

ВЫПУСКАЙТЕ ДЕМОНОВ

КАК РИСОВАТЬ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ



ПОЛИНА ПАРЫГИНА

Individuum, 2026

Парыгина, Полина.

Выпускайте демонов. Как рисовать с удовольствием / Полина Парыгина; — М.: Individuum, Эксмо, 2026. — 128 с.: ил.

Почему многие рисуют в детстве, а потом перестают? Как начать рисовать и не бросить? Как найти импульс к творчеству и выйти из тупика? Если вы задаете себе подобные вопросы, то вы — художник, пусть даже последний раз вы рисовали еще в начальных классах. В этой полностью нарисованной книге выпущенный автором демон встречается со своими (весьма милыми!) страхами, и вместе они пытаются разобраться, из чего состоит творческий процесс. Художница и иллюстратор Полина Парыгина дает множество универсальных советов и вместе с тем показывает незаметную внутреннюю борьбу, которая знакома каждому творческому человеку. Книга пригодится человеку любого возраста и рода деятельности, ведь главное, чему она служит — это внутренняя свобода.



© Полина Парыгина, 2026
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026
Individuum®

ISBN 978-5-04-227103-8

Исполнительный директор:
Ирина Рябцова
Главный редактор: Алексей Киселев
Архидемон: Феликс Сандалов
Арт-директор: Максим Балабин
Редакторы: Алексей Киселев,
Иветта Меликян, Аня Захарова
Выпускающий редактор:
Головлева Наталья
Корректоры: Анна Матвеева,
Алексей Киселев
Директор по маркетингу:
Никита Голованов
PR-директор: Наталья Носова

Отпечатано в соответствии
с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт».
170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1,
комплекс №3А



individuum.ru • info@individuum.ru
t.me/individuumbooks

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва,
улица Зорге, дом 1, строение 1.

Подписано в печать 13.08.26.
Бумага офсетная. Формат 60×84/16.
Тираж 3000 экз. Заказ №.

Все книги
Individuum
на нашем сайте
individuum.ru



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
О рисовании	14
Плюсы рисования	18
Все рисуют в детстве	22
Задание: Нарисуйте лошадь	27
Творческий цикл: Этап I	34
Задание: Рецепт вдохновения	41
Окружение	43
Творческий цикл: Этап II	46
Задание: 15-10-5	52
О копировании	57
Задание: Любимые картины	61
Задание: Автопортрет	64
А что можно рисовать?	66
О таланте	70
Бинго идеальности	75
Творческий цикл: Этап III	79
Где искать стиль	92
Задание: Артефакт	96
Творческий цикл: Этап IV	98
Страхи могут быть полезны	104
Задание: Душевный трепет	115
Задание: Ритуалы творчества	119
Любопытство	122
Список чтения	124





ВСТУПЛЕНИЕ



ПЕРЕД ВАМИ АВТОР
ЭТОЙ КНИГИ —
ПОЛИНА ПАРЫГИНА

Я бы хотела начать
с небольшого вступления.
Дело в том, что я всегда мечтала
написать книгу — еще с детства.



Но так оказалось, что я стала
ждедем иллюстрации
и художницей. Я все-таки
больше люблю рисовать.

А МЕЧТА
СТАТЬ АВТОРОМ
КНИГИ НИКУДА
НЕ УШЛА

И теперь моя книга
в ваших руках. Значит,
всё получилось!

ГЛАВНЫЙ ПЕРСОНАЖ
ЭТОЙ КНИГИ — ДЕМОН



Но не думайте, что это какой-то
настоящий демон из преисподней.
На самом деле это такой трюк, где
автора как будто не видно.



Вы могли подумать,
что это детская книга,
раз в ней картинок
больше, чем текста.

Просто рисунки и живопись — это
инструмент, который появился
раньше любой письменности.

РИСУНОК ЭТО МАГИЯ



Рисунок может сказать
нам больше, чем просто
слова.



Так что главным
героем в книге
будет этот
хвостатый.



И пускай эти размышления и форма
приведут вас к собственным
символам и возможностям.

Еще в книге про рисование часто дают место для рисунков. Но, по-моему, такие пустые места в книге больше фрустрируют.



Что бы ты ни рисовал, оно всегда в книге будет смотреться чужим, если оно в строго отведенном месте.

Так что я призываю вас не бояться рисовать, помечать, загибать страницы в любом месте или оставить всё как есть.

ХОРОШЕГО ЧТЕНИЯ
И РИСОВАНИЯ!

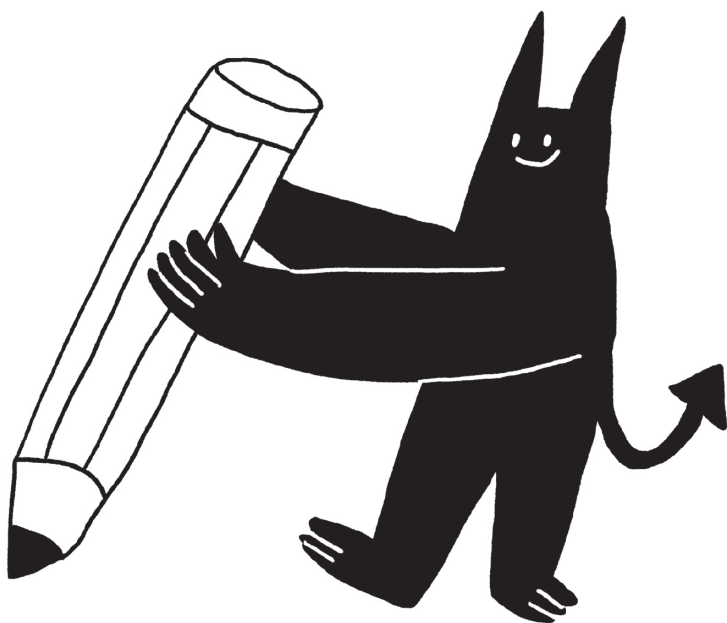


Парыгина
ПОЛИНА
ПАРЫГИНА

P.S.

И ЕЩЕ — ПУСТЬ ЭТА КНИГА
НЕ ПОКАЖЕТСЯ ВАМ
СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНОЙ
И «ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО ХУДОЖНИКА»

Рисование — это способ
самовыражения.





Так что пришло ваше время узнать
художника в себе. Даже если вам
кажется, что это не так. Это так.



