



АРТ-ТЕРАПИЯ

Зоополис

Мини-раскраска-антистресс
для творчества и вдохновения



Москва 2022

Зверьки Ваши

Крылатые ящеры, невероятные единороги и огненные птицы потеснили обыкновенных собак и воронов в европейской художественной миниатюре еще примерно в XII веке. Очень символично, что опыт составления бестиариев был у многих монахов-просветителей средневековья, при этом в равной степени отдававших дань уважения библейской истории и сотворению мира: в результате они изображают животный мир одновременно реальным и фантастическим, отражая современное им общество, переполненное различными верованиями и легендами.

Уже в Средние Века экзотика и мифология сливаются в один смешанный литературный зверинец: благородный олень, царственный лев, а также конь, вечный спутник человека - это его переходящие сквозные персонажи, такие же как русалки (сирены) и грифоны, животные совершенно фантастические. С каждым животным ассоциируется, прочно закрепляясь за ним, какое-нибудь человеческое качество или чувство: мудрость змеи, например, хитрость лисы, или верность собаки. Однако, хотя техника изображения животных особенно развивалась именно в Средневековье, корнями она уходит в доисторические времена изображений наскальных, изображавших повседневную жизнь в самом сердце природы.

Во времена Ренессанса изобразительная фантастика продолжает соблазнять художников - флорентинец Паоло Уччелло изобразил святого Георгия, поражающего Дракона (1455), а немец Альбрехт Дюрер выпустил ставшую широко известной гравюру с носорогом в химерическом стиле (1515). Затем и таким образом, постепенно, из глубоко религиозного мира рождается более картезианское общество, где наука утверждается все больше и больше. В нем верят, к примеру, в птиц Джона Джеймса Одубона (1785-1851), детальное изображение которых позволило ему считаться заслуженным орнитологом. В то же время, японские мастера в свою очередь научились изображать растения и животных с такой утонченностью и точностью, которые вдохновляли европейских импрессионистов XIX века.

В конце XIXго и начале XXго столетий реализм уже соревнуется с новой формой фантастики, отмеченной намного большей свободой. Таким образом, знаменитые кони Одилона Редона (Колесница Аполлона, 1910) скачут бок о бок с индийскими пони натуралиста Фредерика Ремингтона (1861-1909). И так новый мир, который начал, наконец, открывать свои тайны, предлагает все больше трактовок: от привлекательности дальних земель, воплощенной в переливчатой гриве льва Розы Бонер (Король Наблюдает, 1887), до стремления к фантастическому экзотизму у Поля Гогена в его серии картин с полинезийскими лошадьми (Белый Конь, 1898).

Данная книга содержит новую интерпретацию средневекового бестиария, обогащенную также мотивами, заимствованными из древнего Египта и традиционной Японии. Мы предлагаем вам самим раскрасить этот «нoев ковчег» - одновременно фантастический и реальный, населенный озорными обезьянами, загадочными кошачьими и невиданными райскими птицами.

Расслабьтесь и откройте для себя удовольствие творчества.

Цвета, искусство и безмятежность.

Не считайте раскрашивание видом деятельности, подходящим только для детей. Право на нее есть и у взрослых! В этой книге мы предлагаем вам раскрасить рисунки более тонкие и детализированные, чем те, что предназначаются обычно для детей. Художественные мотивы и детали в них возникают и повторяются вокруг одной и той же, особой тематики. Раскрашивание требует сосредоточенности и внимания, как и мандалы тибетского буддизма - это сакральное искусство, которое на протяжении многих веков позволяло человеку совершить путешествие в скрытый внутренний мир. Наблюдение и медитация на эти богатые цветами крути позволяют переориентировать свои мысли и раскрыть сознание для позитивной энергии.

