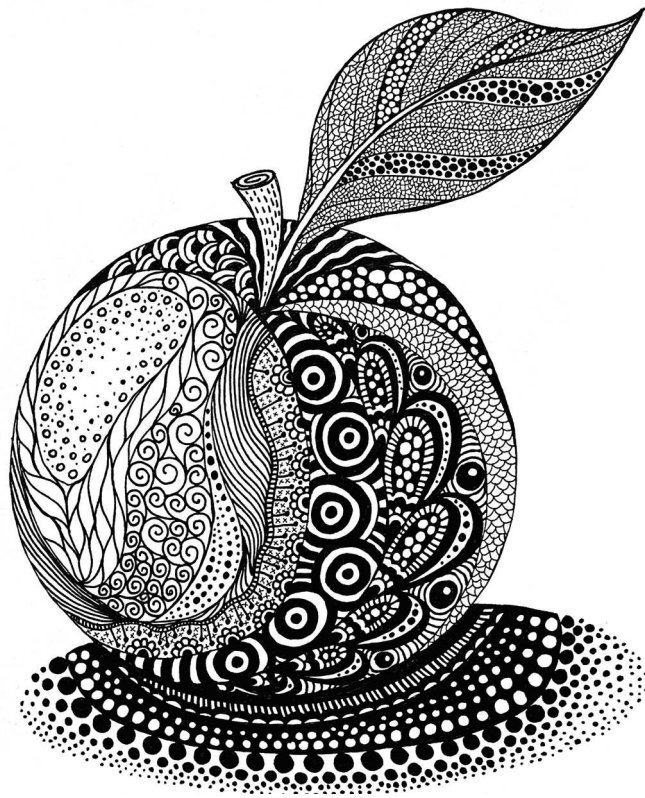


МАРИЯ ЖАУГА

КАРАКУЛИНГ

МЕДИТАЦИЯ В КАЖДОМ ШТРИХЕ



Издательство АСТ
Москва

УДК 741
ББК 85.15
Ж 12

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Жауга, Мария Повиласовна

Ж 12 Каракулинг. Медитация в каждом штрихе / М. П. Жауга. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 88 с. : ил. — (Полный курс рисования (черно-белая)).

ISBN 978-5-17-186780-5

Откройте для себя магию каракулинга! Эта книга — ваш личный мастер-класс по рисованию ручкой, где каждый шаг продуман от простого к сложному. Вы начнете с базовых линий и штриховки, освоите десятки уникальных авторских узоров и вскоре сможете создавать сложные, завораживающие композиции. Все иллюстрации в книге созданы автором специально для этого издания. Идеальный способ снять стресс и развить художественный вкус!

УДК 741
ББК 85.15



Учебное пособие

Оқулық басылымы

Для широкого круга читателей

Оқырмандардың кең ауқымы үшін

Серия «Полный курс рисования (черно-белая)»

Мария Жауга

Каракулинг. Медитация в каждом штрихе

Заведующая редакцией Юлия Данник

Руководитель направления Анастасия Чудова

Ответственный редактор Дарья Дужанова

Литературный редактор Екатерина Хлебникова

Компьютерная верстка Ольга Недосекина

Дизайн обложки Камилла Уразгали

Корректоры Александрина Благушина, Анна Горская

Технический редактор София Чеврениди

Общероссийский классификатор продукции

ОК-034—2014 (КПЕС 2008): 58.11.1 — книги, брошюры печатные

Подписано в печать 15.07.2026. Формат 60×84 1/8. Усл. печ. л. 10,23.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура NewJournal

Тираж экз. Заказ № .

Изготовлено в 2026 году

Произведено в Российской Федерации

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, ком. 705, пом. I, 7 этаж

Наш электронный адрес: www.ast.ru

E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92; Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-186780-5

