

ИРИС МАРАЛ

ГЕОМЕТРИЯ ПОРЯДКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РИСОВАНИЕ



Издательство АСТ
Москва
2026

ВСТУПЛЕНИЕ: АРХИТЕКТУРА ВНУТРЕННЕГО МИРА

Меня зовут Ирис Марал. Я коуч ICF, инструктор нейрографики и преподаватель сакральной геометрии. Мой путь — это исследование символов и метафор, которые помогают нам выравнять внутреннее состояние и настраиваться на истинные желания.

Мы живем в эпоху великого шума. Постоянные изменения, внешние события и голоса окружающих часто вовлекают нас в водоворот, где легко потерять связь с собой. В этом хаосе мы перестаем замечать собственные смыслы и ту тихую трансформацию, которая происходит внутри.

Эта книга создана как пространство для вашего возвращения к центру. Сакральные символы, заложенные в основу рисунков, — это не просто эстетика, но и скрытые законы природы, призванные структурировать сознание.

Мне хочется, чтобы через практику рисования вы смогли успокоить суету ума и дать себе право на несколько минут глубокого, честного знакомства с собой. Здесь творческая энергия встречается с коучинговым подходом, превращая обычное раскрашивание в акт созидания собственной реальности. Пусть эти рисунки станут для вас опорой, из которой вырастает ваш новый, осознанный порядок.

ИСКУССТВО ПРИСУТСТВИЯ: КАК РАБОТАТЬ С РАСКРАСКОЙ

Эту книгу можно использовать по-разному: как способ концентрации, как медитацию или как полноценный коучинговый инструмент для поиска ответов на важные вопросы.

1. Настройка и намерение

Прежде чем начать, стоит определить вопрос, который волнует или вдохновляет в данный момент. Можно сформулировать запрос или просто погрузиться в состояние, в котором хочется достичь цели. Позвольте символу на странице стать проводником для ваших мыслей.

2. Магия цвета как катализатор

Цвет — это мощный инструмент самовыражения. Внося его в готовую структуру символа, вы добавляете туда свои психические смыслы.

- О чем этот цвет говорит вам сегодня?
- Выбираете ли вы холодные тона для обретения ясности или теплые — для пробуждения ресурса?

Ваша итоговая композиция будет абсолютно уникальной, отражая бурю энергии или, наоборот, обретенную тишину. Спрашивайте себя в процессе: «Почему именно этот оттенок просится на бумагу сейчас?».

3. Соединение с сакральным кодом

Взаимодействуя с символом, вы подключаетесь к его природной структуре. Пока рука движется, вы можете размышлять о своей теме, думать об рисунке. Это медитативное соединение позволяет творческой энергии течь свободно, помогая находить выходы из тупиков и новые грани привычных вещей.

4. Фиксация и заземление

Когда работа завершена, важно посмотреть на результат и почувствовать изменения в состоянии. Вы смогли проявить свою энергию, вы создали порядок из хаоса на листе бумаги — а значит, это возможно и в жизни. Какая фигура в итоге стала для вас главной? Выделите ее ярче, зафиксируйте свое решение. Это состояние обновленности и есть тот ресурс, который поможет вам сделать первый шаг к желаемым переменам.

1. ТАНЕЦ ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА

Мир вокруг нас никогда не бывает статичным. Он постоянно пульсирует, меняется и перетекает из одного состояния в другое, подобно дыханию. В этом бесконечном движении мы часто теряем точку опоры, пытаемся удерживать все под контролем. Перед вами символ, в котором строгая геометрия Цветка жизни встречается с мягкой текучестью Инь-Ян. Это образ живого равновесия, где порядок не исключает хаос, а гармонично вбирает его в себя, превращая в новую форму.