Сделайте процесс раскрашивания временем только для себя, моментом умиротворения и благополучия, спокойствия и расслабленности. Цель этого занятия заключается в том, чтобы вытеснить из вашего сознания идеи и мысли, засоряющие его, и таким образом избавиться от того давления, что вы ощущаете ежедневно. Со спокойной душой наслаждайтесь силой умиротворения и энергостимулирующим воздействием этой деятельности, используйте ее в качестве средства медитации и приобщения к изобразительному искусству. Насыщение этих шаблонов цветом в ваших руках превратится в настоящий инструмент творчества и получения личностного удовлетворения.

Выбор цветов, который вы сделаете, не будет случайным: он будет отражать ваше настроение, ситуацию, ваши желания и потребности. Мир, который нас окружает - это вселенная цвета, одновременно сочетающая в себе знание, субъективные переживания и сюжеты. Каждый воспринимает его по-своему, через воспоминания и личный мирской опыт.

Цвета в повседневной жизни.

О древнем происхождении цвета свидетельствует наскальная живопись, датируемая доисторическим периодом развития человечества. В наскальных рисунках можно увидеть в основном охровый цвет, красный и черный. Цвет являлся также составляющей погребальных ритуалов или других обрядов, связанных с традицией окрашивания тела. Потребность воспроизвести в цвете окружающие нас предметы или значимые события жизни была всегда. Но в давние времена у Человека не было других инструментов для рисования, кроме тех, что предлагала ему природа. С той поры и вплоть до XIX века для окрашивания использовались только натуральные пигменты минерального или органического происхождения.

❁ Путем измельчения из земли, камней и минералов можно получить широкий спектр красящих веществ. Так, для получения черного цвета в наскальных рисунках пещеры Ласко, использовался каменный уголь, древесина или кости. Кроме того, гематит - один из распространенных минералов железа художники той эпохи использовали, чтобы получить на своих фресках красный цвет. Синий появился намного позже - на изображениях других цивилизаций. Его получали в основном из метаморфической горной породы, которая называется ляпис-лазурь (лазурит). Уже в доисторические времена минеральные пигменты смешивали с такими веществами как глина, тальк или гранит, а затем - с жиром животных, чтобы их можно было закрепить на поверхности.

Пигменты органического происхождения, получаемые из растительного или животного материала.

✿ Пигменты растительного происхождения получают путем измельчения листьев, корней или коры растений: деревьев, кустарника и т. д.

Так, например, красные рыльца шафрана (*Crocus Sativus* – шафран посевной) в то же время хорошо известного, высоко ценимого и употребляемого в пищу в качестве пряности, используются для получения желто-оранжевого растительного пигмента. И это из листьев красильного горца, *Persicaria tinctoria*, происходящего из Азии, получают краситель индиго – один из основных источников натуральной синей краски. Таких растений, называемых красильными, и содержащих достаточно стойкие красящие пигменты, существует довольно много, что позволило разработать широкую палитру натуральных цветов.

✿ В поиске цвета человек не обошел своим вниманием и животных. В Средние века на юге Франции и юго-востоке Испании местное население собирало кошениль, *Kermes vermilio*, – насекомое-паразита, живущего на дубах. В то время маленьких червячков этого подвида высушивали и измельчали, чтобы получить из него ярко-красный, алый или пунцовый пигмент.

Черный краситель можно получить из кальцинированного (обожженного) рога оленя, из костей животных или даже из высушенного чернильного мешка каракатицы. Чернила каракатицы, которая на латыни называется *sepia*, дали название коричневому пигменту, источником которого они и являются.

В XIX веке натуральные красители уступают место синтетическим, которые начинают производиться в больших количествах. Оттенки, появившиеся в это время, можно перечислять до бесконечности. Однако в последние годы наряду со значительным подъемом движения за экологию, можно наблюдать и тенденцию возврата к использованию натуральных пигментов и красителей.

Независимо от происхождения, цвета и окрашивание использовались на протяжении всех веков в различных культурах, во всех цивилизациях, в каждом уголке мира, и имели различные значения. Сегодня они в полной мере являются частью нашей повседневной жизни, присутствуют как значимый фактор при выборе предметов интерьера, нашей одежды или макияжа. Можно сказать, что цвета являются составляющей кода нашей повседневной жизни. Они вызывают образы природных объектов («кроваво-красный», «небесно-голубой», «зеленое яблоко») или передают чувства и переживания человека («красный от гнева», «позеленеть от зависти», «белый от страха», «почернел от горя»). Всякий символизм оказывается связан с цветом. Таким образом, выбор используемого набора цветов для каждого человека в каждый момент времени является уникальным.

