

Маргарита Шевченко

АРТ-ТЕРАПИЯ
Рисунки
для медитации

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock.

Шевченко, Маргарита Александровна.

Ш37 Арт-терапия. Рисунки для медитации / М. А. Шевченко. —
Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. —
96 с.: ил. — (Тесты и терапия).

ISBN 978-5-17-180864-8

В мире, наполненном постоянным шумом и стрессом, эта книга поможет вам найти островки спокойствия, пространство для самовыражения и возможность обрести внутреннюю гармонию. Каждый рисунок — это не просто контуры, а приглашение к осознанной медитации.

«Рисунки для медитации. Арт-терапия» — ваш личный проводник к:

- снижению стресса и тревожности
- улучшению концентрации и осознанности
- раскрытию творческого потенциала
- пониманию и принятию себя
- общению с собственными эмоциями через язык цвета
- обретению внутреннего спокойствия и гармонии

Мы предлагаем вам не просто выбрать цвета, но почувствовать их энергию, понять их значение и позволить им стать проводниками в мир ваших эмоций, мыслей и глубинных ощущений. Откройте для себя силу цвета и творчества. Начните свое исцеляющее путешествие уже сегодня!

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-180864-8

© Шевченко М. А., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

Введение: Путь к внутреннему спокойствию через искусство	5
ЧАСТЬ 1: ЦВЕТОЧНАЯ СИМФОНИЯ ДУШИ	7
Глава 1: Сады безмятежности	9
Роза – символ любви и исцеления	10
Лилия – чистота и свет	12
Лаванда – успокоение и гармония	14
Пион – богатство и изобилие	16
Глава 2: Лесные тропы самопознания	18
Дерево – символ жизни и роста.	20
Лист – перемены и обновление.	22
Грибы – Таинственность и Мудрость	24
Ягоды – щедрость природы	26
Глава 3: Геометрия покоя.	31
Круг – единство и бесконечность	32
Квадрат – стабильность и основательность.	34
Треугольник – движение и развитие.	36
Спираль – трансформация и рост.	38
Глава 4: Мотивы спокойствия	40
Птицы – свобода и легкость.	41
Рыбы – поток и интуиция.	43
Узоры волн – приливы и отливы жизни.	45
ЧАСТЬ 2: ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ФАНТАЗИЙ	47
Глава 5: Сказочные миры	49
Единорог – чистота и волшебство.	50
Дракон – сила и мудрость.	52
Феи – легкость и очарование.	54
Волшебный лес – тайна и открытия.	56

Глава 6: Космические глубины.	58
Звезды — надежда и мечты.	59
Планеты — бесконечность и тайны.	61
Галактика — безграничность и величие.. . . .	63
ЧАСТЬ 3: В ГАРМОНИИ С СОБОЙ	65
Глава 7: Образы внутреннего мира	67
Сердце — любовь и сострадание.	68
Глаз — мудрость и пронизательность.	70
Ангел — защита и поддержка.	72
Символы радости — улыбки и свет.	74
Глава 8: Медитации в цвете	76
Цвет как проводник в мир эмоций.	77
Создание личного “якоря” спокойствия.. . . .	79
Поток сознания через цвет.	81
Завершение цикла: благодарность и принятие.	83
Заключение	85
ПРИЛОЖЕНИЯ	87
Список рекомендованных цветов и их значения	88
Рекомендации по техникам раскрашивания.	92

Введение:

Путь к внутреннему спокойствию через искусство

Что такое арт-терапия и медитация?

Мы живем в эпоху постоянного шума, спешки и информационного перегруза. Наш ум часто напоминает переполненный перекресток, где мысли, задачи и переживания сталкиваются друг с другом, не давая нам по-настоящему остановиться и услышать себя. Именно в этом хаосе кроется потребность в убежище, в тихой гавани, где можно восстановить силы и обрести ясность.

Эта книга – ваш личный ключ к такой гавани.

Арт-терапия – это не просто рисование. Это мощный, но мягкий инструмент самоисследования, который использует творческий процесс для улучшения вашего физического, ментального и эмоционального благополучия. Когда вы держите карандаш или кисть, вы активизируете те части мозга, которые обычно остаются в тени. Вы позволяете чувствам, которые сложно выразить словами, обрести форму, цвет и текстуру. Это язык души, который не требует грамматики.

Медитация – это практика направления внимания и осознанности. В нашей книге медитация не сводится к сложным асанам или многочасовому сидению в позе лотоса. Это **активная медитация**, где ваше внимание целиком поглощено процессом выбора цвета, заполнением контура и наблюдением за тем, как узор оживает под вашими руками. Раскрашивание становится формой **майндфулнесс** (осознанности) в действии.

Как использовать эту книгу для достижения гармонии

Эта книга создана как мост между вашим внутренним миром и внешним проявлением. Каждая глава и каждый рисунок – это не просто красивая картинка, а приглашение к диалогу с самим собой.

