

Z
e
n
d
u
d
d
l
i
n

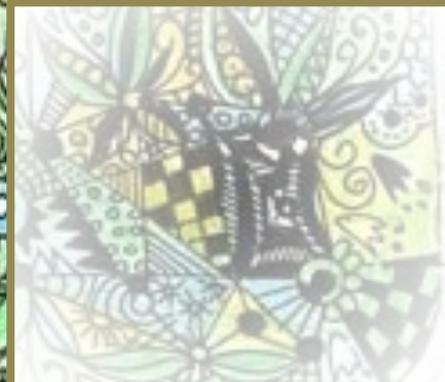


Медитативное рисование - ЗЕНДУДЛИНГ

З
е
н
д
у
д
л
и
н
г



**ЗЕНДУДЛИНГ -
сочетание техник рисования
зентангл + дудлинг**



ЗЕНТАНГ

(зен- от англ. уравновешенность, медитация, тангл-запутанный) - абстрактный рисунок в чёрно-белом цвете в квадрате 9×9 см



Метод зентангла

запатентовали

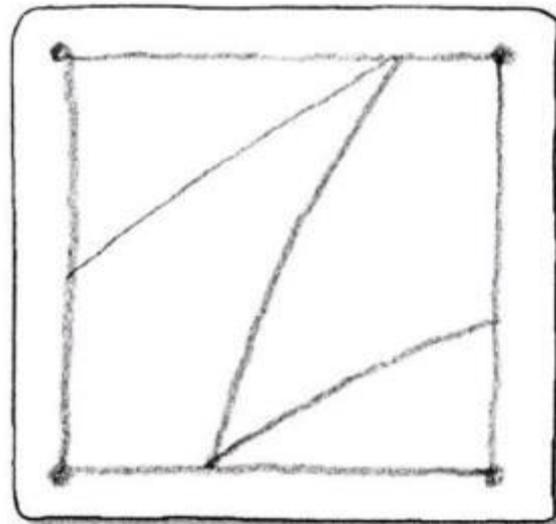
Рик Робертс и Мария Томас.

Область, ограниченную
квадратом, разделяют
на сектора и заполняют
штриховкой, узорами.

Концентрация на ритмичном
и поочерёдном нанесении

штрихов, а также на повторяющихся узорах, приводит к
тому, что рисующий забывает о своих заботах.

Строка #1 Зигзаг



ДУДЛИНГ

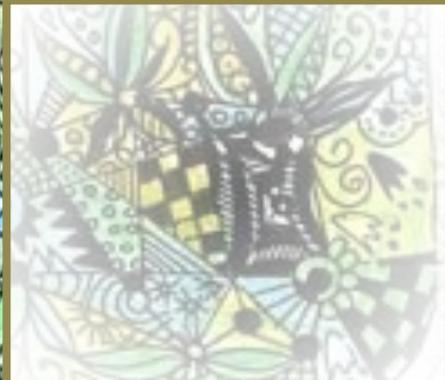
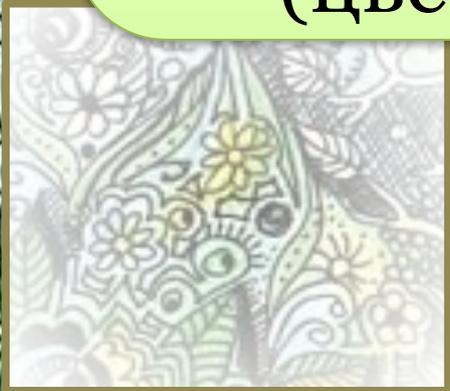
от англ. doodle — бессознательный
рисунок - техника рисования
простых фигурок
(точек, кружков, каракуль)



zen
dud
ling



ЗЕНДУДЛИНГ –
рисунок чёрно-белый или в цвете,
абстрактный или в виде
узнаваемых предметов
(цветы, птицы, животные...)



МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ:

- ✓ **Бумага** для черчения – квадрат 9×9 см
- ✓ **Гелевые ручки/ линеры** (маркеры на водной основе с тонким кончиком)
- ✓ **Мягкий простой карандаш (2В-4В)** для создания объемных рисунков с тонировкой



z
e
n
d
o
d
i
i
n

ДОСТОИНСТВА:

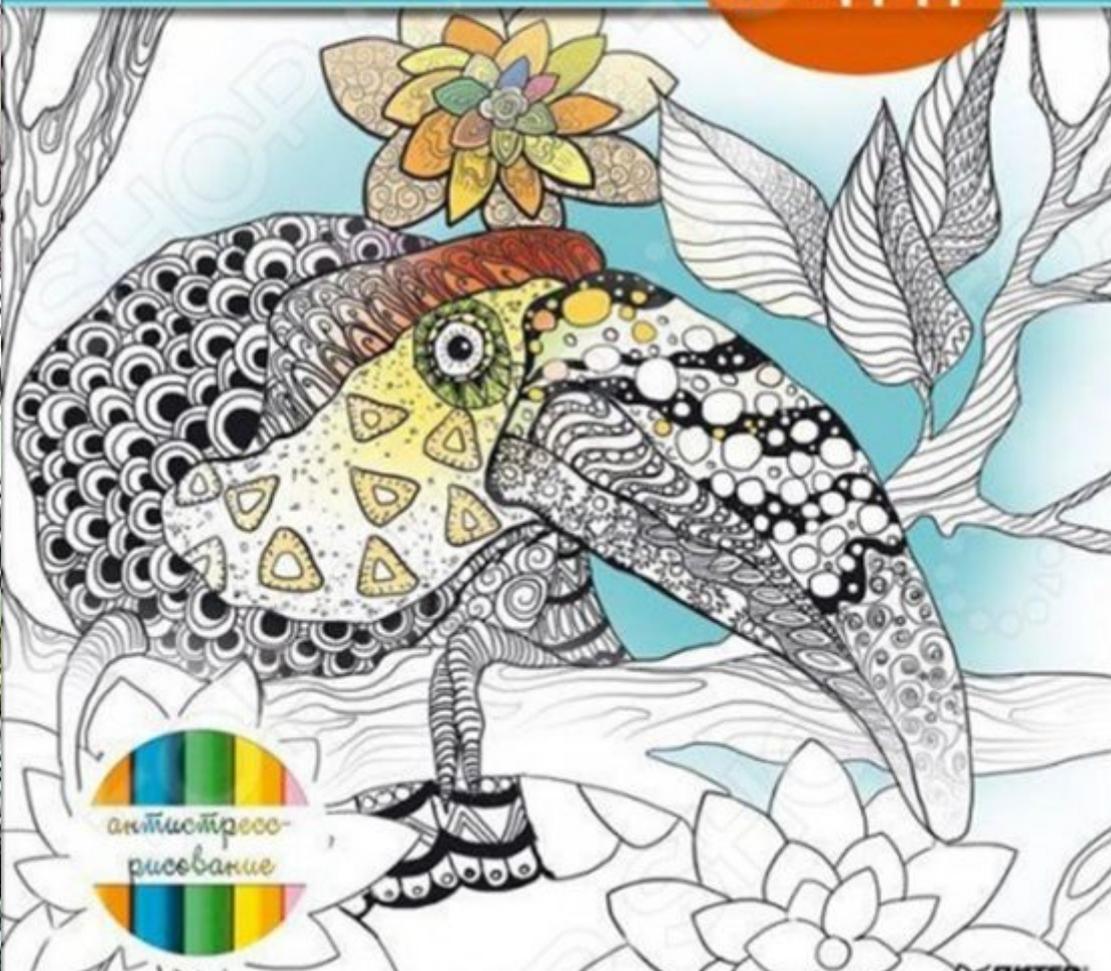
снимает стресс
пробуждает вдохновение
повышает самооценку
развивает творческие способности
разрабатывает мелкую моторику
корректирует почерк
повышает внимательность
улучшает память
способствует релаксации
(прекрасный способ успокоить класс)