Символика цвета

Символы, связанные с цветами являются непостоянными величинами, поскольку существует множество факторов, имеющих значение для их понимания. Это культура, религия, географический регион и даже наличие определенных технологий. Очень долгое время зеленый цвет символизировал непостоянство по причине тех трудностей, которые приходилось преодолевать красильщику, чтобы закрепить пигмент. А в девятнадцатом веке он становится цветом природы для представителей романтизма. В период античности представители западноевропейской цивилизации не обращали особого внимания на синий цвет, тогда как египтяне видели в нем символ истины и бессмертия.

В нашей западной культуре мы можем найти часто встречающуюся символику, привязанную к основным цветам. Например, мы ассоциируем синий цвет с мальчиками (рассматривая его как благословение богов в древности), а розовый – с девочками (этот символ сформировался уже в XVIII веке под влиянием мадам де Помпадур), и таким образом синий и его оттенки считаем мужественным цветом, а розовый – женственным, хотя эта тенденция и затухает со временем... Вот и другие примеры, в которых вы, вероятно, сможете узнать свои представления.

Синий.

Темно синий, небесно-голубой... это цвет неба, морей и океанов. Синий цвет – это по сути вход в мировую гавань, широта горизонтов. Он приглашает в путешествие, зовет совершить открытия в прямом и переносном смысле. Спокойный и освежающий, он считается холодным цветом. Синий – это мечта, мудрость, умиротворение и истина.

Желтый.

Ассоциируется с солнцем, золотом и огнем. Яркий желтый цвет – это синоним радости, сияния и тепла. Он символизирует социальные контакты и дружбу. Этот цвет обнадеживает, внушает доверие, он одновременно жизнь и движение. Однако этот оттенок воплощает и контрасты, он может быть символом измены, предательства, прелюбодеяния и лжи. Разве не говорят в народе «желтый рогоносец», подразумевая обманутого мужа?* Эти нюансы предполагают наличие различной символики у одного и того же цвета. Бледно-желтый, например, связан с болезнью и болезненностью («иметь желтый цвет лица»).

Красный.

Это цвет противоречий. Теплый цвет, никого не оставляющий равнодушным, который может символизировать любовь, страсть, чувственность и мужество и в то же время – кровь, адские муки, похоть и запрет. Он оживляет чувства и вторгается в разум.

* «*jaune cossi*» - желтый рогоносец по-французски. В русском народе так, к сожалению, не говорят, но есть, например «желторотик» - неопытный человек и «желтые тюльпаны-вестники разлуки».

Зеленый.

Ассоциируемый с растительным миром, зеленый – это цвет, чаще всего встречающийся в природе. Успокаивающий и освежающий, он символизирует энергию и юность, надежду и счастливую случайность, даже если иногда приносит неудачу. Например, надеть что-то зеленое в театр – к несчастью. *

Бронзовый.

Этот вторичный цвет (получаемый при смешении двух первичных) считается тонизирующим. Он дает ощущение радости и веселья, хорошее настроение, внушает оптимизм и широкий взгляд на вещи, способствует получению удовольствия от творчества. Это цвет дерзости и оригинальности. Он также остается символом 1960х годов и в наши дни воспринимается как признак ретро или кич-стиля.

Черный.

В сознании западного человека черный цвет несет негативный оттенок. Это страх, смерть, скорбь траурной процессии, печаль и отчаяние, суровая неумолимость и жесткие меры. Тем не менее, он является синонимом также простоты и утонченной элегантности.

Белый.

Связанный со снегом, светом и молоком, белый цвет служит для изображения невинности и чистоты. Это единство и равновесие, брак и девственность. Разве быть «чистым, словно снег», «белее снега» («в белом плаще/пальто») – не значит находиться превыше всяких подозрений?