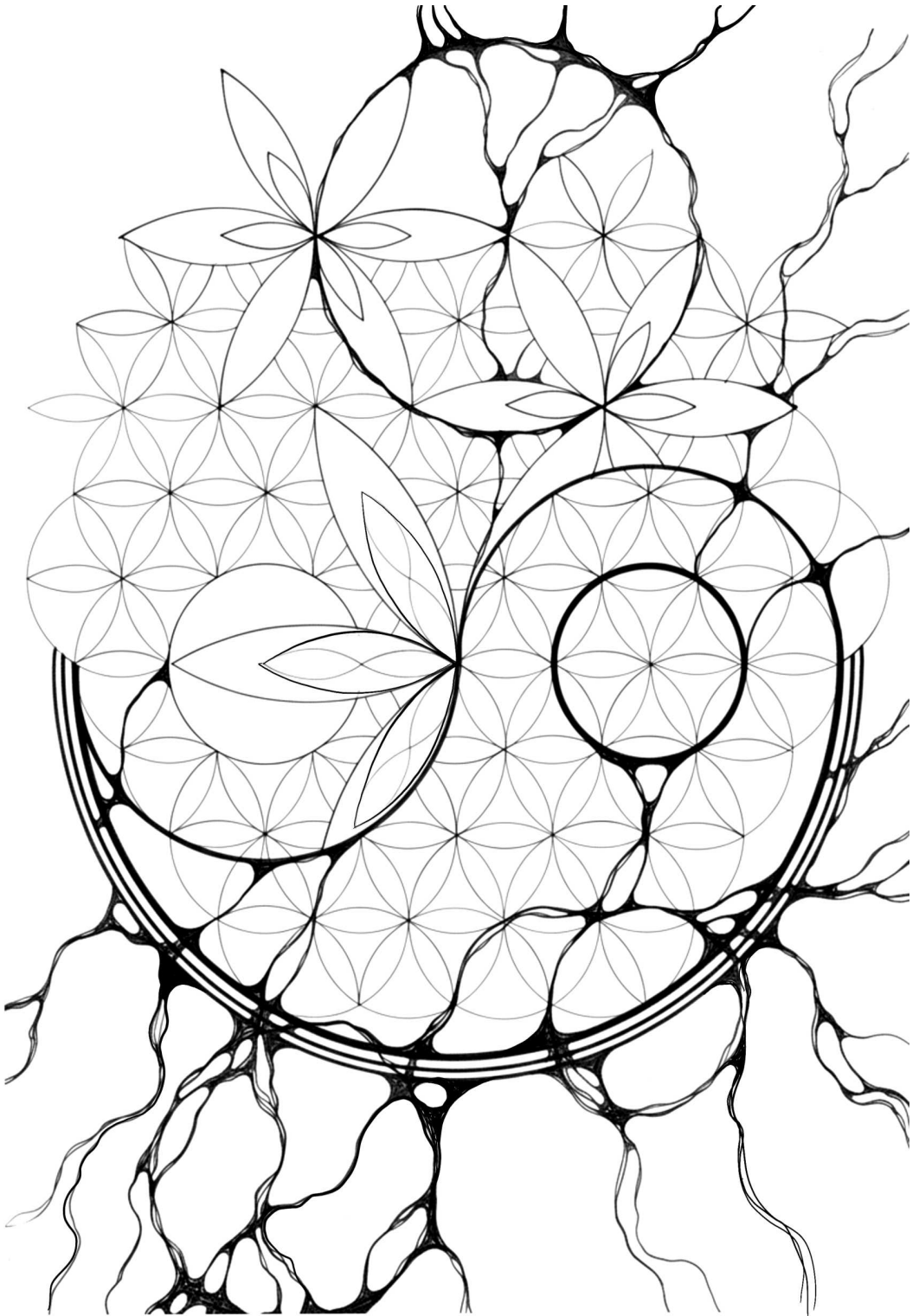
В основе этого рисунка лежит древний код созидания. Это напоминание о том, что в вашей жизни нет случайных событий: все связано невидимыми нитями и подчинено высшему ритму. Плавные изгибы, разделяющие композицию, говорят о дуальности нашего пути. Свет и тень, действие и покой, внешние достижения и внутренняя тишина — это не враги, а две стороны одной медали. Одно невозможно без другого, и только в их союзе рождается истинная целостность.

Взаимодействуя с этим символом, вы словно настраиваете свои внутренние весы. Пока рука движется по бумаге, позвольте себе прочувствовать этот ритм. Здесь геометрия служит контейнером для ваших эмоций, помогая им обрести структуру и смысл. Это практика принятия своей многогранности: вы можете быть одновременно сильными и уязвимыми, решительными и сомневающимися.

В конце работы посмотрите на получившуюся композицию как на карту вашего текущего момента. Какая часть рисунка кажется вам наиболее звучащей? Где вы чувствуете наибольшую плотность энергии, а где — свободу и воздух?

Вопросы для размышления:

- Какие две противоположные силы в вашей жизни сейчас ищут примирения?
- Что помогает вам сохранять равновесие, когда мир вокруг ускоряется?
- В чем вы видите красоту своего несовершенства прямо сейчас?



2. ВЗГЛЯД ИЗ ТИШИНЫ

В бесконечном потоке дел и чужих мнений мы часто теряем способность видеть главное — то, что происходит внутри нас самих. Мы смотрим на мир, но редко заглядываем вглубь, где хранятся наши истинные ответы. Перед вами Хамса — древний символ защиты и благословения, в центре которого расцветает лотос с открытым окном. Это образ вашего внутреннего наблюдателя, той части души, которая всегда сохраняет ясность, даже когда вокруг бушует хаос.

Этот рисунок о доверии своей интуиции и праве на личное пространство. Ладонь Хамсы словно говорит «стоп» всему внешнему шуму, создавая безопасный контейнер для вашего самопознания. Око в центре — это не просто взгляд, это осознанность. Оно напоминает о том, что порядок начинается с честного взгляда на свои чувства и желания. Когда вы фокусируетесь на этом центре, внешние обстоятельства перестают казаться угрожающими, обретая свое место в общей картине жизни.

Взаимодействуя с этим символом, вы словно выстраиваете свои внутренние границы. Пока рука движется по контурам ладони и лепестков, почувствуйте, как ваше внимание собирается в одной точке — в центре вашего существа. Это практика возвращения себе права видеть мир по-своему, не опираясь на чужие фильтры. Здесь геометрия служит щитом, за которым ваша творческая энергия может проявляться свободно и безопасно, превращая тревогу в созидательную силу.

В конце работы посмотрите в глаз своего рисунка. Что он транслирует вам сейчас? Спокойствие, уверенность или, может быть, призыв к действию? Вы смогли проявить этот символ на бумаге, а значит, укрепили свою способность видеть истину сквозь любой туман.

Вопросы для размышления:

- От чего в своей жизни вам сейчас важно защитить свое внимание?
- На что в своем внутреннем мире вы долгое время боялись посмотреть прямо?
- Какое знание о себе вы обретаете, когда шум вокруг затихает?