

Источник энергии и силы

«Время на то, чтобы прийти в хорошее расположение духа, — это дар, и он стоит всех усилий».

Иногда мы нервничаем, особенно в незнакомых обстоятельствах, когда не хватает уверенности или смелости. Причем жизнь подбрасывает испытания, когда меньше всего их ожидаешь. А иногда мы и сами вносим лепту, например занявшись новым хобби.

Повседневные хлопоты затягивают, и трудно выделить время для себя. А еще мы склонны вваливать на себя слишком много и в свободное время уже не способны ничего делать. Доводим себя до такого состояния, что расслабиться уже не получается, и напряжение сохраняется в скованных мышцах. А это вредно для здоровья.

Известно, что спорт помогает оставаться в форме как физически, так и умственно. Активное времяпрепровождение прекрасно, но не все хотят или могут заниматься чем-то подобным. Расслабление во время рисования доступно каждому. Творчество благотворно влияет на психологическое состояние, избавляет от усталости, наполняет энергией. Мы можем отвлечься от проблем и снизить напряжение, пусть даже на короткое время.

«Красный — цвет силы».

В творческой цветотерапии большую роль играет воображение. Думайте о красном как о воплощении тепла. Представляйте, как оно пронизывает ваше тело во время работы. И в конце сеанса живописи вы почувствуете себя лучше, чем в начале. Нужно лишь установить связь со своим внутренним художником и научиться контролировать настроение, усталость и самочувствие. Можно стать мастером расслабляющей живописи и использовать подходящие себе приемы. Иногда хорошее настроение жизненно необходимо, и в такие моменты выбор цвета ясен: конечно же, насыщенный, энергичный красный.

Бодрящая живопись

Сначала покроем краской весь лист, чтобы она разливалась и создавала интересные эффекты. Каждый раз при такой технике будет получаться новый результат: это магия акварели.

Как и для предыдущих упражнений, понадобится совсем немного: два цвета — красный и оранжевый, лист акварельной бумаги, кисть и немного соли. Сначала нанесите краску вдоль верхнего края листа. Затем опускайтесь ниже. Теперь двигайтесь поперек листа, чередуя краску и воду. Где и что использовать — вам решать.



Кристаллы соли впитывают влагу с поверхности красочного слоя.



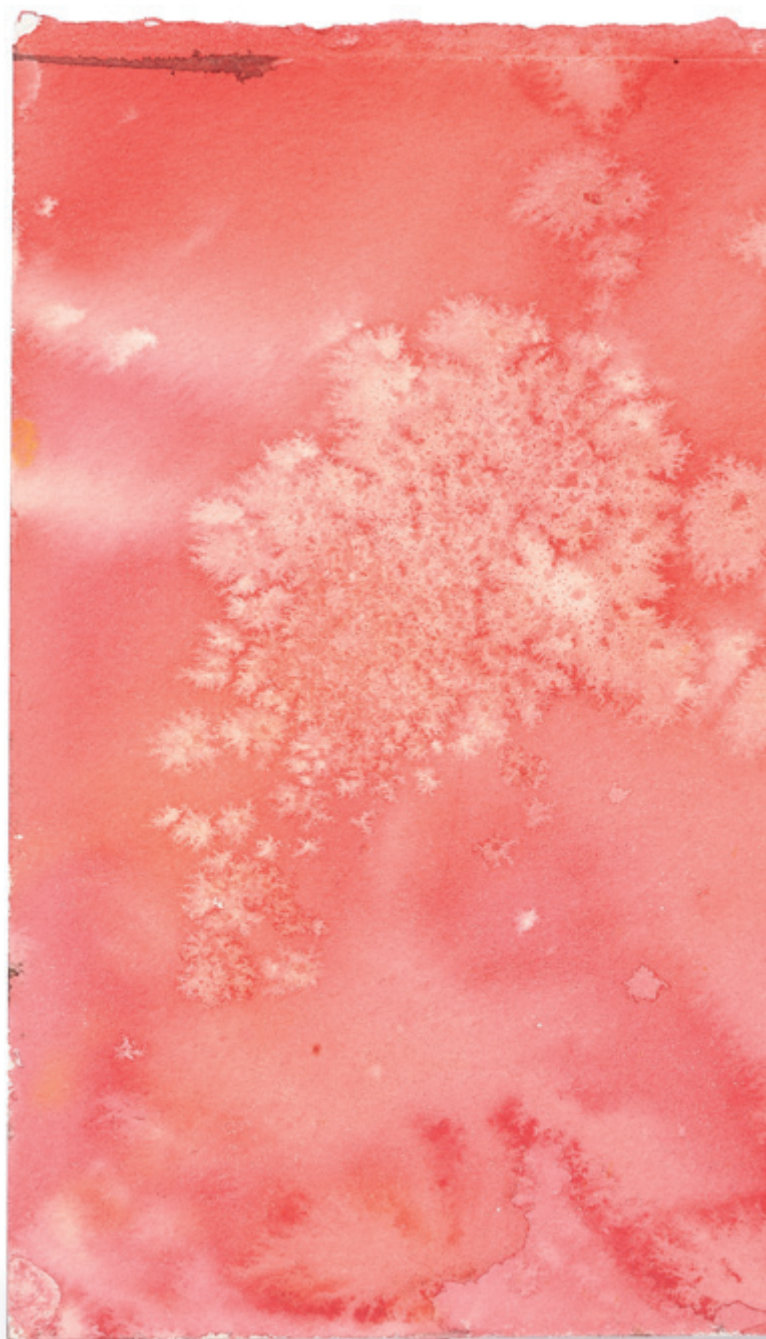
Бумагу разместите под наклоном. Для этого подложите что-нибудь под твердую поверхность, на которой рисуете. Это поможет краске стекать к низу листа, формируя узоры.



