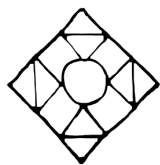


*Орнамент – это текст,
в котором каждая линия
имеет значение. Созданный
с вниманием и заботой,
он имеет свойство
менять этот мир
к лучшему.*

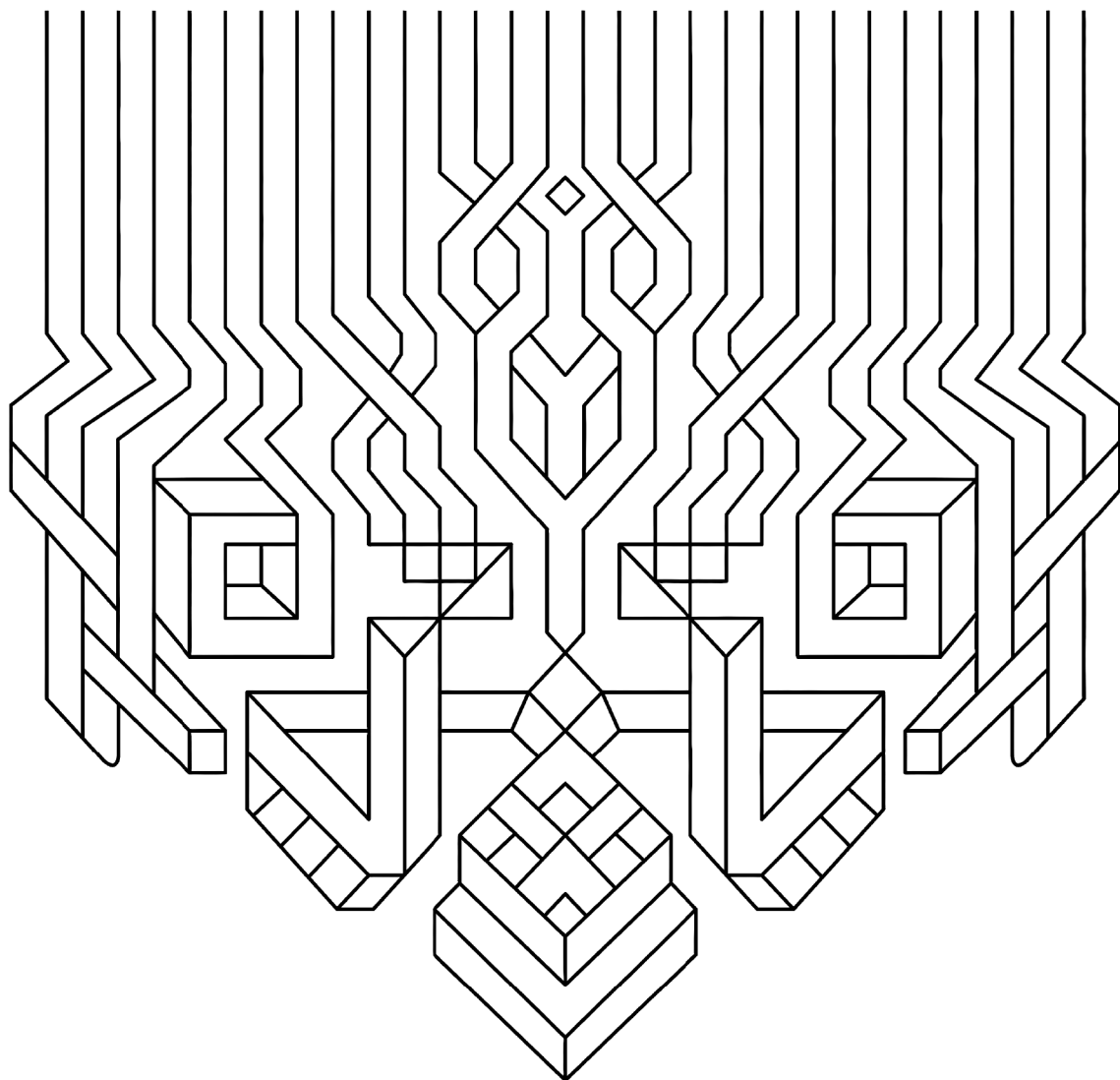
ОТ АВТОРА

Меня зовут Люба Тепцова. Филолог по образованию и художник-исследователь по жизни, я с 2010 года занимаюсь системным погружением в Орнамент. Меня интересует орнамент как язык, как миф, как ремесло, как математический закон. За годы изысканий я накопила некоторое количество информации, которое уже невозможно хранить, нужно срочно структурировать, чтобы поделиться с другими. В результате появилась эта раскраска, как набросок той самой структуры, как небольшая ретроспектива моего творчества. Я собрала в этом альбоме эскизы разных лет и любимые силуэты одежды, а все упражнения в первой части я отрисовала для Вас вручную — честно испытала на себе.

