

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ РИСОВАНИЯ

Дудлинг, зентангл, мандала

Педагог Исхакова Розалия Маулияровна
МБУ ДО «ЦДЮТ» г.Альметьевск

ДУДЛИНГ



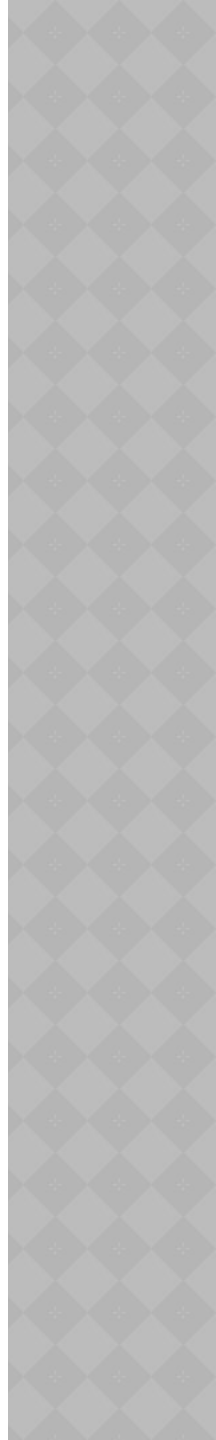
ДУДЛИНГ (ОТ АНГЛИЙСКОГО DOODLE - БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ РИСУНОК)

- Это как раз то, чем мы занимались для убийства времени на скучных и долгих занятиях, слушая преподавателя. Пока наш мозг был сконцентрирован на предмете и поглощении знаний, поля в тетрадях покрывались множеством мелких рисунков.
- По результатам исследования, опубликованного в американском журнале прикладной когнитивной психологии, дудлинг помогает человеку не потерять концентрацию и не задремать, а также не расходовать слишком много мыслительной энергии на обработку получаемой информации.

НАИВНЫЙ



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ



МОНОХРОМНЫЙ



ЗЕНТАНГЛ (ОТ ZEN- УРАВНОВЕШЕННОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ И RECTANGLE - ПРЯМОУГОЛЬНИК) ЯВЛЯЕТСЯ СОЧЕТАНИЕМ МЕДИТАЦИИ И РИСОВАНИЯ.

- Зентангл (от zen- уравновешенность, спокойствие и rectangle - прямоугольник) является сочетанием медитации и рисования.
- Традиционно, для рисования зентангла, используются квадраты 9х9 см. В квадрат помещается какой-либо рисунок, либо он произвольным образом делится на сегменты, которые, в свою очередь, заполняются различными одностипными элементами (точечками, кружочками, ромбиками, на что хватит фантазии).
- Поклонники этого жанра утверждают, что зентангл помогает увеличить собранность, концентрацию, способствует психологической разгрузке, внутреннему успокоению, улучшает координацию глаз и мелкую моторику, а также развивает творческие способности и креативность.