© М. П. Жауга, текст, иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Введение в мир Каракулинга. Смысл и настрой. Научные основы и фундамент	5
Знакомство. Медитация на кончике ручки	6
Подготовка пространства, инструментов и ума.	6
Мозг, линии и гармония	8
 Глава 2. Инструменты и первая практика.	9
Инструменты-помощники	10
Разминка. Тренировка линий. От точки к линии, от линии к узору. Контроль и вариации	11
Сила контраста (зона «громко» — зона «тихо»)	26
 Глава 3. Композиция и практика. Уровень 1	27
Основы композиции. Структура. Как «усмирить» белый лист	28
Практика. Создаем первую цельную работу. «Ловец снов»	30
Секретные техники	36
 Глава 4. Углубление и условность. Уровень 2	51
Приемы создания объема. Объем в узорах. Свет, тень, перспектива.	52
Создание сложных текстур и тона.	53
Практика. 3D-объект в стиле Каракулинг	56
 Глава 5. Свобода творчества и импровизация. Уровень 3.	61
Язык эмоций. Как характер линий передает состояние	62
Каракулинг за пределами бумаги. Прикладное творчество.	66
Финальная работа. Эмоциональный портрет (арт-медитация).	70

Глава 6. Интеграция в жизнь	73
Как создать свой ритуал: когда, где и сколько	74
Арт-дневник: от рисунка к инсайту	74
Финальное напутствие	75

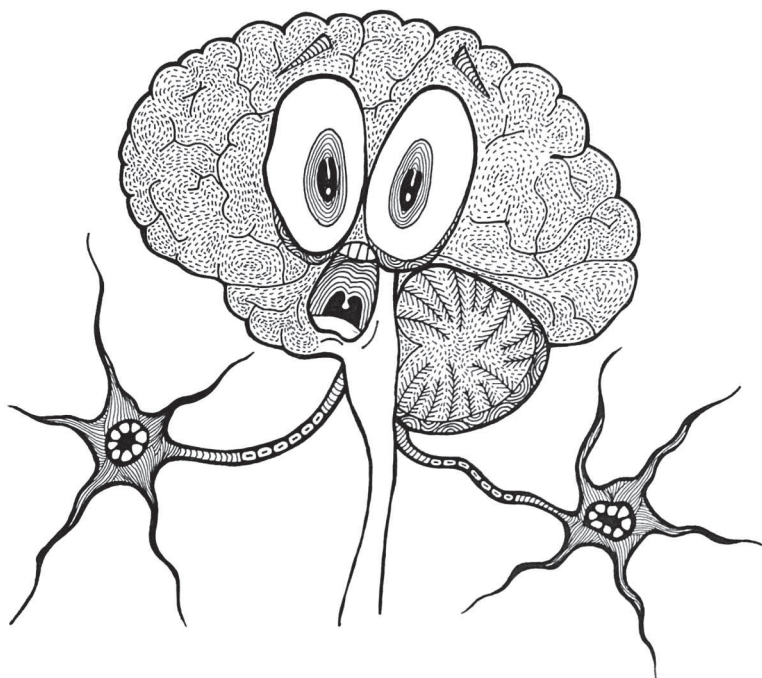
Приложения

Приложение 1. Секретики	76
Приложение 2. Шпаргалка-памятка по узорам	77
Приложение 3. Шесть работ. Пошаговое выполнение	79
Работа 1 «Букет».	79
Работа 2 «Волнистая шахматка»	81
Работа 3 «Пузырьки».	83
Работа 4 «Кружево»	84
Работа 5 «Паутинка»	86
Работа 6 «Коридор изящества».	87

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ В МИР КАРАКУЛИНГА. СМЫСЛ И НАСТРОЙ. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ФУНДАМЕНТ

*Снимем барьеры.
Поймем, почему это работает.*



Знакомство. Медитация на кончике ручки

Знакомство

Приветствую вас, мои творческие друзья!
Меня зовут Мария Жауга, и я очень рада, что наши пути пересеклись здесь.

Когда-то я, как и многие, искала способ остановить бесконечный поток мыслей в своей голове, найти эту точку спокойствия в центре ежедневной суеты.

Еще в детстве я очень любила рисовать, меня всегда успокаивал этот процесс. Но прошло много времени, я стала мамой, а затем и многодетной мамой, и оказалось, что интегрировать полный процесс рисования в свой ритм жизни очень непросто.

Разложишь краски, отойдешь на минутку, вернешься, а за тебя уже все нарисовали. Причем не только на бумаге, но еще и на обоях, на мебели, да и на себе заодно.

Поэтому я сделала выбор в пользу форматов, которые можно как быстро достать, так и быстро убрать. И постепенно поняла — мне достаточно иметь только толстый блокнот с плотной бумагой и черную ручку.