Все эти качества и вся символика, которыми мы наделяем цвета, воздействуют через наши ассоциации на все, что мы делаем. Будучи используемыми в рекламной кампании в качестве фона и цвета шрифта для сообщений, или даже на дорожных знаках, цвета обращаются к нашему бессознательному. Например, запрещающие и предупреждающие дорожные знаки имеют красный цвет, а знаки приоритета – желтый.** А на зеленый свет светофора мы можем безопасно перейти дорогу.

В этом аспекте связи с аффективной и эмоциональной сферой человеческой психики цвет является также предметом научных исследований. В действительности, цветная картинка реальности, которую воспринимают наши глаза, каким-то образом оказывается связана с сообщением, которое они передают мозгу. Но как на самом деле это происходит?

* Это можно объяснить несколькими факторами. В старину костюмы окрашивались красителями, содержащими окиси меди и цианида, что было причиной отравлений. В XIX веке освещение сцены было недостаточным, чтобы выигрышно показать зеленый цвет. К тому же, легенды гласит, что Мольер умер на сцене именно в зеленом костюме (хотя это и не правда).

** что в России не совсем так, потому что некоторые знаки приоритета также красные. Те, которые означают, что у вас, увы, в данном случае нет приоритета. =) Но предписывающие знаки в России синие, это тоже подходит как пример.

Цвета и естествознание (наука).

Свойства цвета вполне существуют и в реальности научного знания. Говоря «цвет» здесь подразумевают «свет». Свет, исходящий от солнца или от электрической лампочки, называется белым цветом и является суммой всех цветов, которые может различить человеческий глаз.

Это кажется вам сложным? Тем не менее, попробуйте понаблюдать за светом на поверхности мыльного пузыря или компакт-диска: вы увидите, как появляются и сменяют друг друга цвета. Это явление разложения белого света на составляющие, которое называется дифракцией белого света. Самый широко известный пример дифракции – это радуга, которую можно наблюдать, когда в небе светит солнце и в то же время идет дождь. Это проявление дифракции света на поверхности дождевых капель. Радуга представляет собой то, что мы называем видимым светом, то есть весь цветовой спектр, воспринимаемый человеческим глазом: от красного до фиолетового. «Невидимой» считается часть спектра, которую нельзя увидеть невооруженным глазом, например, ультрафиолетовое или рентгеновское излучение.

Подводя итог, можно сказать, что свет, получаемый нами от солнца – это сумма всех цветов радуги и бесконечного числа их оттенков. Когда этот белый свет попадает на поверхность объекта, она поглощает некоторые цвета, а другие отражает обратно в пространство. Например, поверхность лимона поглощает все цвета, кроме желтого, который она отражает. Наш глаз, таким образом, не воспринимает поглощенные цвета, и наш мозг считает, что лимон желтый. Это объясняют, почему черный и белый не являются цветами с научной точки зрения. Объект, который поглощает абсолютно все цвета, кажется нам черным, тогда как объект, отражающий все цвета, выглядит белым.

Цвет представляет собой электромагнитные волны, то есть колебания, которые, доходя до наших глаз, а те в свою очередь передают информацию в мозг, который затем должен расшифровывать сообщение. Чтобы сделать эти понятия более доступными для понимания, видимую часть спектра изображают в форме круга, который называется цветовым или хроматическим кругом (см. изображение на заднем форзаце книги).

Цветовой круг и ассоциации с цветом.

Бесконечное множество оттенков видимого цвета представляется в виде 12 базовых цветов, тех же, что можно найти в обычной коробке с карандашами.

☉ Три первичных цвета, являющихся «родителями», то есть, те, что не могут быть получены сочетанием других цветов: циан (голубой), пурпурный (красный) и желтый.

☉ Три вторичных цвета, каждый из которых является смешением в равных количествах двух первичных цветов: зеленый (желтый + циан), фиолетовый (циан + пурпурный) и оранжевый (желтый+пурпурный).

☉ Шесть цветов третьего порядка, каждый из которых представляет собой смесь равного количества первичного цвета и вторичного, примыкающего к нему на цветовом круге. *

* тут похоже имеется в виду цветовой круг Иттена, который относится к дизайнерской теории цвета, а не к физической теории света Максвелла, где красный-зеленый-синий – это основные цвета, а циан-маджента-желтый – дополнительные.

Цвет обладает также аспектом «светлый» или «темный» – это то, что называется яркостью цвета. При снижении яркости цвет приближается к черному и становится темнее (на рисунке это тени), а при увеличении яркости – приближается к белому (это оттенки или тона). На этой основе существует шесть элементарных отношений между цветами. Эти отношения образуют бесконечное многообразие цветовой палитры. Знать эту систему очень полезно, поскольку ее понимание позволяет правильно сочетать оттенки для создания цветовой гармонии.

❁ Монохромные палитры состоят из различных по яркости оттенков одного и того же цвета. Без углубления цвета они представляют только контрасты яркости и позволяют создавать градиенты, то есть постепенное размытие цвета. Композиции, составленные на основе таких палитр, называют композициями «тон-в-тон».

❁ Аналоговые палитры состоят из главного цвета и двух вспомогательных, следующих за главным на цветовом круге. Это богатые палитры, низкая контрастность которых делает их довольно простыми в использовании.

❁ Комплементарные палитры составлены из дополнительных цветов – тех, что противоположны друг другу на цветовом круге. Сильный контраст между этими двумя цветами будет придавать вашим творениям сильную энергетику. При работе с дополнительными цветами, один из них нужно использовать в меньшем количестве, чем другой, для того, чтобы не сделать ваше творение слишком насыщенным. Например, можно сочетать синий с небольшими вкраплениями оранжевого.

❁ Сплин-комплементарная палитра. С каждой стороны от одного из дополнительных цветов (того, что выбран основным) на цветовом круге находят аналоговые (или соседние) цвета. Эта палитра сочетает низкую контрастность соседних цветов с повышенной контрастностью противоположного цвета, который используется для окрашивания тех деталей рисунка, которые вы хотите подчеркнуть и выдвинуть на передний план работы.

❁ Палитра основных цветов. Основные цвета по определению являются самыми резкими и насыщенными. Они очень редко используются вместе на одном изображении, за исключением продуктов, которые создаются для детей. Детей – и представителей американской культуры – как раз очень привлекают эти взрывные контрасты.

❁ Палитры вторичных цветов. Вторичные цвета сочетаются очень легко. Будучи одновременно насыщенными и мягкими, они раскрывают истинную глубину и образуют прекрасную гармонию.

Можно создать бесчисленное множество других взаимосвязей между цветами. Количество используемых цветов или выбор оттенков – например, более холодных или более теплых, будет играть очень важную роль в вашей творческой работе. Не забывайте использовать также черный и белый цвета для общего контраста.

Теперь настало время выбрать инструменты для колорирования (раскрашивания).

Цвета, инструменты и маленькие хитрости.

Цветные карандаши? Фломастеры? Выбор не всегда прост. Вот несколько пунктов, которые помогут вам сориентироваться, хотя в конце концов, решение будет зависеть от вашего личного вкуса и результатов вашего собственного поиска.

Фломастеры.

Обычные «школьные фломастеры» обеспечивают хорошее покрытие цветом и дают красивые яркие цвета. Но нередко при раскрашивании ими остаются заметными отдельные проведенные линии, даже если кончик фломастера достаточно широкий. Те же, у которых кончик совсем тонкий настоятельно не рекомендуются для раскрашивания крупных рисунков. Они больше всего подходят для мелких деталей или небольших по площади рисунков.

Обратите внимание на то, что краска некоторых фломастеров может впитываться и просвечивать с обратной стороны страницы, если бумага слишком тонкая. Таким образом, лучше использовать для рисования фломастерами бумагу высокой плотности, чертежную бумагу или (бристольский) картон.

Фломастеры на спиртовой основе позволяют полностью закрашивать поверхность рисунка, не оставляя отдельных разделяющих линий. Их цвета также очень красивы и разнообразны. Краска этих фломастеров высыхает очень быстро и, следовательно, позволит очень быстро сменять цвета. Также при использовании фломастеров на спиртовой основе цвета можно смешивать.

Алкоголь, который служит в качестве растворителя для краски в этих фломастерах очень быстро и глубоко впитывается в бумагу: следовательно, краситель легко проникает сквозь нее. Следует хорошо подумать, прежде чем использовать эти фломастеры при двустороннем окрашивании страницы, обычно, в таких случаях выбирают специальную бумагу (макетный картон плотностью 70г/м² или бристольский картон 250 г/м²). Линии, проведенные маркерами на спиртовой основе, имеют тенденцию расплываться по поверхности бумаги, поэтому следует всегда оставлять небольшой зазор между закрашиваемыми частями рисунка. Обратите внимание также на то, что спиртовые фломастеры имеют очень сильный запах, который может оказаться вам неприятным.

Правшам при использовании фломастеров желательно закрашивать рисунок слева направо.

Карандаши или мелки.

Цветные карандаши позволяют комбинировать и смешивать цвета практически бесконечно. Обычные школьные карандаши, как правило, имеют довольно острый и твердый кончик, а верность передачи цвета, которую они обеспечивают, близка к пастельной. Если вы желаете получить более яркие и живые цвета, выбирайте карандаши с более мягкими и толстыми стержнями. При использовании таких стержней, вам не нужно будет сильно нажимать на карандаш, чтобы «впечатать» цвет в бумагу; что позволит избежать отметок (оттисков) на обратной стороне страницы. Чтобы заполнить поверхность цветом с помощью карандаша, не оставляя заметных отдельных линий, лучше всего раскрашивать, выводя небольшие круги.

Акварельные карандаши обеспечивают более яркое окрашивание, чем обычные карандаши. Проведенные ими линии можно размывать мокрой кистью для получения плавного перехода цвета. В этом случае рекомендуется использовать бумагу плотностью как минимум 300 г/м² и кисти, лишь слегка увлажненные. Акварельные карандаши также позволяют получить красивые переходы и смешения цветов.

Обратите внимание! В связи с малой плотностью бумаги в этой книге использовать акварельные карандаши не рекомендуется. При раскрашивании цветными карандашами мы рекомендуем вам начинать с самых темных цветов.

Гелевые ручки.

Они обладают большой покрывающей способностью и обеспечивают простор для фантазии, поскольку выпускаются в флуоресцентных, металлических, цветах, и даже с блестками. С другой стороны, гелевые чернила долго сохнут и могут закрасить черные линии рисунка, если вы случайно выйдете за контур. Стоит также отметить достаточно низкий запас чернил для инструмента такой, сравнительно высокой, стоимости. Гелевые ручки можно порекомендовать скорее для небольших или не сплошных рисунков.

Подводя итог, можно сказать, что не существует идеального инструмента для раскрашивания. Однако можно их чередовать, например, карандаши и фломастеры: пользоваться карандашами для закрашивания фона и основной части рисунка, а фломастерами подчеркивать важные детали, чтобы выдвинуть их на передний план.

Вы готовы? Творите!

Прежде чем приступить к раскрашиванию, создайте вокруг себя расслабленную атмосферу отдыха. Не спешите, выберите картинку для раскрашивания, которая вам нравится, подходящие инструменты и цвета. Превратите этот момент в настоящую антистрессовую терапию, в момент внутренней изоляции.

Вы можете также проставить даты на ваших раскрасках и при завершении работы дать им названия.



Карин Жуве
Konesciences

Перед тем как приступить

Эта книга напечатана на офсетной бумаге плотностью 100 г/м². На этой пустой странице вы можете проверить свои рисовальные инструменты и узнать, насколько они подходят для данной основы. Это позволит вам также приблизительно представить конечный вид рисунка, который получится при использовании выбранных средств.