ЗЕНТАНГЛ



ЦВЕТОЧНЫЙ



БЫСТРЫЙ



www.dady.ru/u/ser231094

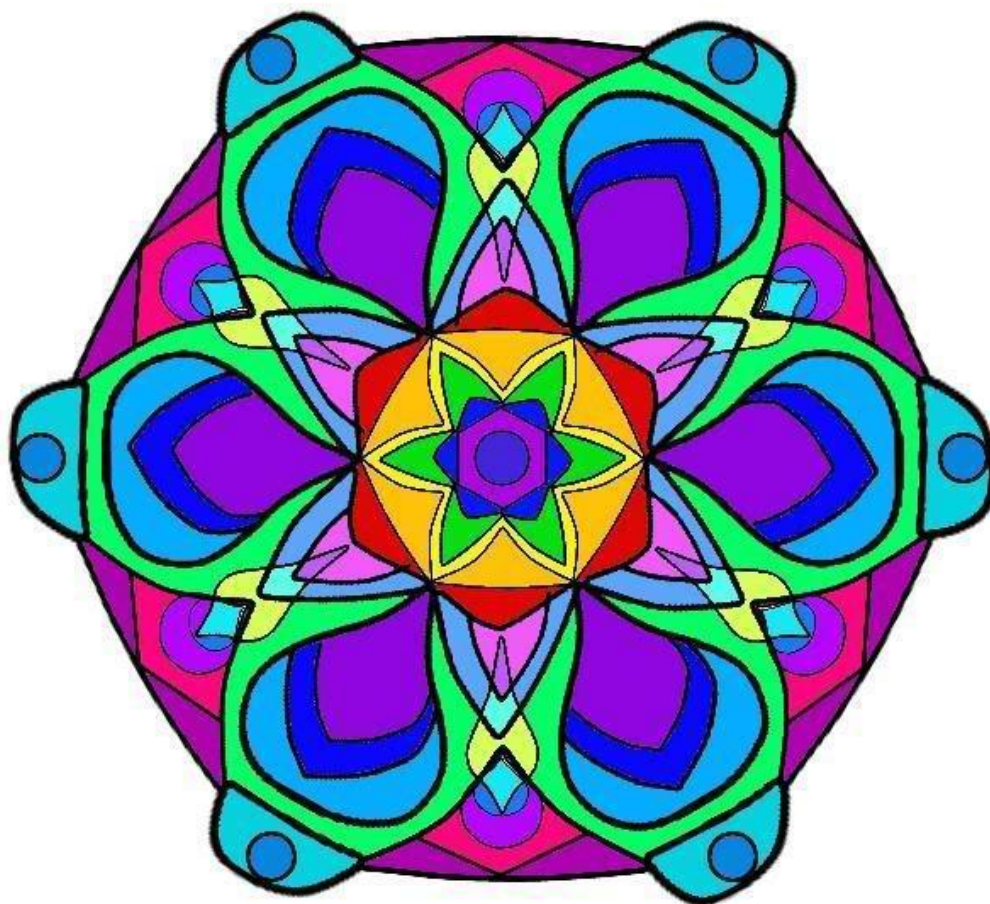
В СТИЛЕ ДАЛИ



«МАНДАЛА» ОЗНАЧАЕТ ЦЕНТР КРУГА. ЭТИ РАЗНООБРАЗНЫЕ ФОРМЫ ДИАГРАММ (В ОСНОВНОМ КРУГЛЫЕ, НО ТАКЖЕ КВАДРАТНЫЕ И ВОСЬМИУГОЛЬНЫЕ), ОРГАНИЗОВАННЫЕ ВОКРУГ ЦЕНТРА, ОТ КОТОРОГО ИСХОДИТ МАССИВ СИМВОЛОВ И ФОРМ.

- ◉ В самом деле, можно найти форму мандалы везде вокруг нас: наш мозг, солнечная система, клетка, цветок. Это все мандалы.
- ◉ Создание мандалы также способствует медитативному состоянию, позволяющее услышать внутренние сообщения.
- ◉ Так что, если Вы находитесь в фазе хаоса, умственно или физически, создание или раскрашивание мандалы позволит Вам восстановить связь с Вашей глубинной структурой.