Всего 15 минут рисования узоров — и восхитительная, ясная тишина внутри! Все тревоги растворяются в ритме линий. И это было моим маленьким личным чудом. С тех пор узорчики стали моим самым верным инструментом самопомощи.

И сегодня я делюсь им с вами.

В книге вас ждет 6 глав и 6 работ для повторения с поэтапным разбором.

Информация представлена последовательно — от простого к сложному. Мы с вами пройдем путь от линии к узору, а затем от узора к целостной работе.

Сначала мы настроимся, снимем все барьеры и нарисуем наш первый узор. Потом разберемся с инструментами и соберем «азбуку узоров». Далее научимся создавать первые цельные работы из простых элементов. Затем добавим в работы объем и текстуру, выйдем на новый уровень мастерства. После этого научимся импровизировать, выражать через рисунок свои эмоции и, таким

образом, создавать глубоко личные работы. И напоследок разберемся, как интегрировать практику рисования в свой обычный ритм жизни, сделаем ежедневным ритуалом заботы о себе.

Медитация на кончике ручки

Что такое Каракулинг? Знаю, слово смешное, я его сама придумала. Но оно очень верно передает суть процесса — осознанное рисование повторяющихся узоров для погружения в состояние потока.

Осознанность = узор + повтор

У этой техники рисования на самом деле очень много названий: зенарт, дудлинг, скетчинг, грифонаж, лайн-арт, линеринг, рисование на полях, неосознанные абстракции, рассеянное рисование, релакс-арт, визуальное мышление, ручечное искусство.

Это не про создание шедевра, это про процесс. Представьте, что ваша ручка — это проводник, а линия на бумаге — это ваши вдох и выдох. Как медитация в движении, как мантра, которую вы не произносите, а рисуете. Ваше полное внимание здесь и сейчас — на кончике ручки, на ее движении, на рождении узора. Именно этот фокус внимания и дает тот самый терапевтический эффект.

Подготовка пространства, инструментов и ума

Как и у всего в этом мире, у нашего процесса есть внутреннее и внешнее пространство.

Начнем с внешнего.

Для того чтобы рисовать, вам не нужна студия, нужны твердая поверхность и хороший свет, чтобы не напрягать глаза. Твердая поверхность — это устойчивый стол, если вы находитесь в помещении, или толстый блокнот, если вы решили порисовать вне дома, например в парке на прогулке. Свет в любом случае должен быть хорошим, утомлять глаза не слишком полезно. И еще один мо-

мент из внешнего — телефон. Переведите его в авиарежим. Эти 15 минут только ваши, за это время мир не рухнет.

Теперь перейдем к внутреннему пространству.

Назовем это мини-медитацией «Точка входа». Цель — успокоить свои мысли и оказаться здесь и сейчас. Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. И еще один раз.

Теперь перенесите свое внимание на кончики пальцев. Почувствуйте, как они соприкасаются с бумагой или столом. Какая поверхность? Может быть, гладкая или шершавая? Теплая или прохладная?

Теперь возьмите ручку и поставьте на лист одну точку. Просто точку. Это и есть ваш центр. Здесь и сейчас. Весь мир сузился до этой точки. Все мысли, планы, тревоги — отпусти-

