.

Если вспомнить такой популярный метод анализа текущего состояния жизни, как «Колесо баланса», то в нем с творчеством связаны сразу несколько секторов: личностный рост, духовность, саморазвитие, отдых и развлечения, хобби (в разных источниках можно встретить различные варианты на-



*Мастер-класс по плетению мудборда*



*Штора в интерьере фотостудии*

менования секторов). А теперь представьте, что мы уберем любое проявление творчества из нашей жизни, — «колесо» точно не покатится.

### Давайте резюмируем, как же разрешить себе заниматься творчеством?

- Понять, что созидание присуще каждому человеку от природы.
- Принять тот факт, что с первого раза найти свой вид творчества бывает сложно.
- Найти систему знаний или проводника/учителя в выбранном направлении.

- Убрать знак равенства между процессом и результатом, отбросить идеализированные образы того, что должно получиться в итоге.

- Помнить, что процесс созидания успокаивает, гармонизирует, обладает терапевтическим эффектом, а весь творческий опыт помогает в повседневной рутине и креативном решении текущих задач — в общем, одна сплошная польза.

С помощью этой книги я хочу показать вам, как постепенно, шаг за шагом приобретая опыт, развить и укрепить в себе внутреннего творца. И сделаю я это посредством искусства узелкового плетения — макраме.



*Макраме-абжуры*

## От забвения до популярности

Мы с вами выяснили, что заниматься созданием полезно по разным причинам. Видов творчества очень много: научное, музыкальное, философское, предпринимательское, художественное, социальное и т. д. Нас с вами будет интересовать декоративно-прикладное, с помощью которого создаются вещи, украшающие повседневность и быт людей.

В этой книге я подробно расскажу про один из видов декоративно-прикладного искусства — технику узелкового плетения, или макраме.

Макраме — очень древнее ремесло, ведь, по сути, оно появилось, когда человеку понадобилось соединить узелком две нити или что-то похожее на них: траву, лианы, сухо-



*Узор из базовых узлов  
в макраме-шторе*

жилия животных. Первоначально такие узелки имели чисто практическое назначение: их использовали при изготовлении сетей для рыбной ловли, одежды, элементов крепежа и хранения. В дальнейшем спектр применения узелков расширялся. К примеру, у древних инков была развитая кипу — система узелковой письменности, счета и запоминания. Узелковое письмо также использовали в Китае, Древнем Вавилоне и во многих других государствах. Узлы применялись для создания амулетов, оберегов, при проведении колдовских и магических обрядов, поэтому нередко на них налагались различные табу и запреты.

Большой вклад в развитие узелковой техники внесли мореплаватели, создав огромное количество морских узлов и их комбинаций. Возможно, отчасти они стали посредниками в деле распространения плетения из шнуров и веревок по всему миру.

В Европе термин «макраме» применительно к узелковому плетению стали использовать только в XIX веке, хотя создавать декоративные изделия из узелков начали гораздо раньше. К примеру, в эпоху Возрождения в Италии уже активно плели детали одежды и декор для интерьера, косвенным доказательством чего служит плетеный головной убор на одном из героев картины Сандро Боттичелли «Поклонение волхвов» (ок. 1473–1475 гг.).

В средневековой Руси узлы как символы жизни, плодородия, солнца были очень популярны и использовались в ювелирных украшениях, одежде. Существовало более 40 профессий, так или иначе связанных с плетением: канатник, кнутник, ремесник и т. д. Несмотря на то что органические материалы плохо сохраняются, найдено довольно много археологических свидетельств плетения — во время раскопок в Белгороде,

Новгороде, Керчи. Узелковое плетение переносилось и на другие ремесла: плетеными орнаментами украшали рукописные книги, стены соборов, их использовали в резьбе по дереву и кости. В Российской империи макраме в его декоративном воплощении получило распространение к концу XIX — началу XX века в виде поясов, салфеток, скатертей, сумочек и других предметов обихода и интерьера.

*Само слово «макраме» имеет восточные корни: арабское слово «миграмах» означает платок или шаль, а турецкое «макрама» — бахрому или шаль с бахромой.*

Все это время узелковое творчество не стояло на месте: оно усложнялось, трансформировалось, заимствовало новые формы из других видов искусства, что позволяло ему оставаться востребованным и актуальным от эпохи к эпохе.

Очередная волна популярности макраме в конце XX века в СССР, а затем и в России была связана с дефицитом всего, в том числе и предметов декора, а также с отсутствием разнообразия форм досуга: привычно было коротать вечера за шитьем/вязанием/макраме. Эти навыки нередко передавались из поколения в поколение. Отголоском таких увлечений стало повсеместное распространение кружков макраме в школах и домах культуры в 1980–1990-е годы, однако отсутствие подходящих материалов и другие приоритеты в общественном развитии не позволили макраме занять достойную нишу среди направлений декоративно-прикладного творчества.

Все изменилось в 2010-е годы. Про макраме вновь вспомнили: элементы плетения стали появляться в коллекциях люксовых брендов, на Неделях высокой моды какой-нибудь кутюрье обязательно включал в свой показ образы с узлами — от отдельных деталей в одежде до целых сумок, топов, платьев и даже жакетов. Возникло три мировых центра макраме — Северная Америка, Европа и Восточная Азия (Корея, Индонезия), а вскоре макраме-бум охватил и весь мир. Те-

перь дизайнеры интерьеров активно рисуют в своих визуализациях макраме-панно, абажуры или новые более необычные формы, а текстильная промышленность очень кстати представляет довольно разнообразные варианты материалов для макраме, количество которых увеличивается с каждым годом. В моду вошли экологичность, натуральность, концепция Zero waste (ноль отходов), и поэтому увлечения, связанные с ручной работой, такие как макраме, оказались в тренде.



*Платье-сетка — хит в мире моды*