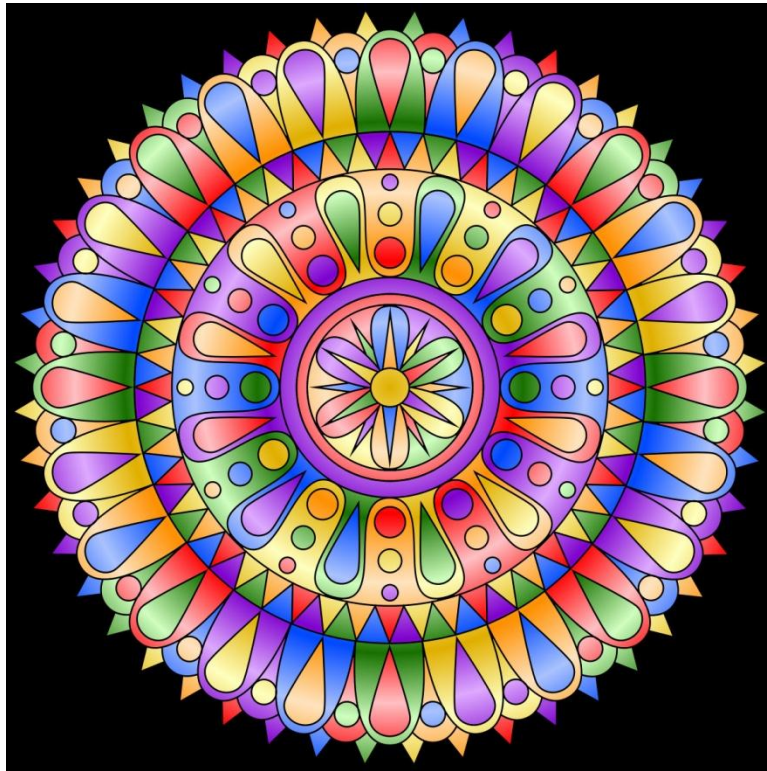
ЧЕТКИЙ



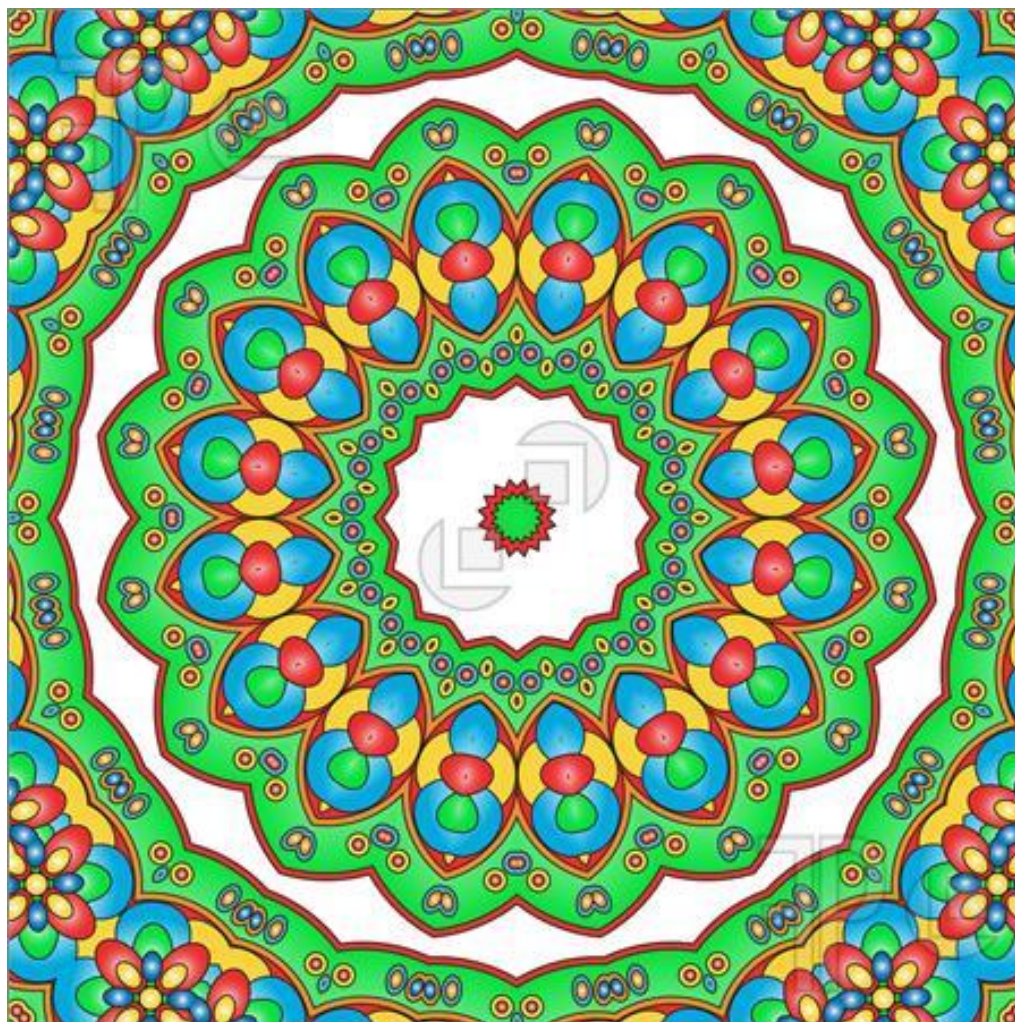
ПОДРОБНЫЙ



КОСМИЧЕСКИЙ



НЕЖНЫЙ



**ЗАДАНИЕ: НАРИСОВАТЬ
ОДИН ИЗ
ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ
РИСУНКА**