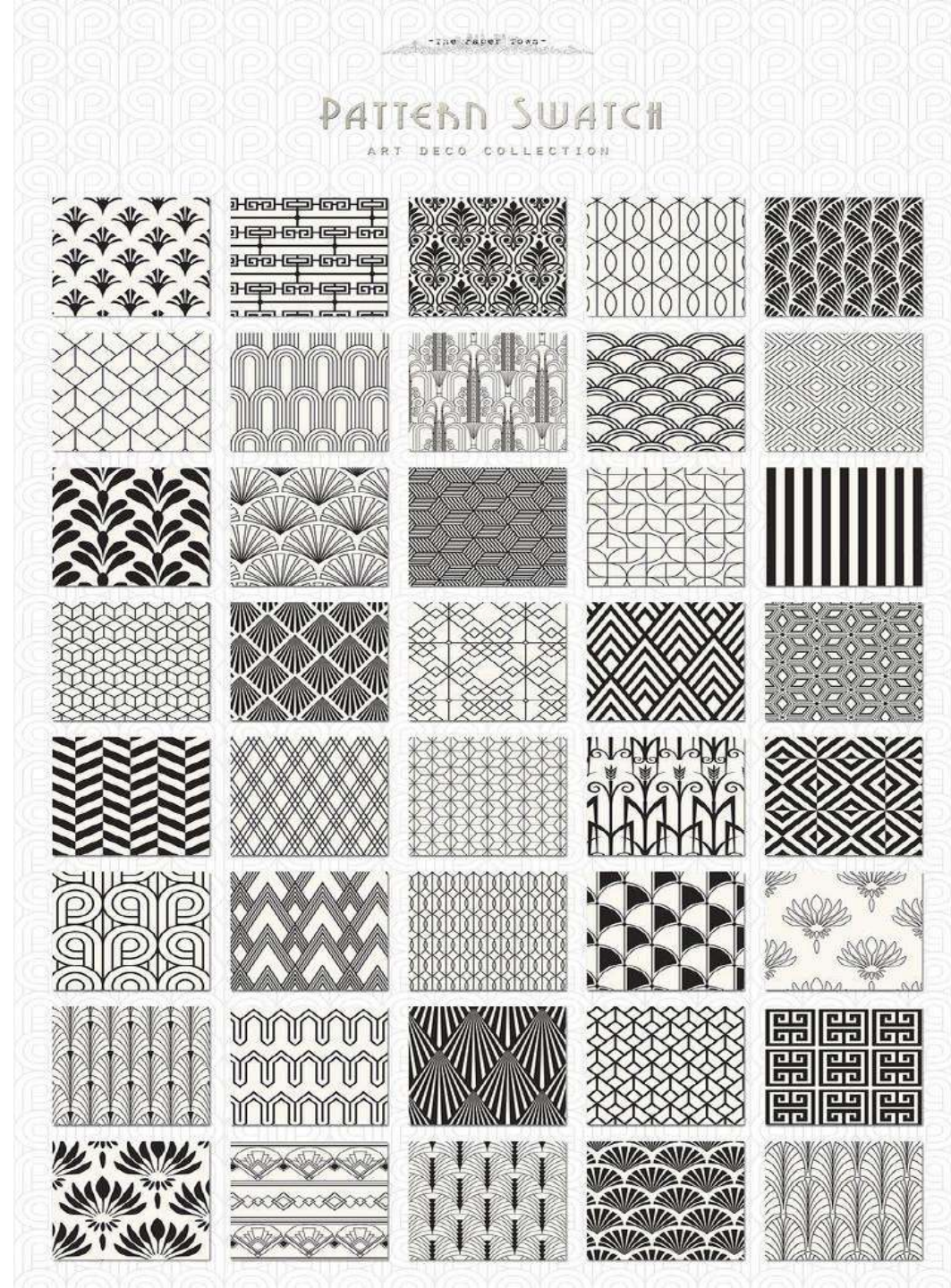




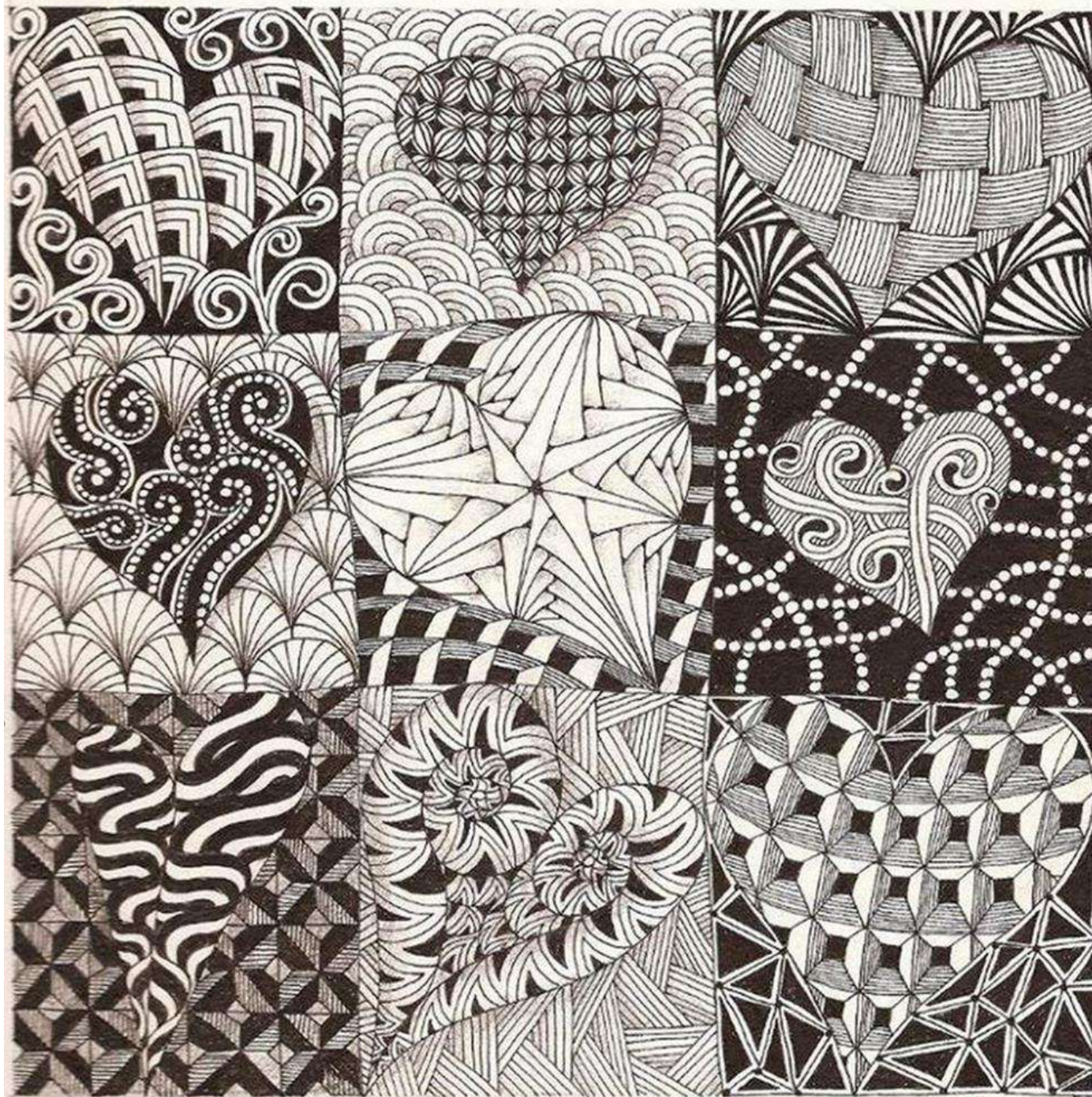
Мастер-класс для родителей «Весенний зендудлинг»