Надеюсь, эта раскраска станет Вашим поводом для внутренней тишины, удовольствием для глаз, инструментом для роста!



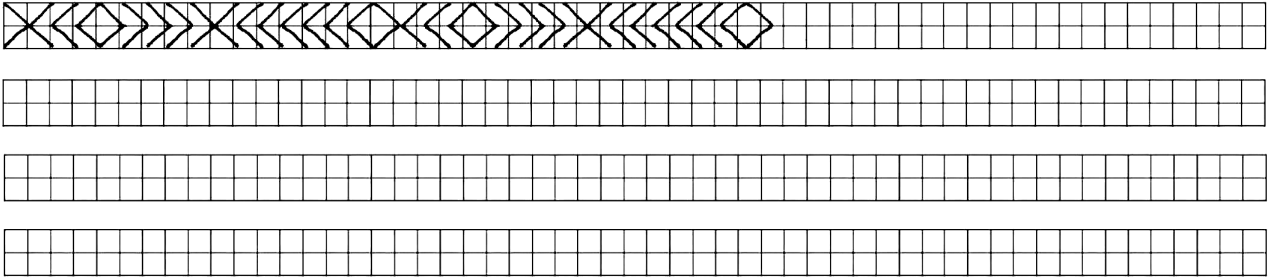
Часть первая
НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ



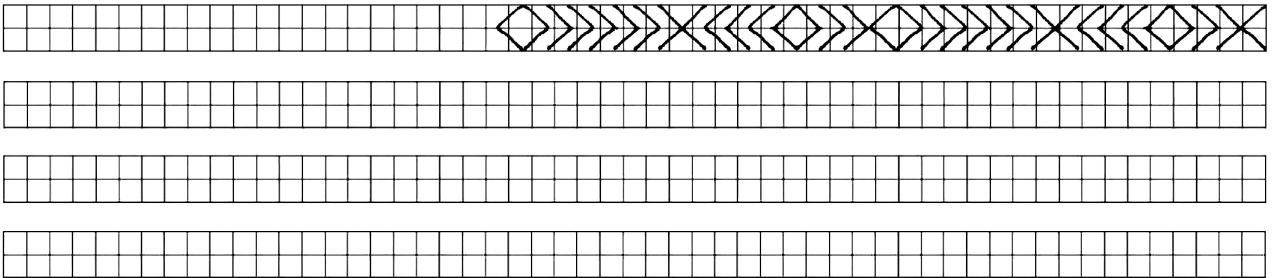
Нейрофизиологическая

2. Этот простой ритм 1-3-5-7 часто встречается в бранном ткачестве и вязании на Русском Севере и в традиционных культурах по всему миру. Попробуйте повторить его в разных направлениях и разными руками.

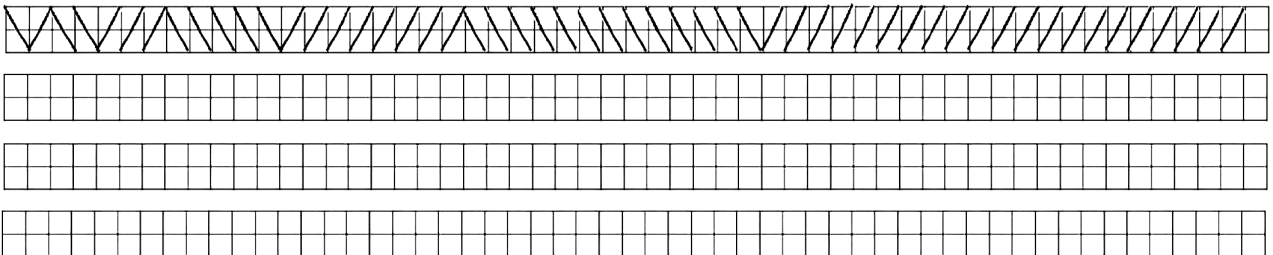
Одной рукой слева направо:

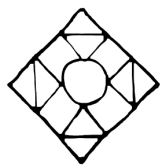


Другой рукой справа налево:

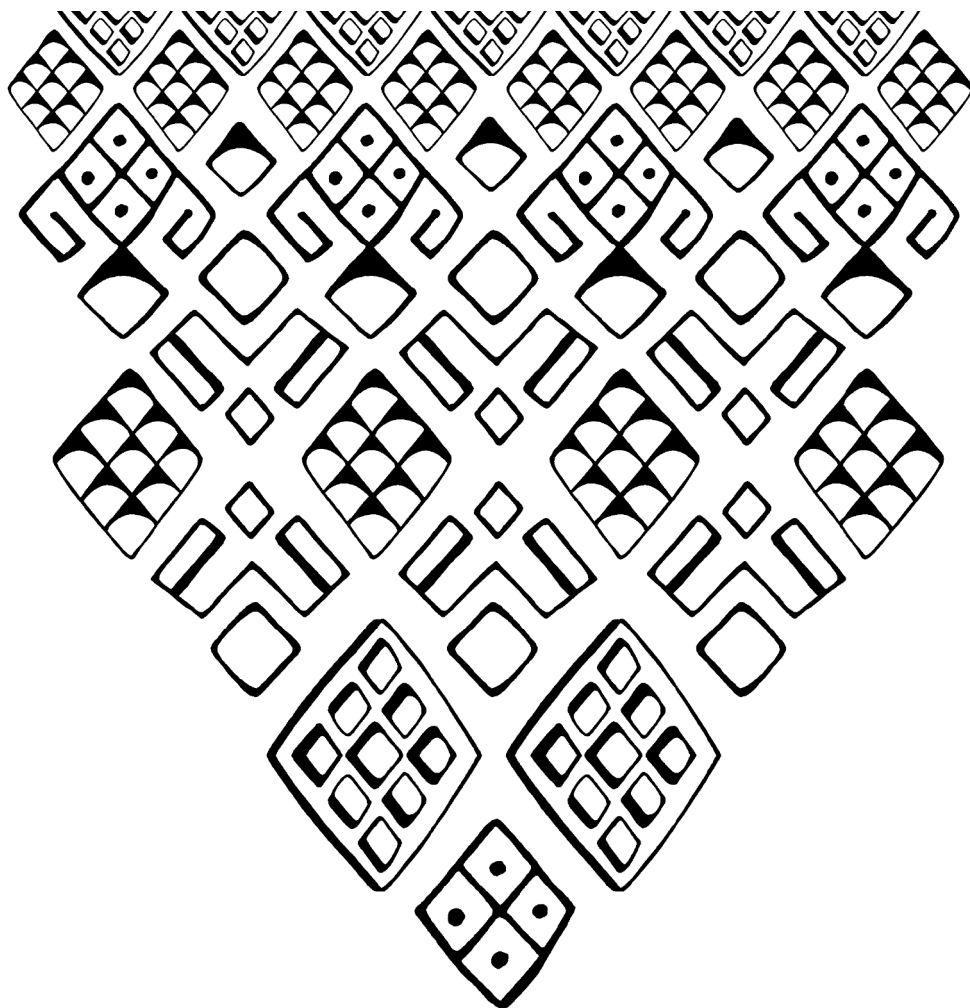


3. Повторите в пустой строке последовательность Фибоначчи: 1-1-2-3-5-8-13-21 – один из инструментов аналитического предсказания событий.





