

Джин Хэйнс

АКВАРЕЛЬ

БЕЗ  
ПРАВИЛ

ТЕХНИКИ, ЭКСПЕРИМЕНТЫ,  
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



«Во время рисования мне становится лучше. Что бы ни происходило, простые движения кистью возвращают покой».

# Оглавление



*Прыжок* 10

Рисовать может каждый 12

В чем польза живописи 16

Создаем настроение 22

Что необходимо 28



*Цветовая заливка* 33

Простые пейзажи 34

Упражнения  
на цветовую заливку 38

Преодоление преград 44

Природа дарит покой 54

Мысли для успокоения 60

*Тихая гавань* 65

Что это и где? 66

Поднять настроение 70

Источник энергии и силы 74

Пески времени 82

Цвет солнца 88

Целебные травы 94

Ничего, кроме  
голубого неба 100

Целебная лаванда 104

Благополучие 110

*Внутренний покой* 116

Это умиротворяющее  
чувство 119

Жизненный опыт 120

Позитивный настрой 124

Алфавитный указатель 128



# Прыжок

Я стояла у бортика бассейна в его глубокой части и вглядывалась в воду. Ноги подгибались. Желудок скрутило в тугий узел. От страха я не могла вымолвить ни слова. Все началось несколько недель назад. Из-за работы мужа мы переехали в Гонконг. Раньше я никогда не жила за границей, и все было в новинку. Вскоре нас пригласили провести выходные на отдаленных островах. Это популярный вид отдыха и отличный способ расслабиться. С друзьями мы отчалили на джонке. День выдался жарким, и все были рады нырнуть за борт в прохладное море. Но я только смотрела на них. До меня донеслось, как муж кому-то говорит: «Джин ужасно боится воды». И он был прав. Я боялась.

Плавание пугало меня с детства. Я ловко избегала ситуаций, где пришлось бы входить в открытое море или бассейн. Но здесь я оказалась среди людей, которые не только любили воду, но и чувствовали себя в ней непринужденно. Одна из женщин сказала, что учила плавать людей с боязнью воды, и предложила мне частные уроки. Я согласилась, несмотря на сомнения. За несколько недель занятий моя уверенность возросла. За простыми упражнениями в мелкой части бассейна последовали более смелые. Я была уверена в своих навыках до того рокового дня. Тогда меня спросили: смогу ли я прыгнуть в воду в глубокой части бассейна? Прошла как будто целая вечность, пока я стояла. Уставившись на то, чего боялась больше всего.

Тело словно вышло из-под контроля. Возможно, это было самым большим препятствием.

*Я прыгнула.*



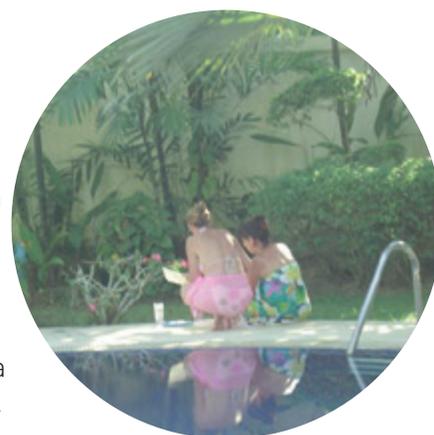
Во время погружения перед глазами промелькнуло все плохое, что случилось со мной в жизни. Как будто я смотрела кино. И вдруг с моих плеч спал груз. Появилось незнакомое мне ощущение свободы. Я отпустила прошлое.

Воспоминание о том дне живо и теперь, годы спустя. Женщина, научившая меня побеждать собственные страхи, стала моей подругой. Она стоит передо мной в художественной мастерской. И повторяет мои слова, сказанные на первом уроке плавания: «Я не могу. Я хочу, но не могу — боюсь».

Неужели она говорит о живописи? Пришла моя очередь избавить подругу от страха. Я рассказала о волшебстве этого занятия и о том, как акварель изменила мою жизнь. Творчество — незыблемая скала в бушующем океане жизни. Простые движения кистью помогали мне преодолевать трудности и невзгоды. Я много путешествовала, я жила в разных странах и везде заводила таких же увлеченных новых друзей. Я столкнулась с ужасом онкологического заболевания и скорбью после смерти близкого человека. Мне не понаслышке знакомы и переживания от множества рутинных проблем. Но стоит взять в руку кисть и увидеть разливающуюся по бумаге краску, и настроение улучшается. Форма ухода от реальности в лечебных целях стала не только здоровой привычкой, но и стимулом для неожиданно удачно сложившейся карьеры.

И причиной, по которой написана эта книга.

В ней я расскажу, как искать покой в живописи...  
и наслаждаться процессом!



### **Энн и я в Таиланде**

Рисуем с подругой, которая научила меня плавать.



# Рисовать может каждый

*«Любой может обрести внутренний покой, просто играя с цветом».*

Странно, но живопись многими взрослыми воспринимается как сложная и полная стресса деятельность. А ведь для детей это едва ли не самый приятный способ времяпровождения. Что происходит, когда мы взрослеем?

Может быть, становимся серьезными и утрачиваем дух приключений? Или считаем, что любая деятельность должна преследовать цель, заканчиваться удовлетворяющими нас результатами? Такие мысли придают. Любое увлечение превращается в рутину. В работу, которая должна быть сделана, и притом хорошо.

С рисованием точно так же. Еще не взяв в руки кисть, мы испытываем колоссальное давление. Разум лелеет большие надежды на положительный результат, а в случае неудачи испытывает разочарование. Никому не нравится чувствовать себя никчемным.

## Миф

Бытует заблуждение, что уж если взялся рисовать, то должен создать нечто потрясающее. И другое, еще более странное, — право взяться за кисть надо заслужить. Я действительно встречала людей, считающих, что они недостаточно хороши для этого дела. Главный вопрос: кто это сказал?

Смысл живописи не в том, чтобы написать картину, которую можно показать друзьям или повесить на стену. Рисование значит намного больше. Это образ жизни. Несомненно, кто-то избирает живопись своей профессией. Но даже эти люди подвержены стрессу из-за желания преуспеть. В своей книге я перехожу от стресса к умиротворению и покою. Это путь к высотам безмятежности. И подходит он всем и каждому, вам в том числе.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