Холкина Т.В. педагог-психолог МАБДОУ №26

Зентангл, дудлинг,
зендудлинг - новые
популярные
графические техники



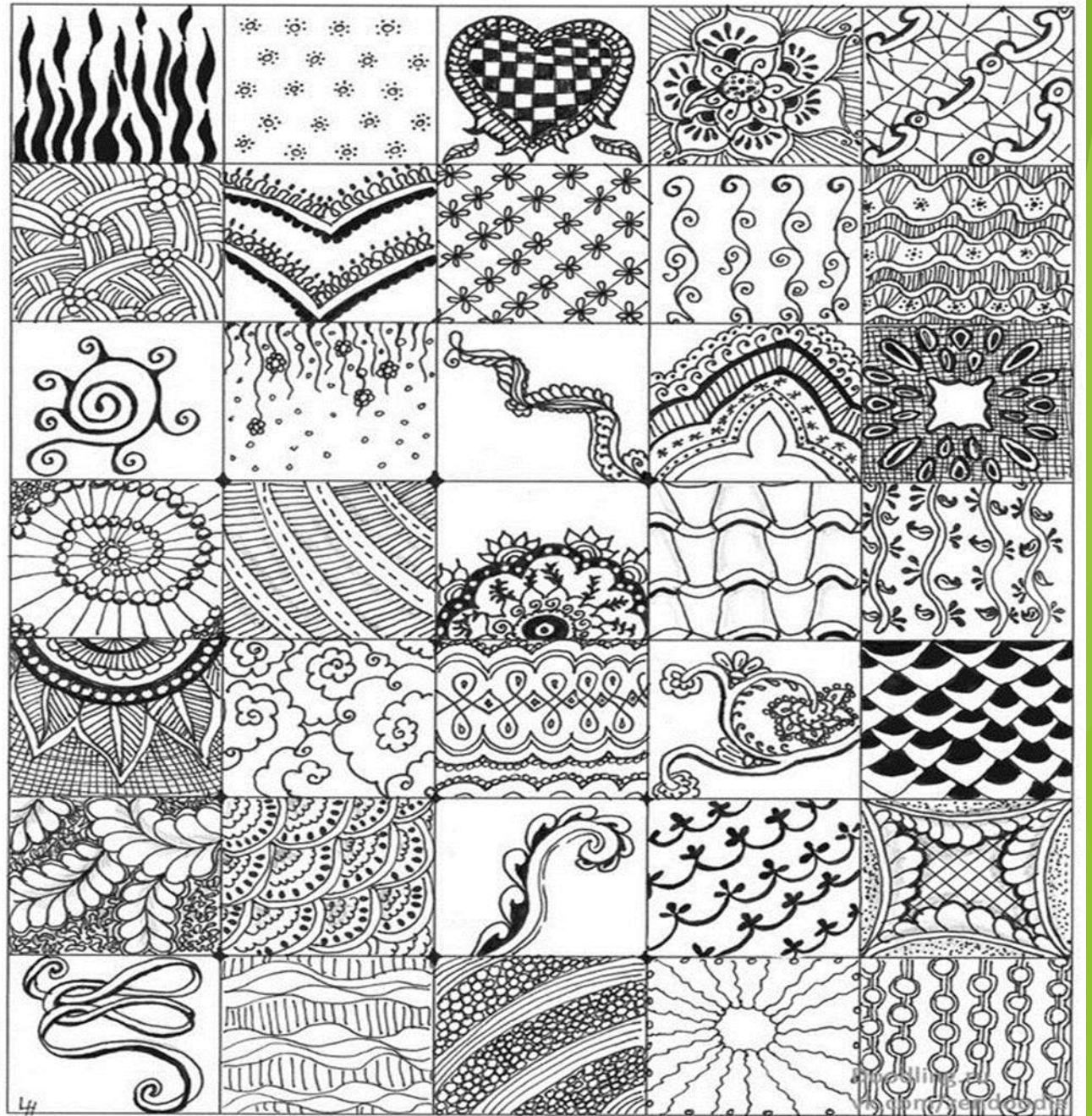
Зентангл



Зентангл - это графический рисунок, состоящий из произвольно скомпонованных простых линий, узоров и элементов.

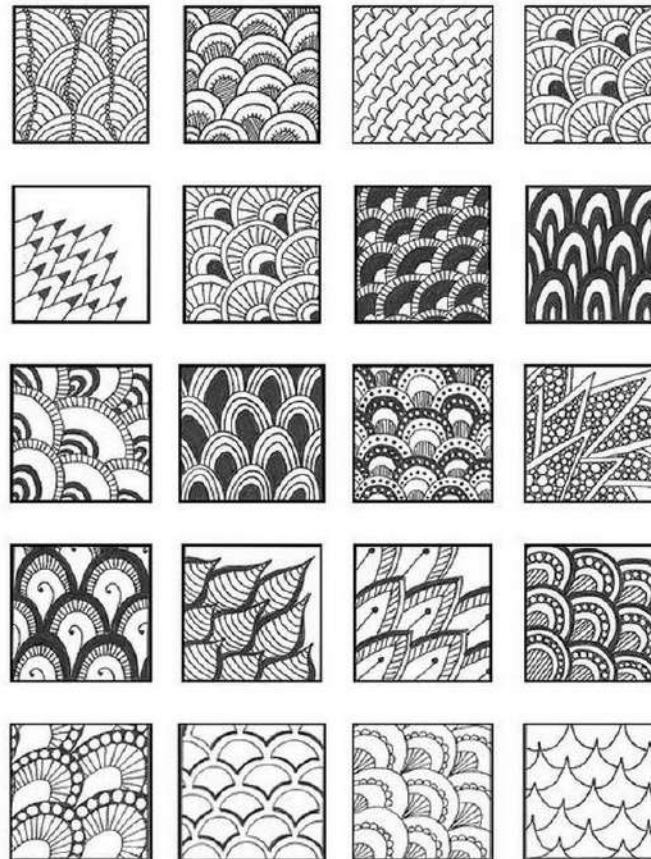
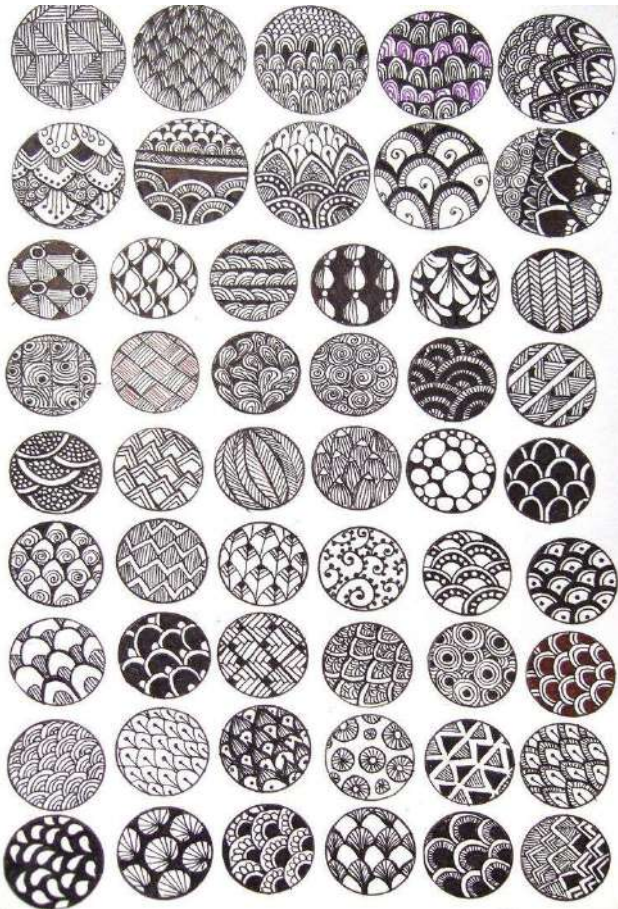
Суть состоит в создании очень небольших рисунков из повторяющихся узоров.

(классический размер - это квадрат 3,5 x 3,5 дюйма, то есть примерно 9 x 9 см)

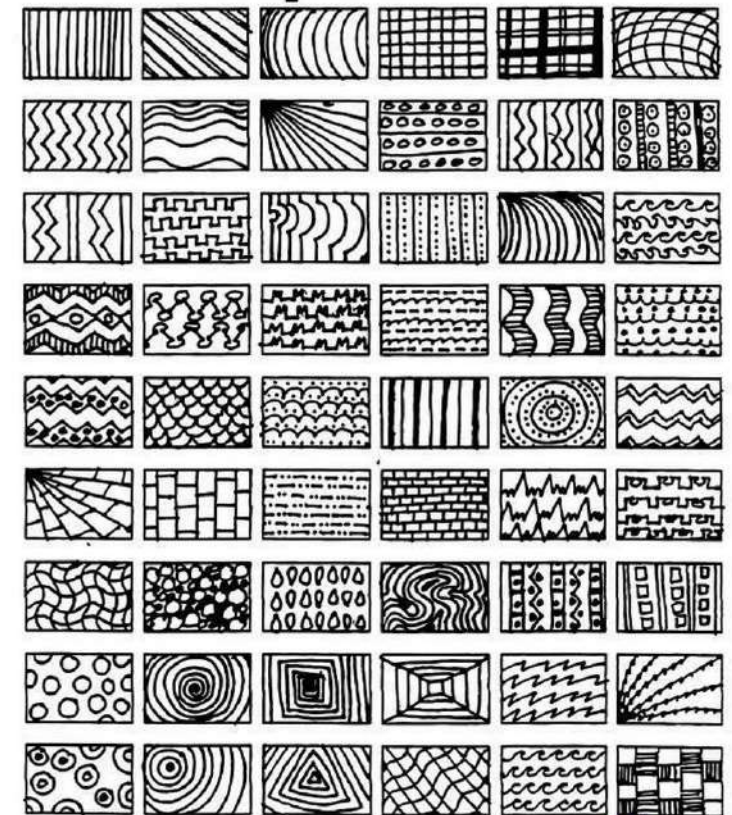


Если вы сами хотите нарисовать что-то подобное, то понадобятся некоторые рекомендации мастеров Zentangles:

1. Почти всегда рисунки ЗА отличаются резкая контрастность.
2. Не обязательно делать ваш ЗА-рисунок квадратной формы и указанного размера. Почему бы не попробовать изобразить «искусство 21-го века» в круге или даже в другом замкнутом контуре.