З
е
н
д
у
д
л
и
н

Екатерина Иолтуховская

ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС

Один день – один **ЗЕНДУДЛ**

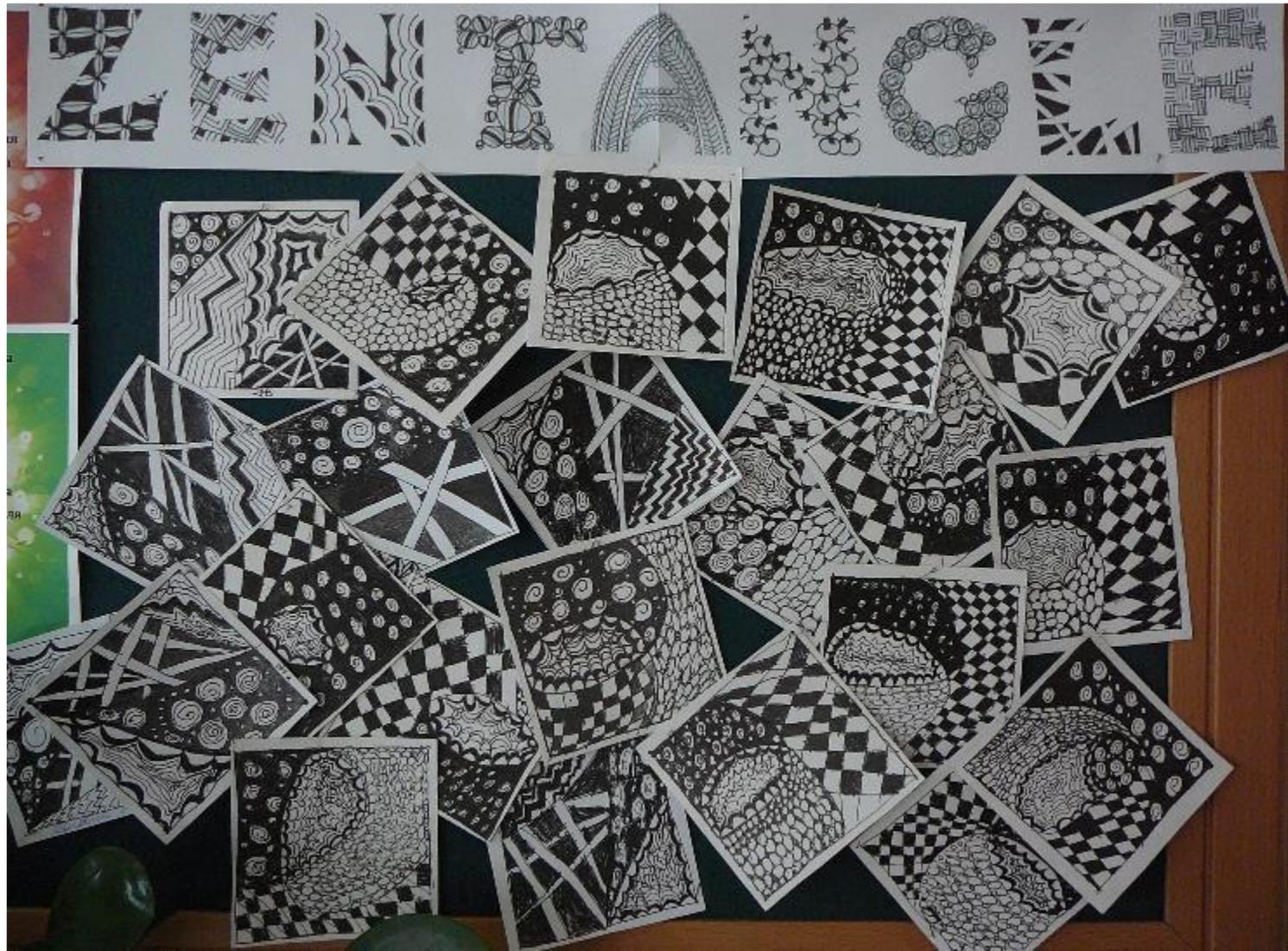


z
e
n
d
o
o
d
i
i
n

ПРАВИЛА:

- ✓ обозначить границы (строка)
- ✓ сконцентрироваться
- ✓ вести ручку по бумаге максимально медленно, чувствуя, как чернила впитываются в бумагу
- ✓ не делать исправлений
- ✓ во время работы крутить лист в разные стороны, рисовать со всех сторон
- ✓ по окончании работы поставить свои инициалы (подпись), с другой стороны - дату

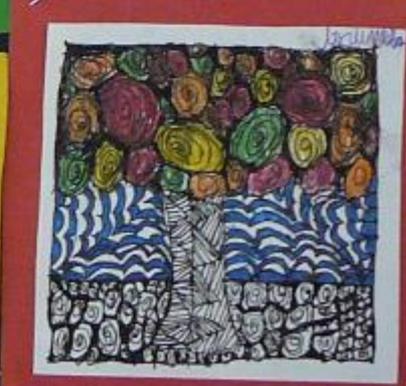
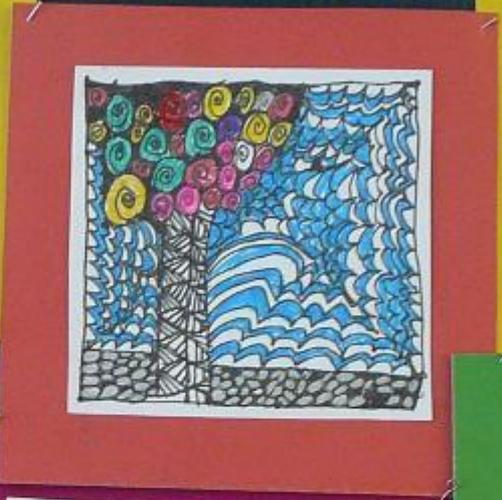
НАШЕ ТВОРЧЕСТВО



Тяпушки на



А



НАШЕ ТВОРЧЕСТВО



Андреев



Андреев



Андреев

НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

фоторамка



НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

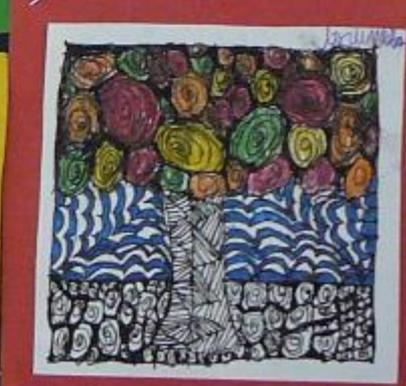
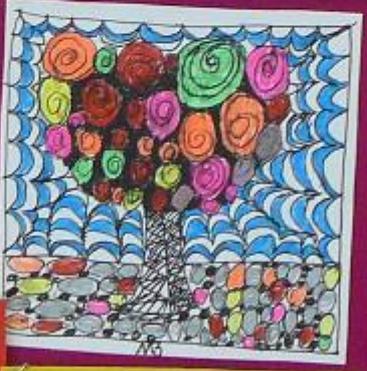
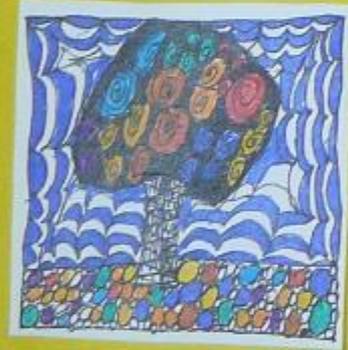
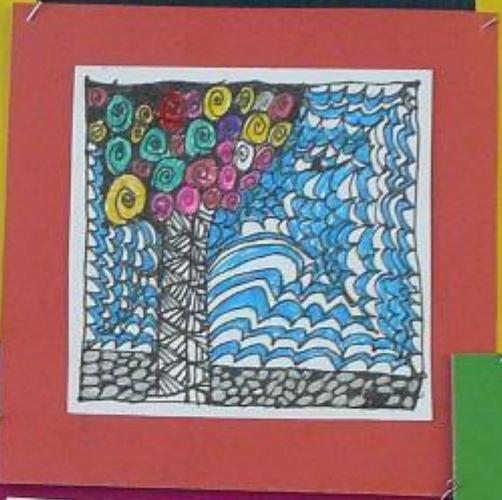