Не бойтесь чистого листа. Специфика арт-терапии в том, что здесь нет «правильно» или «неправильно». Нет оценок. Если вы считаете себя «неумелым художником», знайте: для меди-

тации и терапии ваши навыки рисования абсолютно не важны. Важно ваше **присутствие** в процессе.

Выберите свой темп. Вы можете посвятить раскрашиванию десять минут или провести за ним целый вечер. Внимательно прочитайте краткое описание к рисунку (например, о розе как символе любви или о спирали как символе трансформации) и позвольте этому смыслу вести ваш выбор цвета.

Важность процесса, а не идеального результата

Самая большая ловушка в творчестве — это стремление к совершенству. Здесь мы просим вас забыть об этом.

Фокусируйтесь на ощущениях:

- Как ощущается карандаш в вашей руке?
- Что вы чувствуете, когда наносите этот оттенок синего?
- Какая мысль приходит, когда вы закрашиваете пустой участок?

Ваш законченный рисунок — это не товар для выставки, это **карта вашего текущего состояния**. Если вы выбрали агрессивные, темные цвета там, где ожидалось пастельные, это повод обратить внимание на то, что происходит внутри вас прямо сейчас.

Примите эту книгу как своего тихого и мудрого проводника. Отложите телефон, найдите удобное место, возьмите любимые инструменты и начните свое путешествие к внутреннему спокойствию, один цветной штрих за другим.

Добро пожаловать в мир, где цвет лечит, а форма успокаивает.

Часть 1:
Цветочная симфония
души

Цветы – это не просто украшение нашего мира. Это воплощение утонченной красоты, хрупкости и силы природы, ее вечного цикла рождения, цветения и увядания.

Раскрашивание цветов – это возможность не только прикоснуться к эстетике природы, но и уловить ее тонкие вибрации. По мере того, как вы будете наполнять лепестки цветом, вы можете обнаружить, как уходят тревоги, а на их место приходят умиротворение и чувство связи с чем-то большим.

Глава 1:

Сады безмятежности

В этом разделе мы приглашаем вас в мир, где каждый цветок — это отдельная мелодия в симфонии вашей души.

- **Роза — символ любви и исцеления.** Роза, королева цветов, с древних времен ассоциируется с любовью, красотой и духовным исцелением. Ее многослойные лепестки могут символизировать глубину наших чувств и то, как мы можем раскрывать свою внутреннюю суть.
- **Лилия — чистота и свет.** Лилия, с ее элегантными, чистыми линиями, излучает ауру невинности, духовности и божественного света. Ее благородная форма призывает к ясности мысли и чистоте намерений.
- **Лаванда — успокоение и гармония.** Аромат лаванды издревле известен своими успокаивающими свойствами. Ее нежные фиолетовые цветы создают ощущение умиротворения и гармонии. Погружаясь в раскрашивание лавандового поля, позвольте себе почувствовать, как напряжение покидает ваше тело, а разум обретает тишину.
- **Пион — богатство и изобилие.** Пион, с его пышными, объемными соцветиями, символизирует процветание, богатство и благополучие. Раскрашивая пион, пригласите в свою жизнь позитивные энергии, почувствуйте благодарность за то, что у вас есть, и откройтесь возможностям.

Приготовьте свои краски и карандаши. Откройте страницы этой главы, и позвольте цветам стать вашими проводниками в мир внутренней гармонии и безмятежности.

Роза — символ любви и исцеления

Роза, с ее бархатистыми лепестками и тонким ароматом, веками была олицетворением любви, красоты и духовного исцеления.

Медитация во время раскрашивания:

Когда вы возьмете в руки карандаши или краски, чтобы раскрасить розу, пригласите в свое сердце эту древнюю символику.

1. Прежде чем начать, сделайте три глубоких, медленных вдоха и выдоха. С каждым выдохом представляйте, как уходят накопившиеся за день заботы и напряжение.

2. Закройте глаза на мгновение и представьте самую красивую розу, которую вы когда-либо видели. Почувствуйте ее аромат, ощутите нежность ее лепестков. Теперь представьте, что эта роза растет из вашего сердца. Каждый лепесток, раскрывающийся на рисунке, — это раскрытие вашей способности любить и быть любимым.

3. Позвольте вашей интуиции подсказать, какой цвет вы хотите придать этой розе.

4. Начните закрашивать лепестки. С каждым движением карандаша думайте о том, какое качество любви вы хотите привнести в свою жизнь. **Красный** думайте о силе, страсти и глубине чувств. **Розовый** — о нежности, принятии и заботе. **Белый** — о чистоте намерений и духовной связи. **Оранжевый** — о радости, тепле и вдохновении. **Желтый** — о дружбе, свете и оптимизме.

5. По мере того, как рисунок оживает, позвольте энергии розы наполнить вас. Представьте, как ее красота и гармония проникают в каждую клеточку вашего тела, исцеляя раны, снимая боль и принося умиротворение.

6. Когда вы закончите раскрашивать розу, посмотрите на нее. Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы. Мысленно поблагодарите эту розу за ее мудрость и энергию, которую она вам передала.