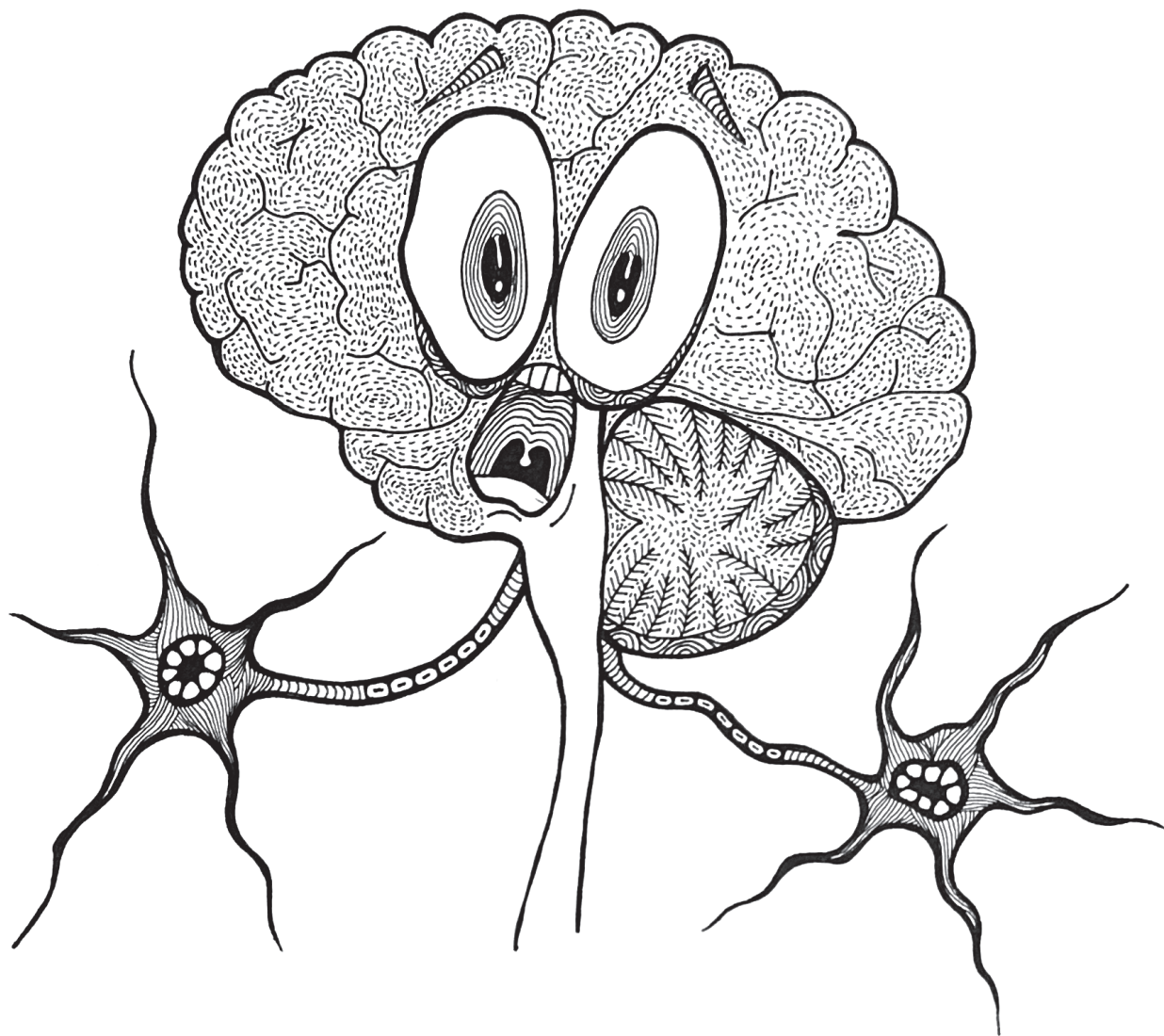
те их на время. Ваша реальность сейчас — это вот этот лист, эта точка и ваше дыхание.

Сделайте еще один глубокий вдох и выдох. Отлично! Вы готовы!

И теперь, пока это состояние свежо, я обозначу для вас два ключевых момента.

Первый момент. Здесь нет правил и нет ошибок. Каждая, на ваш взгляд, неудачная линия — не ошибка, а фишечка. Да, прямо как у программистов — «это не баг, это фича». Если вас будет волновать ее неидеальность, сделайте из нее изюминку. Добавьте в этом месте неожиданный более крупный элемент или просто черную «бусину».

И второй момент. Наша цель — это процесс, а не результат. Прямо как у самурая, у которого нет цели, а есть только путь. Так и у нас с вами: сам процесс — это и есть наша цель. Мы наслаждаемся самым движением, погружением в ритм линий.



Мозг, линии и гармония

Заглянем «под капот» и поймем, почему это работает!

Связь руки и мозга

Все начинается с фундаментальной связи: рука — это продолжение мозга. Каждое мелкое движение пальцев активизирует огромные области нашей коры.