закладка

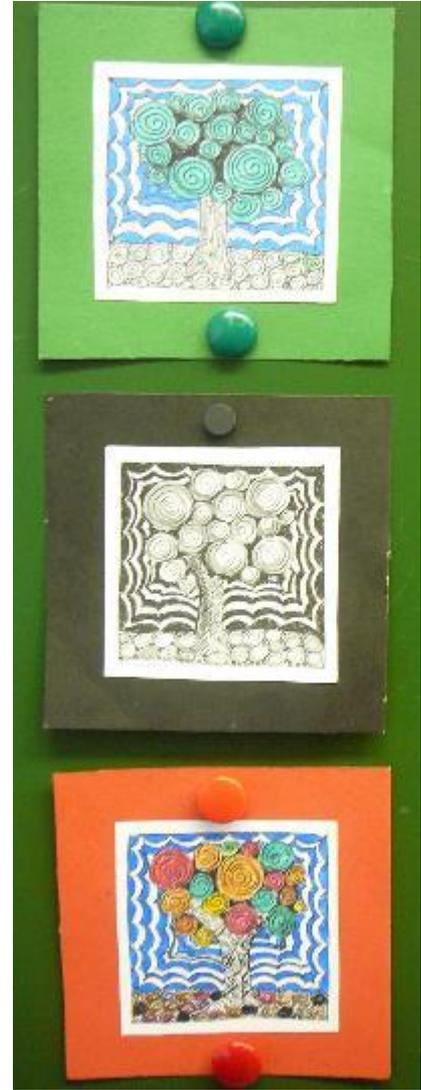
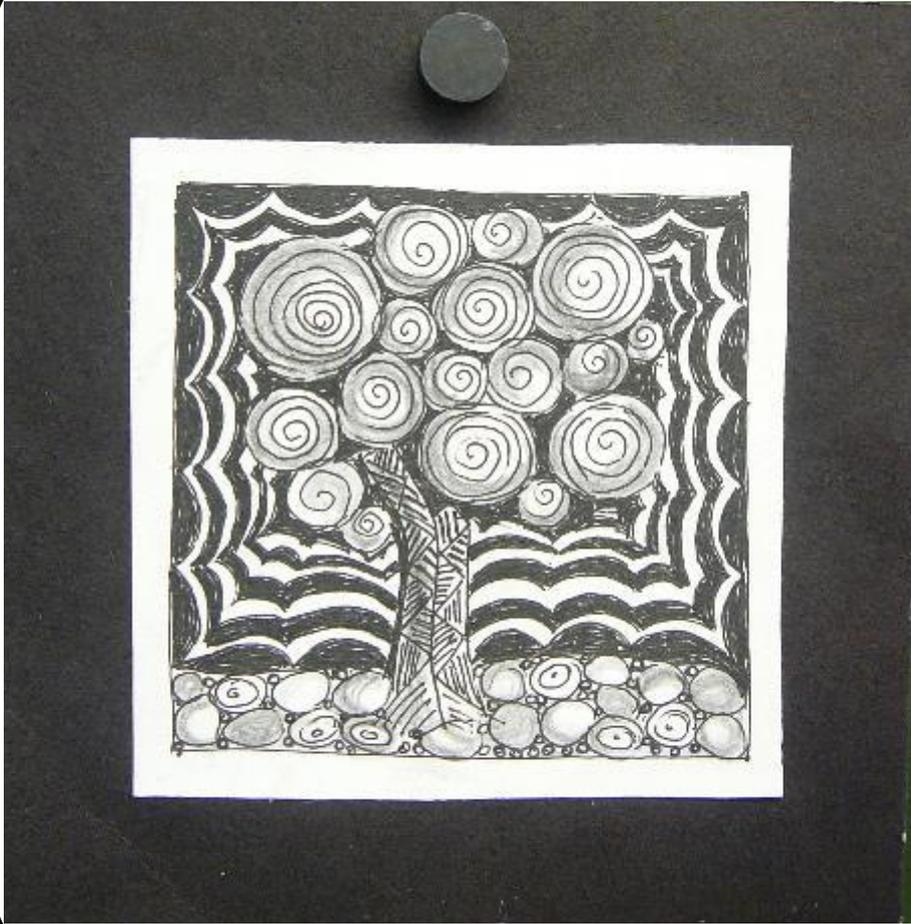
Тяпушки на

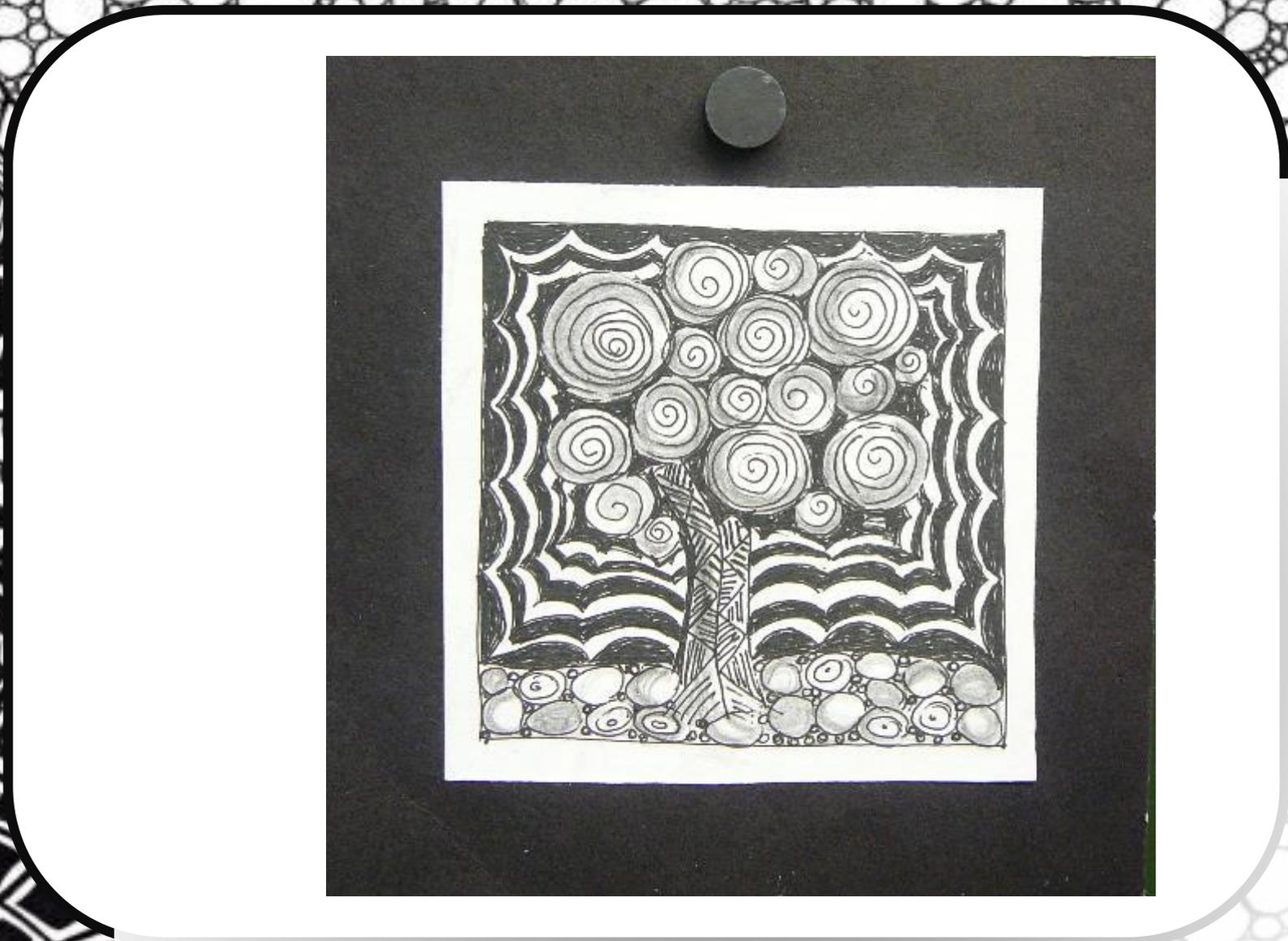


А



Б

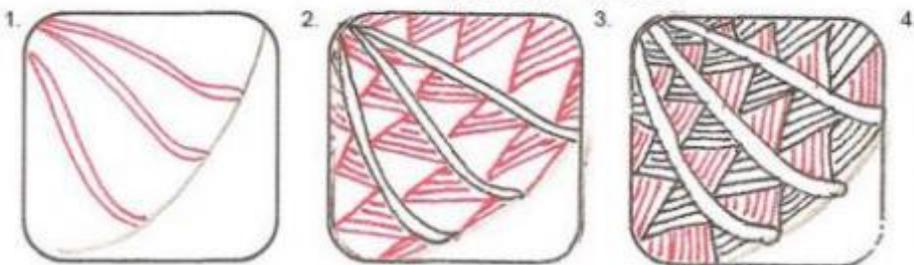




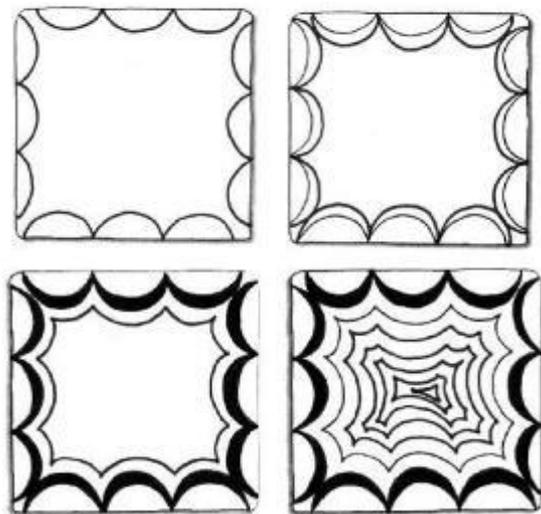
1. спираль



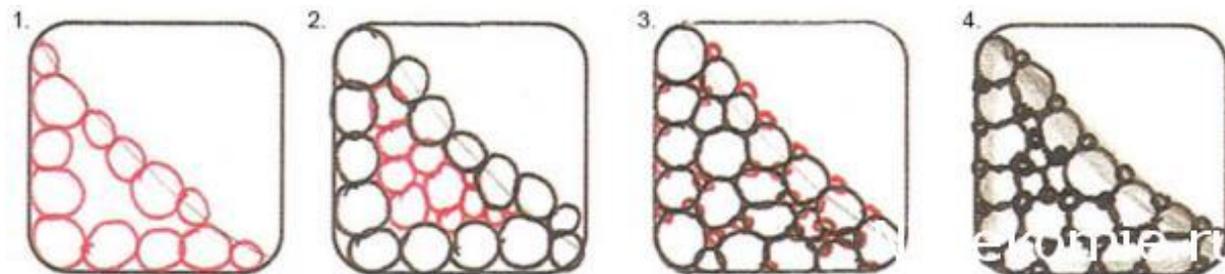
2. ракушка



3. полумесяц



4. камни



Информационные – источники:

- ✓ <http://linedot.ru> (дата обращения: 14.09.2016)
- ✓ <http://www.akademiarukodelia.ru/zentangl-i-dudling/> (дата обращения: 14.09.2016)
- ✓ <http://gamejulia.ru/dudling-i-zentangl-dlya-detey.html> (дата обращения: 15.09.2016)
- ✓ http://radugaart.blogspot.ru/2014/01/blog-post_29.html (дата обращения: 18.09.2016)
- ✓ <http://www.kakprosto.ru/kak-919143-cto-takoe-dudling-i->(дата обращения: 18.09.2016)
- ✓ [zentanglhttp://ihappymama.ru/dudling-i-zentangl-interesnye-tehniki-risovaniya/](http://ihappymama.ru/dudling-i-zentangl-interesnye-tehniki-risovaniya/) (дата обращения: 18.09.2016)
- ✓ Шадт С. Зендудл. Рисование для релаксации, медитации и вдохновения. – СПб.: Питер, 2016. -80с.
- ✓ Иолтуховская Е. Волшебный лес. Один день – один зендудл. – СПб.: Питер, 2016. -64 с. (Серия «Антистресс-рисование»).