

Медитативное рисование

Что такое зендудл?

Откуда взялось название «зендудл»? Оно образовано из двух слов: «зен» (или «дзен») и «дудл». «Зен» означает «успокоить душу или мысли и найти свою середину». Некоторые источники трактуют слово «зен» как «медитация». «Дудл» происходит из английского языка и означает «писать неразборчиво» или «рисовать каракули». «Зендудл» можно в итоге перевести как «каракули, которые несут успокоение», или, еще точнее, «медитативное рисование». Если сосредоточиться на рисовании повторяющегося узора, то душа успокаивается.



Действие медитативного рисования

Метод рисования зендудла предполагает, что рисунок из штрихов и линий все время повторяется в определенном порядке. Так возникает сложный узор. Концентрация на ритмичном и поочередном нанесении штрихов, а также на повторяющихся узорах, приводит к тому, что вы забываете о своих заботах. Так же, как душа успокаивается во время медитации. Ощущается внутренний покой, вы в ладу самим с собой. А максимально расслабившись, можно найти новые силы. Попробуйте! Планомерные, обдуманно проведенные линии, превращающиеся в аккуратный узор, приводят к внутреннему умиротворению — таким же эффектом обладает рисование мандал или выполнение релаксационных упражнений. Внутренний мир можно вновь привести в порядок, так сказать, расставить все по местам. Это происходит автоматически, неосознанно и без каких-либо усилий. Во время рисования обратите внимание на то, как скоро появятся легкость и хорошее настроение. Одновременно улучшится способность сосредоточиваться, вы перестанете отвлекаться на внешние раздражители.

Помимо расслабления в процессе рисования зендудла, на своих курсах я постоянно замечаю у участников огромное восхищение и удивление, когда они видят, как благодаря их усилиям возникают декоративные узоры и орнаменты. Я всегда особенно любила разные узоры и орнаменты и часто использовала их для больших мандал.

Притягательность узоров

Орнамент — это узор, зачастую абстрактный, основанный на повторе. Мы находим их во всех культурах, во все времена. Очевидно, у человека есть внутренняя потребность украшать вещи узорами и орнаментами — от простого кувшина до прекрасных окон собора, от росписи церковных стен до произведений декоративно-прикладного искусства. Особенно красивые орнаменты можно найти в исламской, мавританской и кельтской традициях, а также в образцах эпохи модерна.

Взгляните на работы Генриха Фогелера или на изысканное оформление Келлской книги. Упорядоченные орнаменты, нарисованные по принципу повторения основного узора, действуют не только успокаивающе, но и пробуждают в нас положительные эмоции.

Вокруг мы тоже можем найти бесчисленное множество узоров и орнаментов. Кованые решетки и ворота, узоры на ткани, следы шин на снегу, структура растений, узор на шерстке животного, узоры вязки, древесная кора, узоры на плитке и паркете... перечислять можно бесконечно.

Оглянитесь и найдите вдохновляющие узоры и формы!



Применение

Методы медитативного рисования можно использовать и в школе, и во время лечения. Помимо расслабляющего эффекта в ходе точного прорисовывания заданной последовательности штрихов у детей развивается способность концентрироваться и усидчивость. Попутно, в игровой форме, тренируется мелкая моторика и координация системы глаза–руки. Благодаря этой технике улучшается память. Рисовать зендудл можно не только в одиночку, но и в группе. Отдельные штрихи узора сначала показывают на доске, а затем ученики переносят их на бумагу. За счет разного уровня сложности узора упражнение может быть адаптировано к успеваемости и способностям ученика. Здесь легко применить дифференциальный подход.

Более того, медитативное рисование прекрасно поможет успокоить класс.

После объяснения всего одного-двух узоров упражнение длится несколько минут. Его можно использовать в любое время на уроке в качестве «переменки». Утром в школе перед началом урока полезно поработать над зендудлом. Каждый день предлагается один узор или какой-нибудь его вариант. Безусловно, рисованием зендудлов со всеми возможными вариантами лучше заниматься на уроках рисования. При этом для работы используются обычные листы бумаги, на которых ученики придумывают свои собственные узоры. Для групповой работы подходит контур звезды. Восемь детей разрисовывают восьмиконечную звезду (см. с. 63). Каждый ребенок заполняет узором один луч. В конце лучи соединяются вместе.

На своих курсах и на врачебных приемах я заметила, что дети с удовольствием рисуют узоры. Очень часто, взяв за основу предложенные мотивы, они придумывают собственные. Вовлекать в этот процесс лучше детей от восьми лет.

Образцы узоров со с. 78–79 помогут вам в творчестве.