На места с влажной краской насыпьте щепотку соли. Мелкая соль создаст крошечные детали, а каменная — крупные.

Пятнистый рисунок получился там, где краска была посыпана солью. Капли воды разогнали пигмент, и получился интересный эффект.

После полного высыхания соль нужно стряхнуть — и вы увидите оставленные ею узоры.



Время созерцать

Посмотрите на узоры красной краски, подумайте об огне. Позвольте теплу наполнять вас, пока рисуете. Это зарядит энергией и подарит хорошее самочувствие.

Смотрите на мазки водой и представляйте, что смываете свою усталость. Как будто вы погрузились в роскошную, расслабляющую ванну с ароматическими маслами. Пусть вода размывает красную краску, выталкивая всю боль и проблемы. Отведите себе время на простое наблюдение за тем, как картина сохнет.

Всякий раз, почувствовав усталость, делайте несколько похожих рисунков, но ни в коем случае не торопитесь. Добавляйте краску и наносите мазки не спеша. Учитесь рисовать медленно и получать удовольствие. Если вам сложно расслабиться или работать нерасторопно, поставьте себе задачу делать каждый новый рисунок интереснее предыдущего. Выделите время на обдумывание того, как это осуществить.

Важно

Не считайте живопись работой на скорость, иначе расслабляющий эффект от творчества сойдет на нет.

Предметное изображение

Работа с одним лишь цветом расслабляет гораздо больше, чем изображение предмета. Последнее для некоторых превращается в сплошной стресс. Но другим гораздо проще рисовать что-то конкретное. Ведь тогда ясно, к чему стремиться. Рисуйте то, что нравится вам, — абстрактные цветовые сочетания или любимые предметы. Главное, получайте удовольствие от процесса и не волнуйтесь.

Как насчет того, чтобы изобразить гигантский мак? Для него понадобятся такие же оттенки красного и оранжевого, как и для примера на с. 73, а еще темно-синий для середины цветка и немного соли. Я предпочитаю каменную: ее крупные гранулы при взаимодействии с акварелью дают потрясающий эффект.



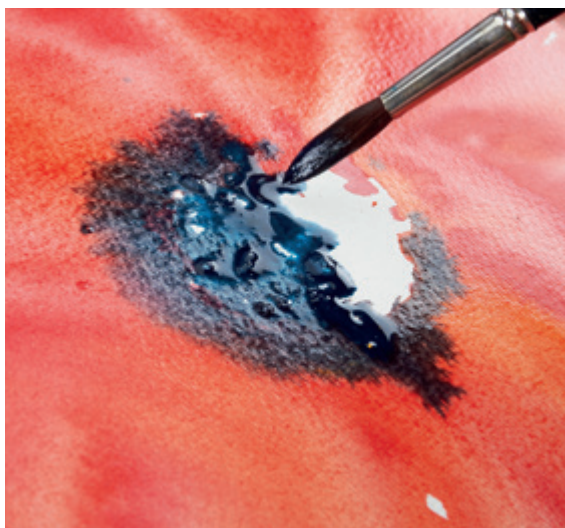
Гигантский мак

«В жизни невозможно все контролировать».

Представьте, что у вас огромная проблема или было слишком много работы. Пусть это соответствует середине цветка. Расходящийся лучами из центра красный уводит вас от неурядиц. А растекающаяся вода направляет энергию в позитивное русло.



Начинайте рисовать от центра — удаляясь от проблемы, какой бы она ни была. Проводите красивые, струящиеся линии по направлению к краям листа, оставляя в середине белую бумагу. Разворачивайте лист так, чтобы красная краска могла стекать по линиям к нижнему краю по мере ее добавления.



Когда вся внешняя область закрашена красным, нарисуйте синий центр. Не стремитесь к аккуратности: цвета сами договорятся между собой. В жизни невозможно все контролировать, а в живописи этого и не нужно. Учитесь расслабляться в творчестве и просто получать удовольствие от смешения цветов.



Не волнуйтесь, если только что нанесенная синяя краска местами сольется с красной. Это характерно для акварели. Если дать краске высохнуть естественным образом, результат будет прекрасен.

Пока краска в центре цветка еще влажная, посыпьте это место солью. Когда рисунок полностью высохнет, ее можно смахнуть пальцами.



Сформируйте лепестки, добавив воду или краску вокруг центра. Но старайтесь сохранять изображение простым, насколько это возможно. Детали можно будет добавить, если вы захотите превратить рисунок в произведение искусства. А сейчас нужно просто прийти к спокойствию и хорошему самочувствию, играя красным цветом.

«Взрослый значит успешный?»

Смысл расслабляющей живописи в хорошем самочувствии во время творческого процесса, а не в беспокойстве из-за результатов. В какой-то момент об этом забывают. Повзрослев, мы берем на себя обязательство быть успешными. Давайте снимем его с себя и вспомним нашу цель — получение удовольствия от движений кистью. И живопись станет неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, источником поднятия силы духа, восстановления жизненной энергии или успокоения.

Иногда и для отдыха требуется позитивная энергия. Поэтому, когда почувствуете усталость, отложите синие оттенки и доставайте красные. После улучшения настроения можно будет перейти к успокаивающим цветам, которые помогут расслабиться.

Совет

После высыхания краска бледнее, чем сразу по нанесении. Повторяя это упражнение, берите более насыщенные цвета (или более бледные — в зависимости от желаемого эффекта). Отталкивайтесь от наблюдений за первыми мазками.

Гигантский мак

Когда краска полностью высохнет, соль можно смахнуть пальцами.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



издательство

МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги