

# «Изотерация – Зентангл и Дудлинг»

*Уважаемые родители и дорогие дети,  
предлагаю вашему вниманию провести интересно время и отдохнуть  
в процессе рисования.*

ПРЕДСТАВЛЯЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ТЕХНИКИ ЗЕНТАНГЛ И ДУДЛИНГ.



Рисование узоров в этих техниках – позволяющее расслабиться и развить скрытые возможности. Вам не требуется специальных умений и профессиональных навыков, данные техники доступны и детям, и взрослым. Все что вам нужно – любые ручки, маркеры, бумага.

*Но прежде чем приступить к творчеству, давайте узнаем о техниках...*

**ДУДЛИНГ (от английского doodle – «каракули») — это бессознательный рисунок, сделанный во время какого-то занятия.** Те самые цветочки, линии и человечки, которых мы непроизвольно порой выводим на клочке бумаги. Для такого рода рисунков ещё используют термин «грифонаж». История знает немало «любителей порисовать на полях» — Александр Пушкин, Сэмюэл Беккет, Томас Джефферсон, Рональд Рейган и другие. В наше время дудлинг стал самостоятельным художественным направлением.

Принципы создания рисунков-дудлов основываются на интуитивно-бессознательном чередовании таких элементов, как:

- точки;
- палочки;
- галочки;
- геометрические фигуры;
- цветочные, анималистические элементы и т.п
- завитки;
- спирали;
- крючки;



Условно в дудлинге выделяют несколько направлений:

- ✓ Абстрактный дудл. Композиции из любых элементов, не имеющих конкретного сюжета.
- ✓ Пейзажный дудл. Орнамент на основе флористических и анималистических элементов.
- ✓ Портретный дудл. Изображение лиц без портретной точности, но выражающих эмоции.
- ✓ Сюжетный дудл. Изображение элементов, связанных предметной темой или «историей».
- ✓ Буквенный дудл. Слово, словосочетание или целое предложение, оформленное в виде картинки с помощью рамок и обрисовки отдельных букв (наподобие узорных букв в старинных книгах).



### Польза дудлинга!

- повышение концентрации внимания;
- улучшение запоминания и вспоминания информации;
- развитие творческого мышления;
- возможность увидеть общую картину проблемы;
- релаксация при использовании техники грифонаж.

**ЗЕНТАНГЛ (англ. zentangle) — новая форма искусства, которая сочетает в себе сразу несколько направлений: это и творчество, и медитация, и удовольствие, и способ создания оригинальных рисунков, ценных как самостоятельные произведения или способных украсить узором почти что угодно.**

Наименование этого вида творчества было составлено из 2-х слов:

- «зен» – «путь» в буддизме;
- «тангл» – путаница, которую на бумаге демонстрируют с помощью различных завитков.

Имеет с дудлингом много общего. Но требует более высокой концентрации внимания во время работы. Повторюсь: абстрактные миниатюры – танглы – создаются обычно на квадратах размером 9x9 см. На начальном этапе (тренировочном) достаточно будет квадратов размером 5x5 см.

Внутри квадрата создаётся отдельная композиция, не содержащая никакой смысловой нагрузки. Или большой квадрат делится ещё на несколько частей, внутри которых рисуются свои узоры, объединяющиеся в один большой узор.



Художники, занимающиеся рисованием в технике зентангл, рекомендуют завести специальную тетрадку или альбомчик для образцов. Это может быть обычная тетрадка в клетку. По клеткам удобно ориентироваться. Сперва это будут просто понравившиеся узоры, а потом придут и собственные идеи. Их тоже не надо забывать.

Итак, устройтесь поудобнее, расслабьтесь и сосредоточьтесь на рисунке – именно в таком состоянии можно начинать творить зентангл. Если что-то не понравилось в узоре, его всегда можно переделать, изменить, исправить.

Куда всё это приведёт, как правило, можно увидеть примерно через полчаса – именно столько времени обычно занимает роспись одного квадратика.



*Желаю творческих успехов! Рисуйте от души!*