Феномен потока и успокоение миндалины

Давайте разберемся, что происходит в мозгу во время той сосредоточенной тишины в процессе рисования. Когда вы рисуете ритмичные повторяющиеся узоры, вы даете задание префронтальной коре — зоне, отвечающей за концентрацию и планирование. Она включается «на полную». А в это время миндалевидное тело (ваш внутренний «сторож», источник тревоги и паники) получает сигнал «Все под контролем, есть монотонная, безопасная активность». И оно успокаивается.

Именно так рисование узорчиков становится буквально биологическим переключателем с тревоги на фокус.

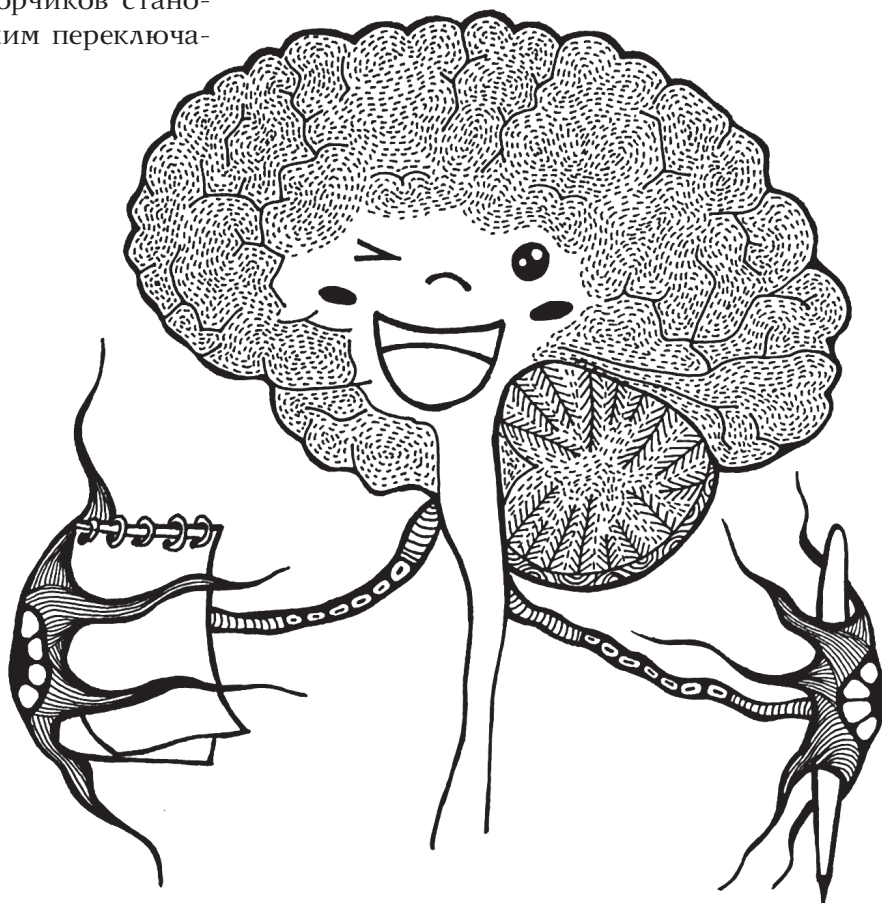
Мелкая моторика и нейропластичность

Но, кроме этого, есть еще и долгосрочный эффект — развитие нейропластичности мозга. Наш мозг любит новые сложные задачи: когда вы учитесь новому узору, между нейронами образуются новые связи.

Представьте, что простые каракули — это тропинки в лесу вашего мозга, а сложные осознанные узоры — это прокладывание новых широких дорог. Чем больше вы практикуете, тем более гибким, адаптивным и устойчивым к стрессу становится ваш мозг. Когда вы рисуете, вы его тренируете и перестраиваете.

Каракулинг как инструмент осознанности

Таким образом, Каракулинг — это чистейшая форма осознанности. Линия на бумаге становится вашим якорем в настоящем моменте. Он не дает унести вас вашим мыслям в прошлое или будущее. Каждый раз, возвращая свое внимание к линии, вы делаете то же самое, что и медитирующий, который возвращается к дыханию. Это, по сути, силовая тренировка для вашего внимания.



ГЛАВА 2

ИНСТРУМЕНТЫ И ПЕРВАЯ ПРАКТИКА

Изучим инструментарий.
Отработаем технику.
Составим личную «азбуку
узоров».

