


АННА ЭГИДА

# РИСУЙ как хочешь!

КАК НАЧАТЬ РИСОВАТЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО И СДЕЛАТЬ  
ЭТО ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 74  
ББК 85.15  
Э17

В оформлении использованы фотографии и иллюстрации:  
Larek, white shama, Kjpargeter, Innoria / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© FabrikaCr, vofpalabra, Ida Norlen, TatyanaMishchenko, Whiteway, Jana Milin, Oleg Marchak, alexkoral, BZH22, PatriciaDz, Amir Dayyan, EzumelImages, Leo Malsam, deraugenzeuge, FRAVEQ, Roman Zavorotny, TT, nm737, Anna-Luna Rossi, Wirestock, PavelRodimov, Leonid Ikan, apugach, ournature-is-amazing / iStock / Getty Images Plus / GettyImages.ru;  
© JohnnyGreig, Neyya, NightAndDayImages, lillishphotography / E+ / Getty Images Plus / GettyImages.ru

## **Эгида, Анна.**

Э17 РисуЙ как хочешь! : как начать рисовать самостоятельно и сделать это частью жизни / Анна Эгида. — Москва : Эксмо, 2026. — 168 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-04-224025-6

Эта книга для всех, кто мечтает рисовать, но не знает, с чего начать и как лучше организовать весь процесс. В ней художница и преподаватель Анна Эгида расскажет, как можно выстроить свою работу над рисунком, как рисовать по мастер-классам и референсам и даже как воплотить свою собственную творческую задумку в реальность. На страницах пособия вы найдете множество работ разных людей, которые любят рисование, пошаговые мастер-классы, вдохновляющие примеры и практические упражнения.

Книга станет вашим личным наставником и поможет уверенно перейти от копирования чужих рисунков к созданию собственных, самостоятельных работ.

УДК 74  
ББК 85.15

ISBN 978-5-04-224025-6

© Анна Эгида, текст, 2025  
© Дарья Каракулова, фотографии, 2025  
© Анна Эгида, Екатерина Хазова, Мария Логинова, Юлия Шахова, Аля Гребенюкова, Лариса Мартынова, Евгения Ящикина, Александра Савичева, Ирина Видревич, Ирина Мелихова, Ксения Маркелова, Наталия Политова, Ирина Силаева, Елена Адамбаева, Мила Шаталова, Анастасия Байкова, Светлана Кулик, Марина Елфимова, Галина Миид, Наталья Куликова, Екатерина Прокофьева, Светлана Бирлова, Татьяна Петрова, Ирина Силаева, иллюстрации, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ** ..... 6

## **ГЛАВА 1**

У меня слишком плотный график ..... 10

## **ГЛАВА 2**

Скажи мне, как сделать ..... 26

## **ГЛАВА 3**

Что такое самостоятельная работа? ..... 40

## **ГЛАВА 4**

Работа по этапам ..... 64

## **ГЛАВА 5**

Пойми, кто ты ..... 88



## **ГЛАВА 6**

Работа с референсами ..... 104

## **ГЛАВА 7**

Работа с натурой..... 126

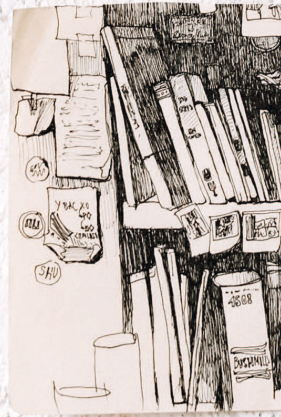
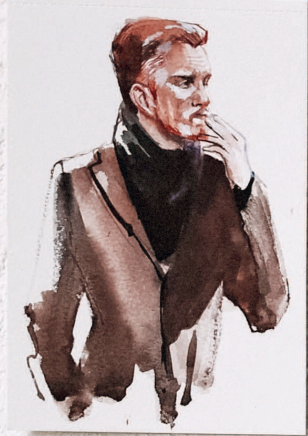
## **ГЛАВА 8**

Работа с идеей ..... 144

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** ..... 161









# ВВЕДЕНИЕ



Мир изменился, как это ни странно. Мир вообще вещь динамичная, и те вопросы в рисовании, которые волновали многих в 2016 году, стали обычной реальностью. Почему я беру 2016 год как точку отсчета? Потому что странным, хотя, скорее всего, совершенно логичным образом, именно в этом году произошел качественный скачок: рисование снова как-то перестало быть уделом профессионалов и принялось активно вливаться в обычную жизнь. Его качество и повсеместность усилились и стали яркими, поскольку наконец-то была признана возможность обучения онлайн и тысячи обычных людей получили возможность вписать этот вид творчества в свою жизнь. Однако этот же процесс принес новые вопросы, например: «Как перенести на бумагу идеи, которые есть в моей голове?», «Перерисованная с фотографии картинка считается самостоятельным творчеством или нет?» и т. д.

Я одна из тех, кто активно развивал и менял представление о рисовании, и мне было интересно — а к каким вопросам мы придем спустя десять лет. И вот что я наблюдаю. Очень многие

впустили рисование в свою жизнь, занимаются им со всей серьезностью. Но периодически задаются вопросом: «А к чему все это?».

**Одни даже сменили профессию, другие попытались, но не пошло, третьи почувствовали, что рисование очень важно для них и важно его присутствии на постоянной основе, однако в дело жизни как-то превращать его не хочется.**

И тут возникает противоречие: зачем уделять так много времени занятию, которое не приносит очевидной пользы = денег? Вроде надо завязывать и бросать, но не получается. Тогда становится непонятно, что с этим всем делать: и бросить не бросишь, куда вести — неясно, как жить — неясно, зачем это все — неясно. И этот вопрос назрел у многих — хочется ответа, ясности, разрешения, а в итоге совета и объяснения, как быть.

Поэтому я решила написать эту книгу, чтобы дать подсказку, как рисующему на себя посмотреть, о чем подумать, что хотеть, как поймать свою идею, пока она не исчезла, и как уйти в самостоятельное творчество. Тут

собран опыт очень разных людей, поскольку видение одного не дает ответа, поскольку у каждого свои методы и пути, которыми человек к этим методам приходит.

Эта книга не ответ — она предлагает инструменты, которыми вы можете воспользоваться чтобы понять — а что рисование лично для вас. Куда и как его вписать — только вам решать.

Мы начинаем с исследования вопроса времени, ведь в сутках всего 24 часа: как найти время на все? И тут открывается интересный факт: мало кто вносит рисование в расписание, ему там никогда не находится места. Вот из этой точки начинается самое интересное. Хотя нет. Интересно то, что каждый, кто держит книгу и читает эти строки, ищет для себя ответ, а значит, чувствует — рисование играет какую-то важную роль. Но что с ней делать? Куда эту роль приткнуть, приспособить, употребить? Часто, если самостоятельные попытки рисования не приносят удовлетворения, рисующие начинают думать, будто где-то есть правильное знание, как, зачем и надо ли правильно рисовать. Ему

представляется, что, если он выучит этот свод «законов», появится какой-то правильный удовлетворительный результат. Однако тут рисующий просто оказывается в ловушке: много учишься — мало собой доволен, учишь, учишь мастерство, а к чему-то самостоятельному так и не приходишь. Почему?

Здесь открывается еще один занятный парадокс — очень размытые представления о том, что такое самостоятельное творчество, зачем оно, где и как используется. И эти вопросы мы постепенно разберем, снимая слой за слоем. Время на творчество, обучение, поиск себя, работа с разными источниками и в итоге работа с идеей. Я постаралась сместить акценты и показать пространство для роста, где стоит искать ответ в себе, а не вовне. Где стоит сразу подключать собственное мнение, чувство, видение, а не ждать момента. Самый правильный момент — сейчас, когда вы чувствуете нечто смутное и оно вас толкает разобраться.





ГЛАВА 1

**У МЕНЯ  
СЛИШКОМ ПЛОТНЫЙ  
ГРАФИК**



Так много людей хотят рисовать. И так много людей не находят на это времени. Я решила исследовать вопрос, почему так сложно, а порой даже невозможно выделить время на любимое занятие? Почему иногда время на рисование приходится буквально урывать? Только сядешь рисовать на часок — и вся остальная жизнь встает на паузу, дела начинают напирать и давить, сразу образуются какие-то срочные вопросы, без тебя не могут обойтись; заканчивается час, возвращаешься к делам, а там уже все горит, все пропало, хоть совсем не рисуй. Сложно удержать баланс.

Но правда ли, что дело во времени? Или в чем-то другом? Пообщавшись на эту тему со своими студентами, я выделила три глобальные причины, из-за которых у нас с вами якобы нет времени на рисование. Они звучат так: волшебство, масштаб, награда. Заинтригованы? Сейчас объясню.

## 1. ВОЛШЕБСТВО

Согласитесь, в этом есть что-то невероятное: вот был пустой белый лист, вы берете краски или карандаши, пара движений руки — и перед вами начинает оживать новый мир. Это неповторимое состояние, и оно сильно отличается от того, что происходит с нами каждый день. И когда подобное случается, возникают невероятно сильные эмоции, порой внезапные. А как вообще предугадать момент, когда захочется рисовать? Да никак! Такое волшебство не запланировать, не внести в список дел, не забить место в календаре. Волшебству нет места в расписании, оно появляется спонтанно, по желанию.

А когда приходит желание? Когда человек расслаблен, никуда не спешит, настроение приподнятое, немного мечтательное или наблюдательное, — в такие моменты рука чаще тянется

*Анна Эгида*

к карандашу и хочется что-то создать. Конечно, может быть иначе: некоторые рисуют, когда плохо и грустно, надо снять напряжение и выплеснуть накопившиеся эмоции, — так поступают те, кто ощутил связь рисования со своим настроением, кто разрешает себе быть таким, какой он есть, и чувствовать момент с карандашом в руках. Счастье жизни.

Однажды моя участница творческой группы годового курса нарисовала работу, которая помогла ей пережить и изменить отношение, трансформировать очень напряженный и страшный момент. Несчастье случилось с любимой дочерью лет шесть назад, и она оказалась между жизнью и смертью.



*Мария, художественного образования нет,  
46 лет, психолог*

Все закончилось хорошо, но у Марии в душе остались страшные переживания, которые сгладились со временем. И урок на курсе вернул ее к воспоминаниям, которые она переживала в тот момент. Создавая новую работу, она смогла вывести себя в жизнеутверждающую перспективу.

Есть такой прием: вы рисуете то, что вам страшно, а потом ищите и находите в этом свет. И он начинает литься из вас с новой силой. Обычно начинается все тихо, но, если момент почувствовать, автор усиливает эффект рисованием. Так, Мария начинала со льдинок, солнце было очень тихое. Она продолжила добавлять его, пока не сложилось ощущение новой перспективы, нового взгляда на прошитое. Это очень терапевтично.

Неважно, почему вы рисуете, важно, что желание хоть что-то сделать появляется, когда немного отходите в сторону от потока ежедневных дел и планов. При плотно забитом графике нет места для переключения из состояния «сделать дела» в состояние «творить».

Если относиться к рисованию как к волшебству, то да, его нельзя запланировать, зато можно создать для него возможность — освободить место, чтобы случилось то самое волшебство.

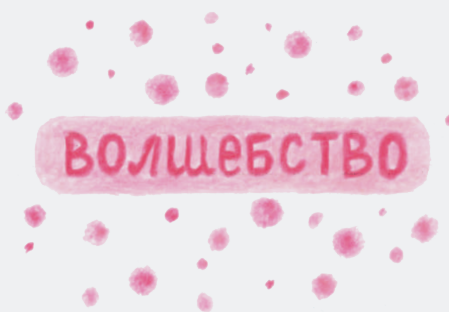


## ВАЖНЫ ДВА УСЛОВИЯ:

1. Надо остановиться, сесть, не спешить, вынырнуть из круговерти дел.
2. Переключить внимание на свое тело, понаблюдать, как вы себя чувствуете, как дышите.

Самое простое, что помогает переключиться, — еда или напитки, но нельзя это делать на автомате, а уж тем более уткнувшись в телефон. Для переключения нужно разрешить себе вовлечься в процесс и в итоге расслабиться. Представьте: насыщенный день, много переживаний, сложных переговоров не только с клиентами, но и с собственными родными, вы устали, идете отвлекаться и наливаете кофе, думаете о том, что предстоит сделать, или рефлексируете над какой-то ситуацией... А если все отодвинуть на несколько секунд и переключить внимание полностью на себя, на свое тело? Как вы себя чувствуете? Что в вашем теле сейчас? Что бы вы хотели в данную минуту?

Вот вы, вот кофе, — берете чашку в руки. Почувствуйте себя, начните с малого, понаблюдайте, как губы касаются чашки, вы набираете кофе: какой у него аромат и вкус, как он начинает двигаться по телу и распространяет тепло, как оно проникает в пальцы, в горло, в грудь, в живот... Вы начинаете ощущать поверхность чашки под вашими пальцами, может, заметите какие-то незначительные детали: «О, какое шершавое донышко у моей



кружки, прикольно, так и хочется погладить, раньше не обращала внимание». Вот он — момент! Поток «важных дел» ушел на задний план. А у вас образовалось небольшое новое пространство из ваших ощущений. Вот он — момент, где вы наедине с собой. Вот он — момент для себя. Вы только что отодвинули все чуть-чуть назад и переключились. Побудьте в этом состоянии, разрешите себе расслабиться. Пустите в свою жизнь небольшое изменение — время для себя. Сначала один раз в день, потом, может быть, несколько раз в течение дня. Чтобы не забывать, внесите в расписание и придумайте название: «Моя минутка», или «Секунда», или «Миг между прошлым и будущим», или «Кусочек волшебства». Мне кажется, лучше с юмо-