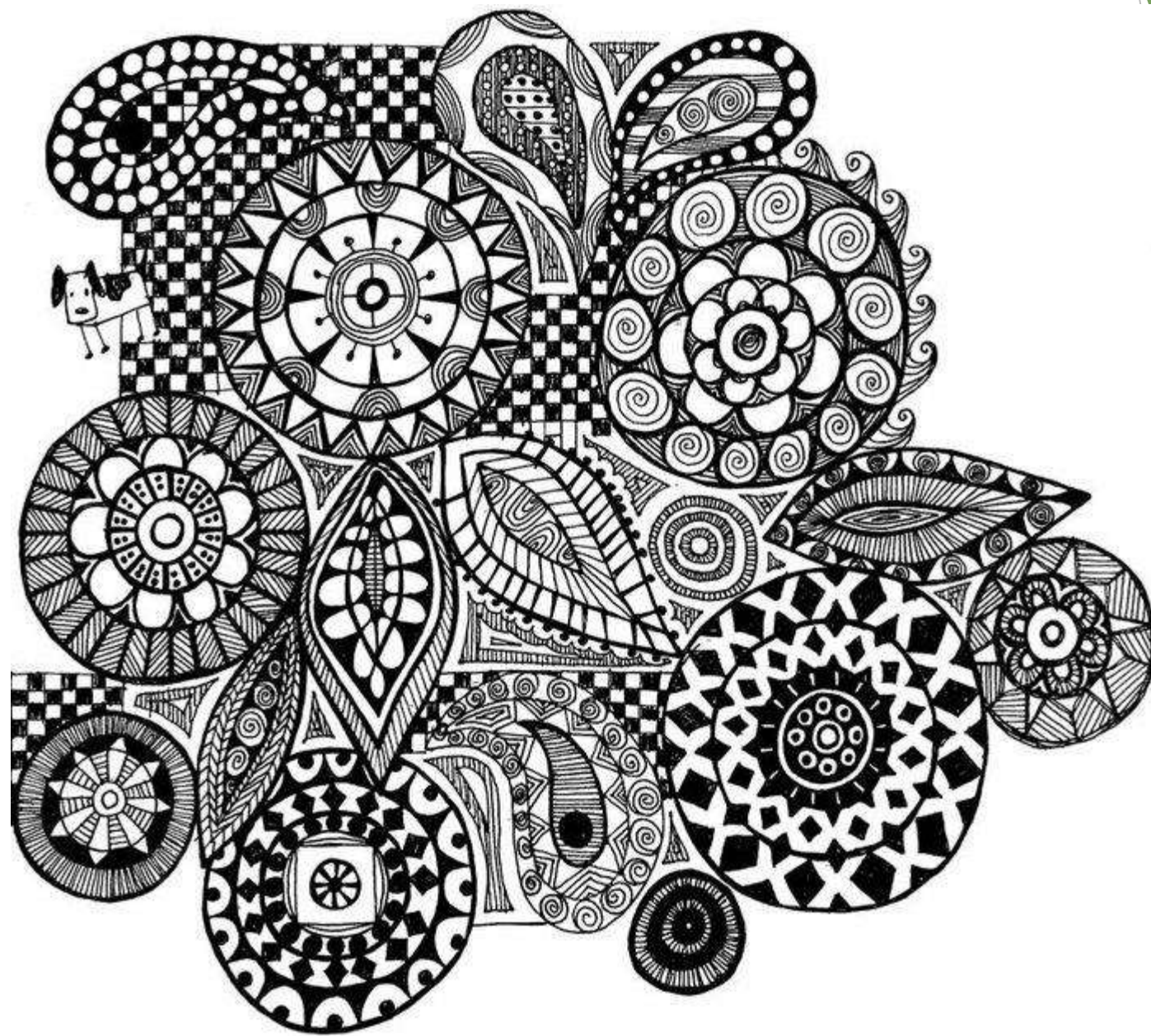
Examples of line



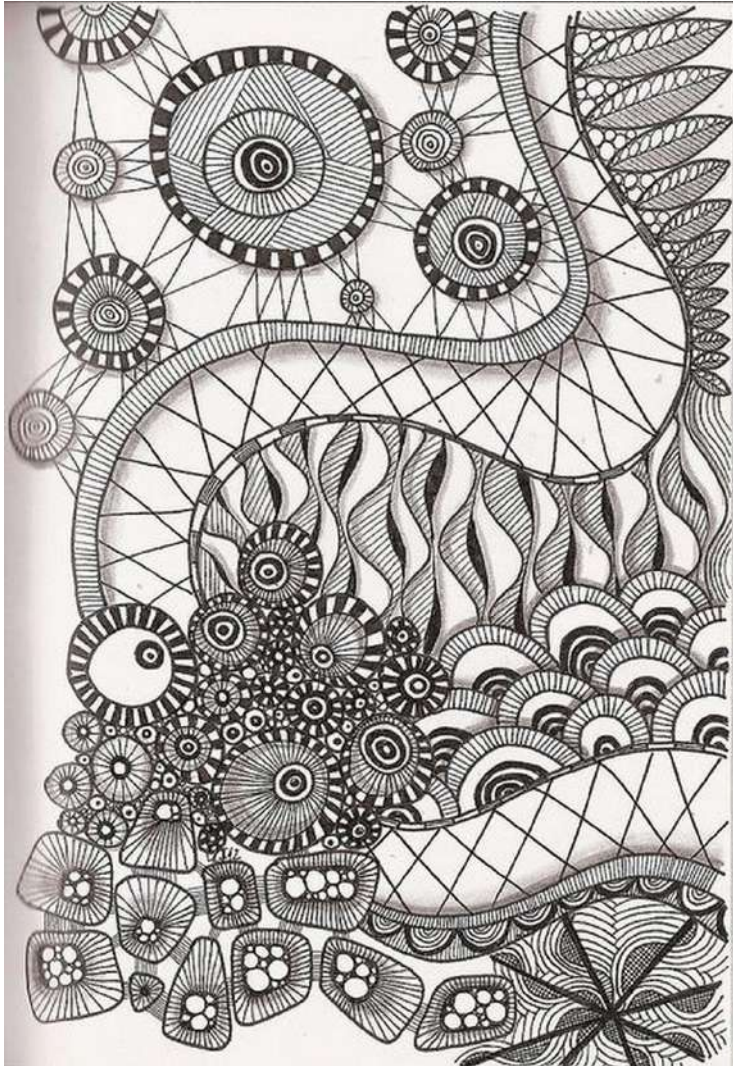
© Copyright 2013 Elementary Art Resources



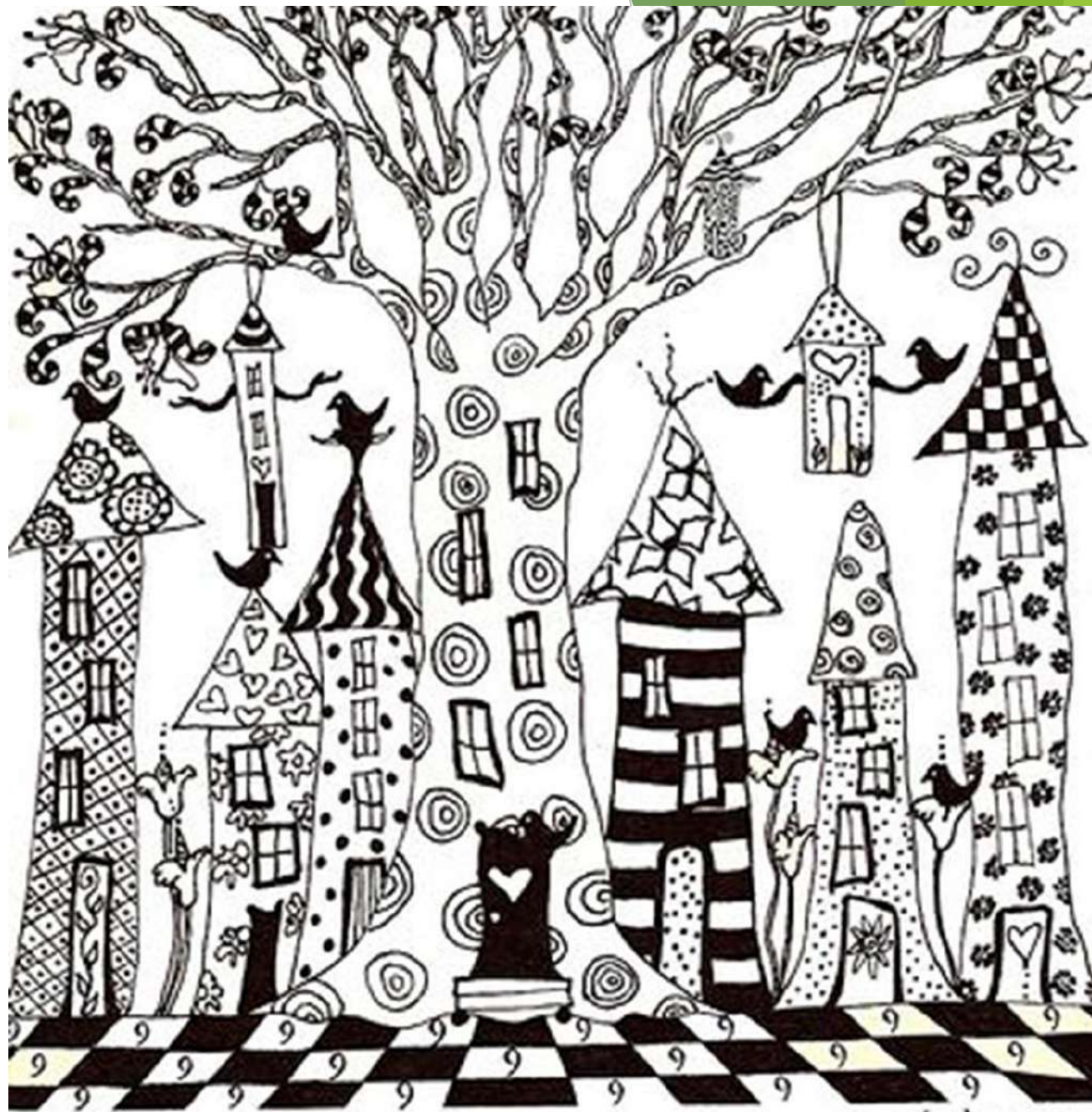
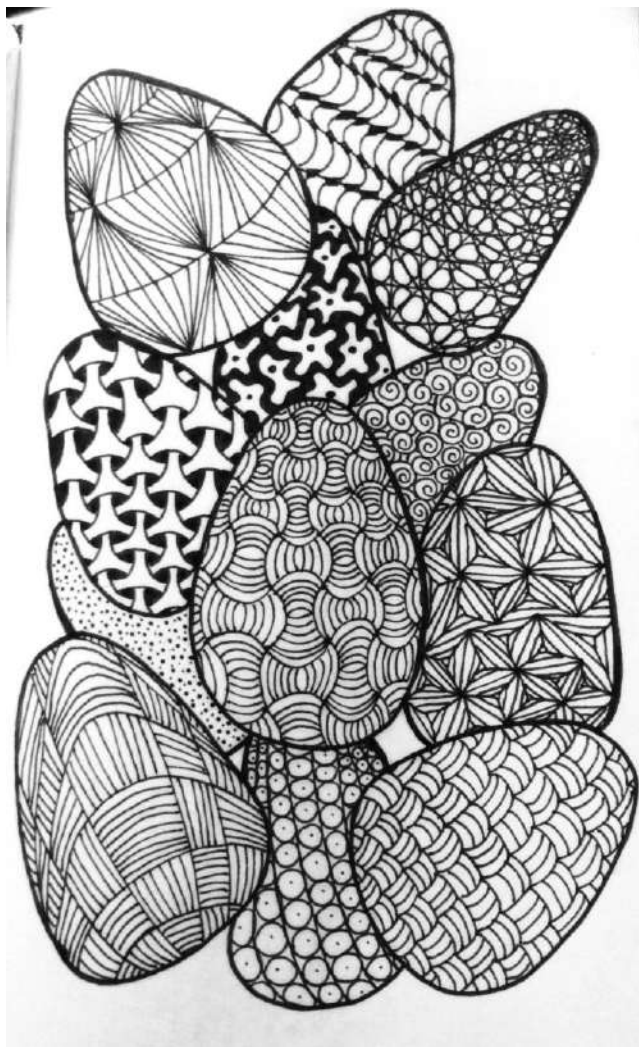
Дудлинг



Дудлинг — это бессознательный рисунок, сделанный во время какого-то занятия. Это те самые каракули, цветочки, елочки, или даже цельные образы, которые мы рисуем, сидя на лекции, скучном совещании или во время долгого телефонного разговора.



Зендудлинг- это смесь зентангла и дудлинга с отходом от рамок цвета, размера и формы.



Практическое применение в декорировании предметов





<http://best-hand-made.net/>

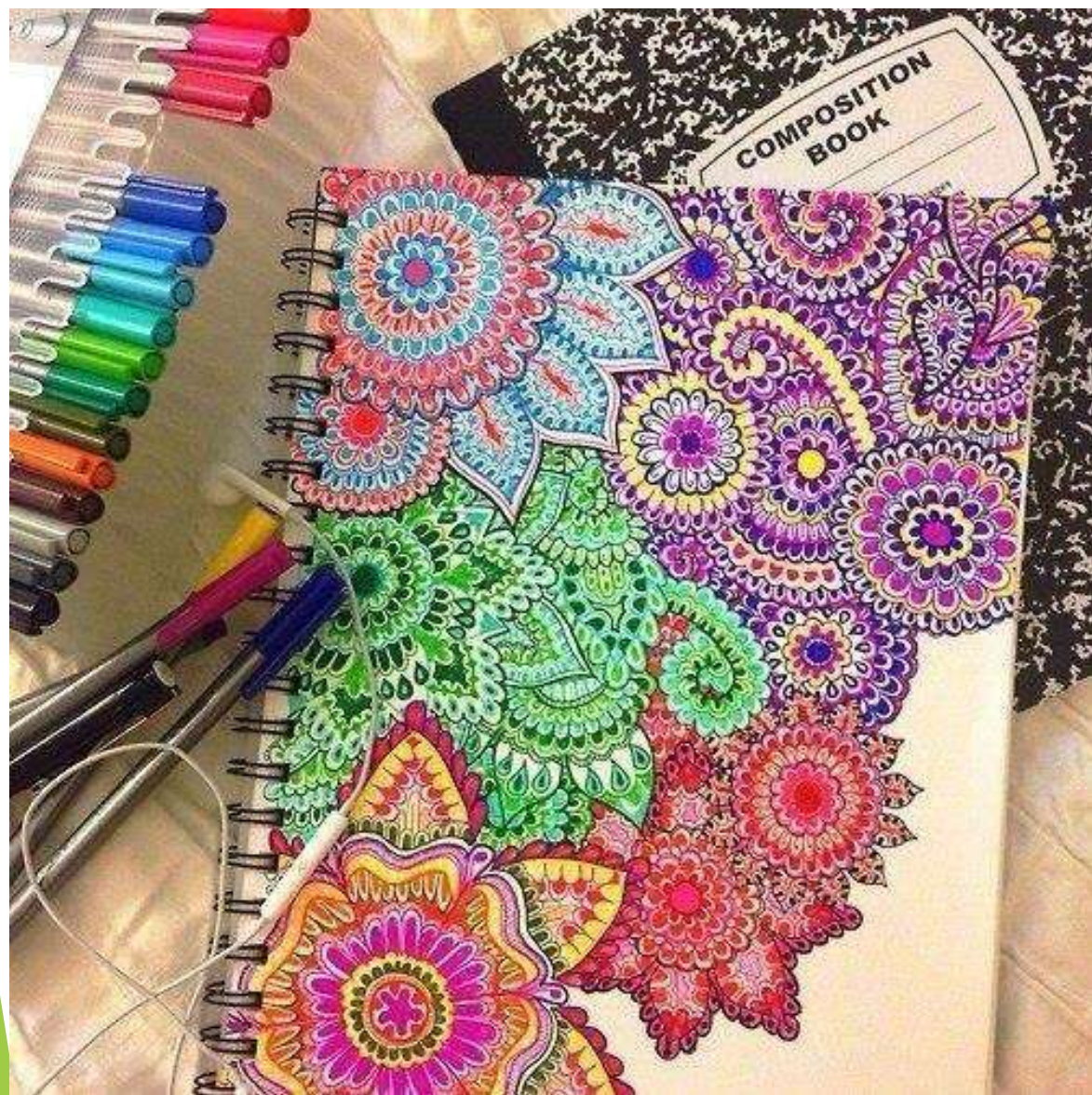


sandandsisal.com













Эти секреты помогут вам

Вы, наверное, уже не раз слышали, что рисовать может каждый. И это так. Каждый может взять в руки карандаш и изобразить что-то (линии, точки, простые геометрические фигуры и т.д.)

Другое дело, что не все могут изобразить Мону Лизу или Шишкинский лес, но это не значит, что нужно совсем не брать в руки кисти и ручки. Не нужно бояться. Совсем не важно, что и как рисовать.

► СЕКРЕТ №1: ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Многие считают, что не умеют рисовать. Но это не так. Если вы не можете изобразить дом в точности как в реальности, это не значит, что вы не можете его нарисовать вообще. Вы можете! И намного лучше, чем думаете.

«Все люди могут рисовать, только не знаю об этом.»

► СЕКРЕТ № 2: РИСОВАНИЕ МОЖЕТ УСПОКАИВАТЬ

Когда вы не раздумываете о качестве конечного изображения и насколько он хорош, ваш творческий процесс может очень успокаивать, особенно, если вы много времени проводите на работе, погружаясь в лавину стресса.

«Не думайте, что получится, просто рисуйте... это успокаивает»

► СЕКРЕТ №3: ВАША ВНУТРЕННЯЯ КРИТИКА ТОЛЬКО ПУГАЕТ

Если думаете, что вам внутренний критик мешает приступить к созиданию с открытым сердцем, можно использовать очень простой прием: приступить к работе, и если результат не очень устраивает, говорим себе: «надо же как интересно получилось!» То, что вы считаете своими ошибками принимайте за «изюминку», которая делает вашу работу уникальной.

«Скажите своему внутреннему критику сделать паузу на минуту, затем бегите к ближайшей ручке и бумаге. И рисуйте, прежде чем он заметит!»