Часть вторая
ЦВЕТОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ



ГОЛУБОЙ

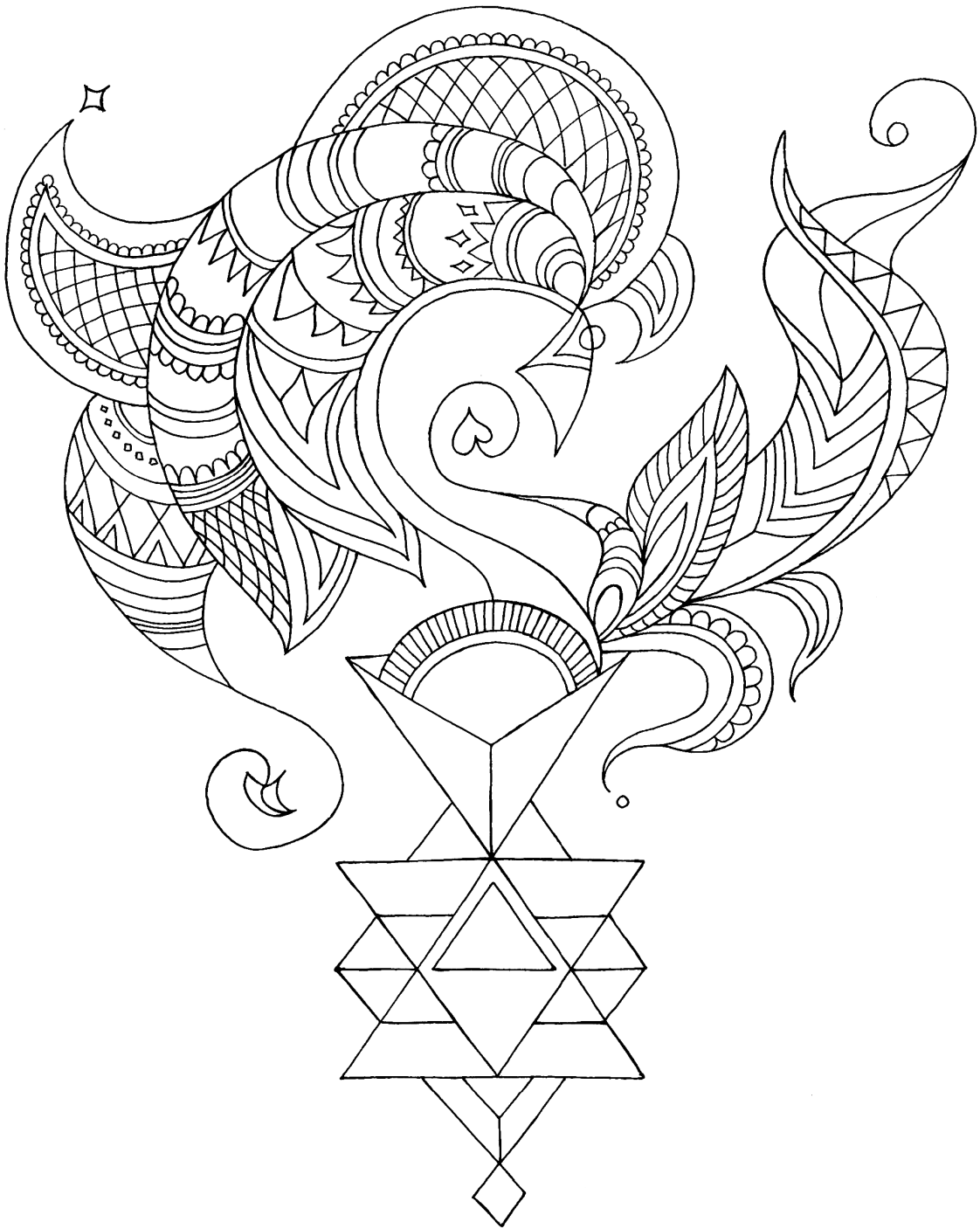
Голубой спектр расслабляет и дарит чувство удовлетворения. Он снижает активность щитовидной железы при ее гиперфункции, снимает нервное напряжение, замедляет пульс и нормализует сон, оказывает успокоительное действие при астме, эпилепсии и аллергии. Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях, обладает болеутоляющим, противовоспалительным, жаропонижающим действием.

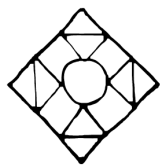
СИНИЙ

Синий цвет, или индиго успокаивает, снимает стресс и располагает к медитативным состояниям. Воздействие синим цветом имеет болеутоляющие, антисептические и бактерицидные свойства. Синий цвет помогает от головной боли, останавливает кровотечение, способствует восстановлению функции гипофиза и даже увеличивает количество фагоцитирующих клеток, то есть укрепляет иммунитет. Однако передозировка синим цветом может вызвать торможение нервной системы и депрессию.