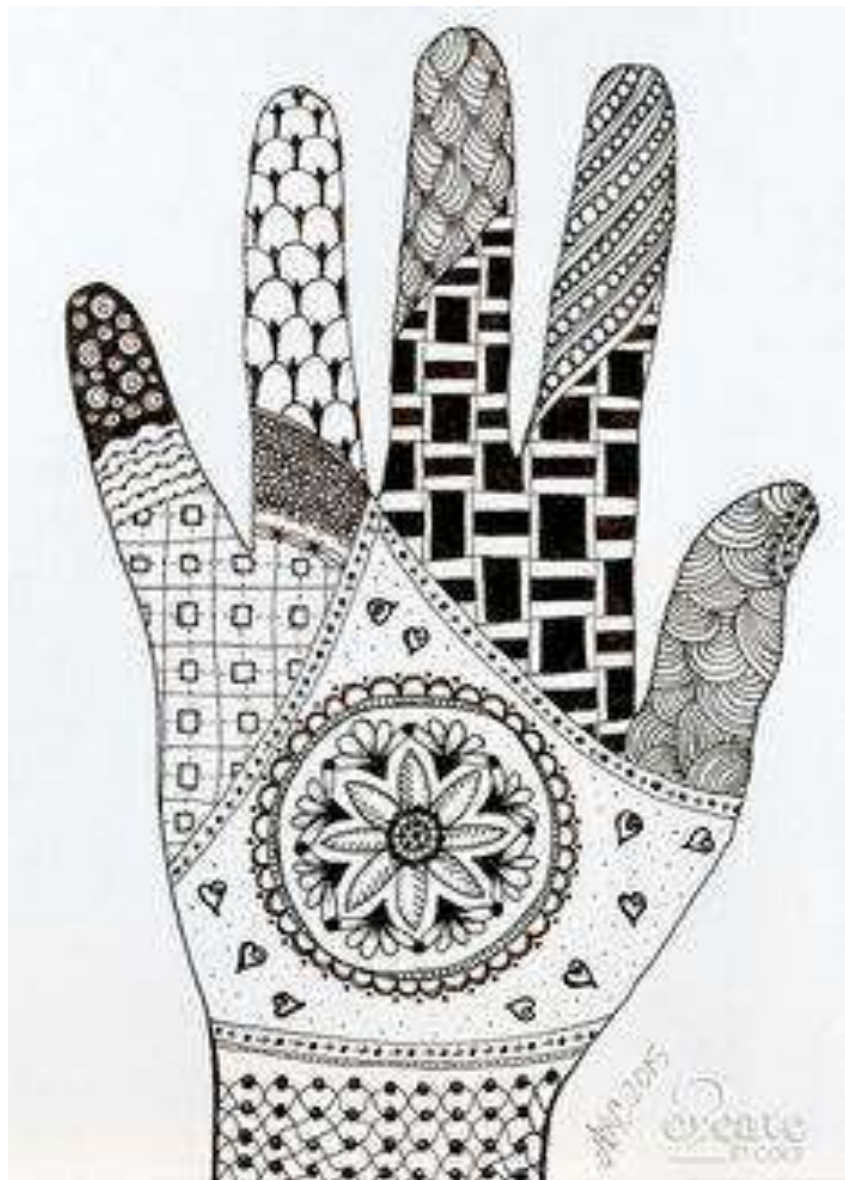


- ▶ Не запрещай себе мечтать -
Пусть не в цветном, пусть в
чёрно-белом;
Пусть ты открыт ветрам и
стрелам -
Сними замок, сорви печать!
- ▶ Не запрещай себе творить,
Пусть иногда выходит криво —
Твои нелепые мотивы
Никто не в силах повторить.
- ▶ Не бойся жить, не бойся петь,
Не говори, что не умеешь:
Ты ни о чём не пожалеешь -
Да будет не о чем жалеть!
- ▶ ...
- ▶ Не бойся в камне прорасти,
Под небосвод подставив плечи.
Пусть без мечты порой и легче -
Не запрещай себе мечтать!

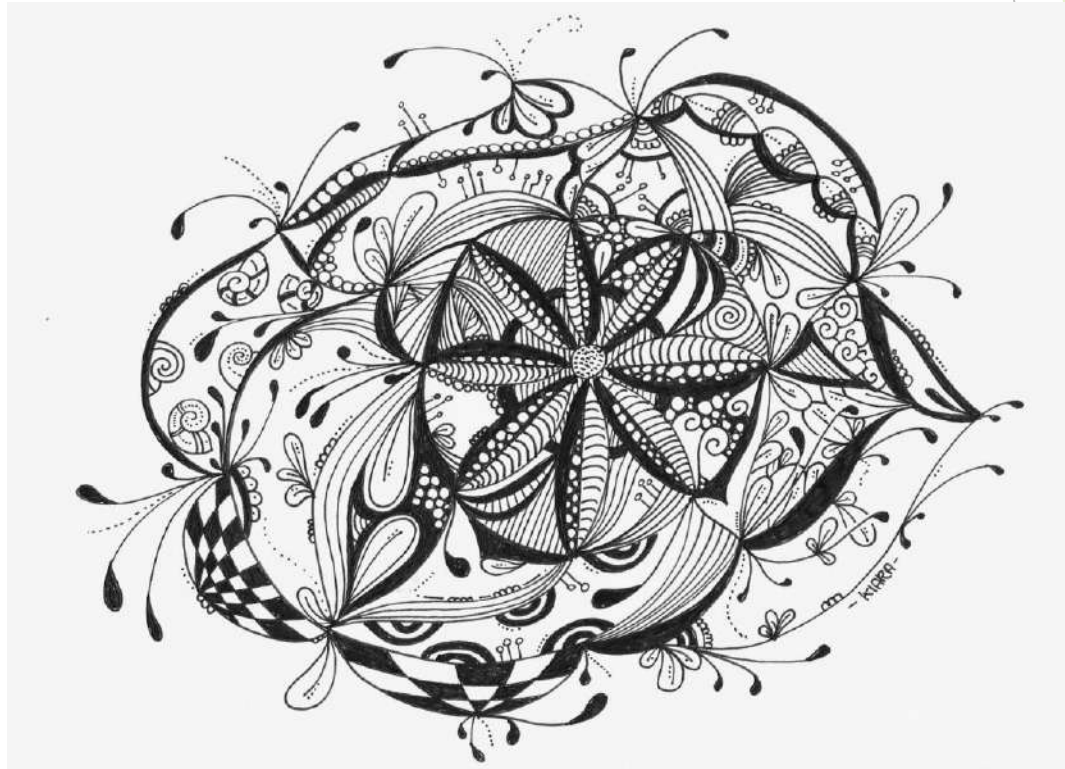
Итак, начнем...

Как начать рисовать дудлинг?

- Можно выбрать или создать какой-либо контур (например, рисунок оленя, лягушки, можно обвести собственную ладонь или ещё проще — взять круг, квадрат...) и начать заполнять его разными узорами, особо не зацкливаясь на том, что и как - пусть рука сама двигается по листу. Просто добавляются косые линии, завиваются ленточки, где-то возникают ракушки или причудливые растения, какие-то элементы объединяются, где-то усиливается контур... И вот уже творение готово!



- ▶ Но можно и не ограничиваться изначально контуром. Чтобы не центрироваться на рисунке, «отключить» голову, создайте «фон» — включите телевизор или музыку... Возьмите листок бумаги и ручку, пусть рука свободно что-то рисует, пишет, чертит, реагирует на окружающее, не задумываясь над этим. Чтобы расслабиться и проявить вашу «суть дудлера», руке, скорее всего, понадобится минут 5-10.
- ▶ Не спешите, просто слушайте музыку или смотрите фильм, одновременно машинально выводя рукой любые каракули... Теперь посмотрите, какие мотивы повторяются чаще? Удалось увидеть суть своего «внутреннего дудлера»?



Чем полезен дудлинг?

Дудлинг-узоры помогают справиться с монотонией без особого напряжения ума. Это оригинальный и малозатратный вариант арт-терапии.

Такая свободная техника — это расширение возможностей самовыражения на бумаге, снятие напряжения (для некоторых такой стиль рисования служит средством от бессонницы).

По данным психологов дудлинг может помочь человеку:

1. не потерять концентрацию внимания и не задремать во время "скучного дела";
2. не расходовать слишком много мыслительной энергии на обработку получаемой информации.

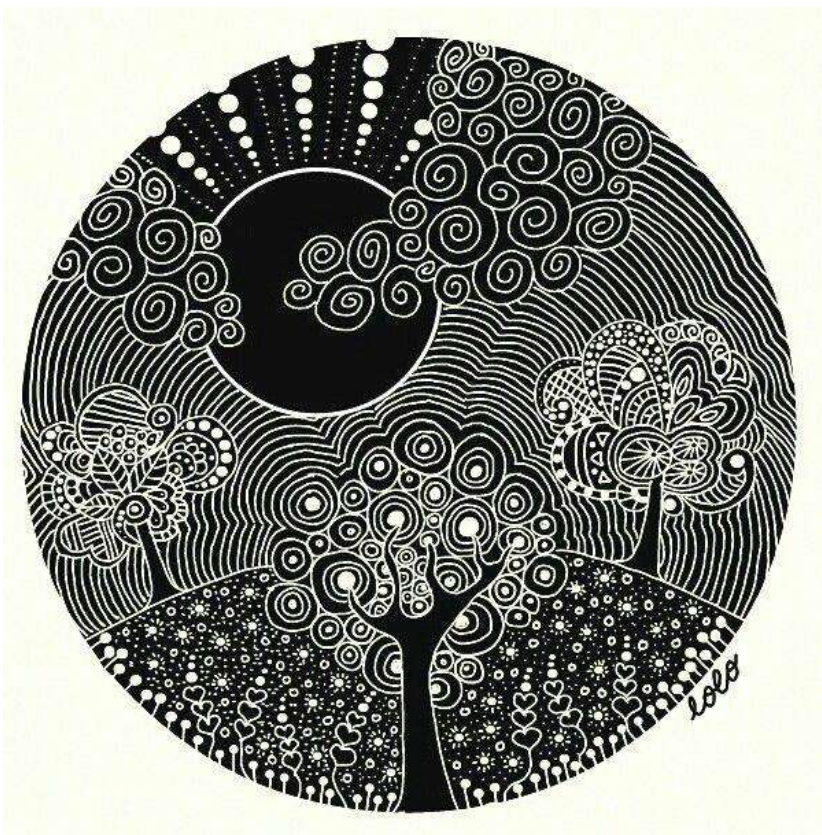
То есть дудлинг позволяет избежать двух крайностей: перегрузок мозга и потери его восприимчивости.

Кстати, многие американские президенты, в том числе Томас Джефферсон, Рональд Рейган и Билл Клинтон были известны тем, что рисовали каракули в ходе заседаний.



- ▶ Дудлинг тренирует такие психические процессы, как внимание, мышление и память, а также замедляется старение мозга, развивает воображение.
- ▶ В условиях, когда мы практически перестали писать и рисовать от руки, а все делаем на компьютере, интуитивное рисование с использованием чернил и белого листа бумаги позволит отдохнуть от гаджетов и виртуальной реальности.
- ▶ В дополнении к этому художники дудлинга и зентанга активно развивают свой глазомер и интуитивно осваивают основы композиции.

- ▶ Медитативное рисование поможет очистить разум и найти решение давно тревожащих вас вопросов.
- ▶ Помимо этого можно улучшить свою собранность и настроение, достичь внутренней гармонии и управлять гневом.



Индивидуальность и стиль

Хоть и говорят, что каждый дудл-узор неповторим, всё же некоторые пытаются внести какой-то порядок в этот процесс и как-то обозначить, классифицировать дудлинг.

Эта мысль позволила выделить 5 основных типов дудлеров:



- ▶ «словесный дудлер» — тот, который пишет слова, и много раз их обводит, возможно, как-то украшает;
- ▶ «дудлер-абстракционист» — здесь можно увидеть всевозможные геометрические фигуры, узоры без выраженной формы, как поток сознания;
- ▶ «дудлер-реалист» — в противоположность предыдущему рисует объекты, которые вполне можно узнать, как правило, такие дудлеры имеют навыки художника и неплохо рисуют;
- ▶ «дудлер-пейзажист» — этот рисует всякие цветочки, травку, горы, реки и т.п., для него характерны природные мотивы, он концентрируется на красоте внешнего мира;
- ▶ «дудлер-портретист» — эти авторы любят рисовать людей, глаза, лица.

Советы начинающим

Дудлинг подходит всем, но есть несколько рекомендаций, которые на начальных этапах сделают этот творческий процесс более удобным и приятным:

- ▶ Заведите небольшой блокнот для творчества, который можно было бы всегда носить с собой.
- ▶ Бумагу лучше выбирать плотную.
- ▶ Выбирайте инструменты, с которыми вам будет удобно и приятно работать. Дудлинг не ограничивает: можно рисовать любыми цветами, фломастерами, карандашами, линерами...



- ▶ Выделяйте время для рисования, минут 15-20 в день. Можно рисовать за чашкой кофе, перед сном, разговаривая по телефону... Такая полезная привычка закрепится, и вы сможете не только самостоятельно регулировать своё состояние, но и развить креативность.
- ▶ Поэкспериментируйте с цветом, ведь он сильно влияет на эмоциональный фон: одни оттенки радуют, другие раздражают. А что привлекает ваш глаз? Как отзывается ваш эмоциональный фон на разные цвета рисунка?
- ▶ В начале рисования можно использовать шаблоны, поскольку многие просто теряются перед чистым листом бумаги.



Краткое руководство арт-терапевта: что делать, если..?

- ▶ 1. Устал - рисуй цветы.
- ▶ 2. Злой - рисуй линии.
- ▶ 3. Болит - лепи.
- ▶ 4. Скучно - заполни листок бумаги разными цветами.
- ▶ 5. Грустно - рисуй радугу.
- ▶ 6. Страшно - плети макраме или делай аппликации из тканей.
- ▶ 7. Ощущаешь тревогу - сделай куклу-мотанку.
- ▶ 8 При возмущении - рвит бумагу на мелкие кусочки.
- ▶ 9. Чувствуешь беспокойство - складывай оригами.
- ▶ 10. Хочешь расслабиться - рисуй узоры.
- ▶ 11. Важно вспомнить что-то - рисуй лабиринты.
- ▶ 12. Ощущаешь неудовольствие - сделай копию картины.
- ▶ 13. Чувствуешь отчаяние - рисуй дороги.

- ▶ 14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы.
- ▶ 15. Надо быстро восстановить силы - рисуй пейзажи.
- ▶ 16. Хочешь понять свои чувства - рисуй автопортрет.
- ▶ 17. Важно запомнить состояние - рисуй цветочные пятна.
- ▶ 18. Надо систематизировать мысли - рисуй соты или квадраты.
- ▶ 19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях- сделай коллаж.
- ▶ 20. Важно сконцентрироваться на мыслях - рисуй точками.
- ▶ 21. Для поиска оптимального выхода из ситуации - рисуй волны и круги.
- ▶ 22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше - рисуй спирали.
- ▶ 23. Хочешь сконцентрироваться на цели - рисуй сетки и мишени.

P.S. И помните, всего лишь изменяя свое сознание — мы вместе изменяем мир!













Спасибо за внимание!