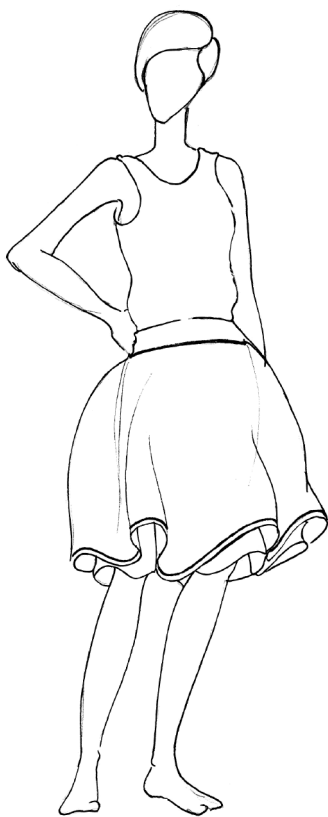
ФИОЛЕТОВЫЙ

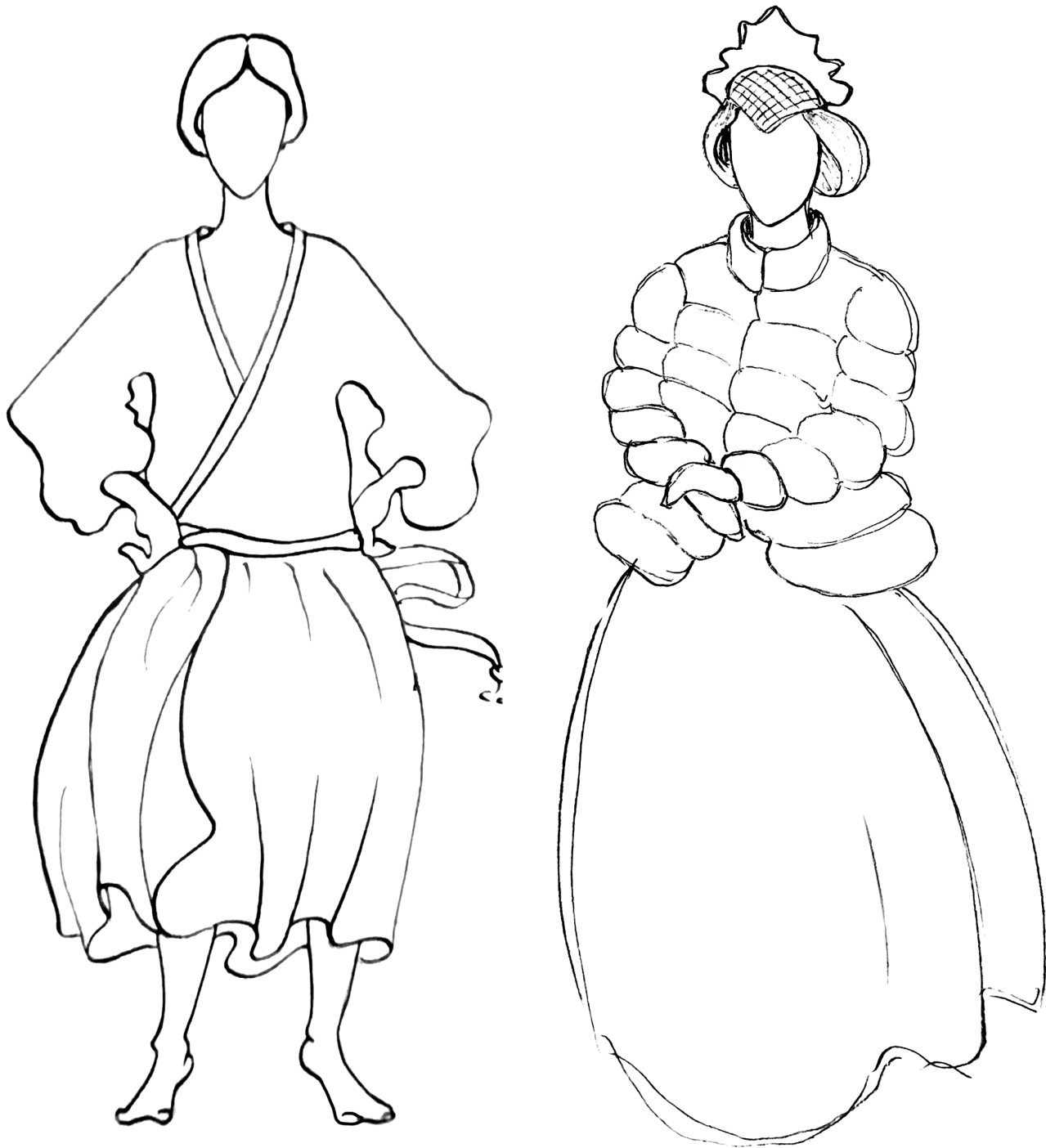
Это самое энергетически мощное излучение из видимого спектра. Фиолетовый цвет развивает интуицию, обостряет зрение и обоняние, гармонизирует работу левого и правого полушарий головного мозга, усиливает образование лейкоцитов, тормозит воспалительные процессы, замедляет сердцебиение и воздействует на шишковидную железу — источник серотонина, мелатонина и других важнейших гормонов.

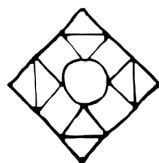




Часть третья
СВОБОДНАЯ
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ







Содержание

ОТ АВТОРА	3
Часть первая НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ.....	4
Часть вторая ЦВЕТОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ.....	27
Часть третья СВОБОДНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62