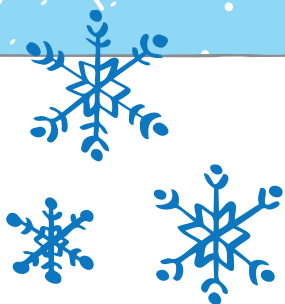


Уютный вечер, свечи, пряжа

30 антистресс-сюжетов
для раскрашивания и рисования



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО



ОБ ЭТОЙ РАСКРАСКЕ



Наверное, каждый из нас знает это чувство: весь промозглый ноябрь мы живем в ожидании чуда: вот-вот наступит декабрь, зажгутся гирлянды, запахнет хвоей и мандаринами, а по вечерам можно будет укутаться в плед, слушать тихую музыку и пить чай с имбирным печеньем. Мы так мечтаем об этом уюте, этом спокойствии...

Но как часто вместо долгожданного отдыха нас накрывает предпраздничная круговерть! Списки подарков, очереди в магазинах, украшение дома, приготовление салатов... и вот уже вместо радости мы чувствуем только усталость, а дни до Нового года пролетают в суете, словно их и не было.

А что, если в этом году будет все иначе?

Мы предлагаем остановиться. Выдохнуть. И подарить себе самое главное — время для себя, для души.

Понадобится только эта книга и любимые карандаши, фломастеры или краски. Никаких специальных художественных навыков не нужно! В этой книге 30 небольших творческих заданий — по одному на каждый день декабря (а еще день останется в запасе!). И рисунки настолько простые, что даже если вы в последний раз брали карандаш в школе, точно справитесь.

Всего 15 минут в день, чтобы вырваться из суеты, погрузиться в творчество и почувствовать ту самую предновогоднюю негу. Рисуйте прямо в книге, пробуйте, ошибайтесь и радуйтесь — здесь это только приветствуется!

В начале книги мы познакомим с пятью легкими техниками, которые помогут превратить рисование в настоящую арт-терапию, отпустить тревоги и наполнить каждый декабрьский день уютом и светом.

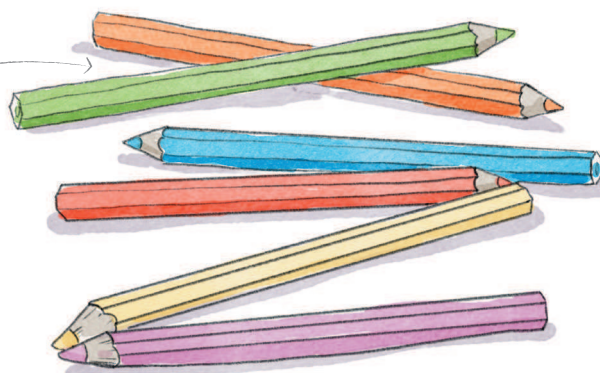
Создавайте, вдохновляйтесь и помните: праздник начинается не за столом и не под елкой, а в сердце!



МАТЕРИАЛЫ

ЦВЕТНЫЕ КАРАНДАШИ

Цветные карандаши бывают разными: длинными и короткими, тонкими и толстыми, твердыми и мягкими. Одни рисуют ярко и насыщенно, другие — нежнее, акварельнее. Для наших заданий подойдут любые.



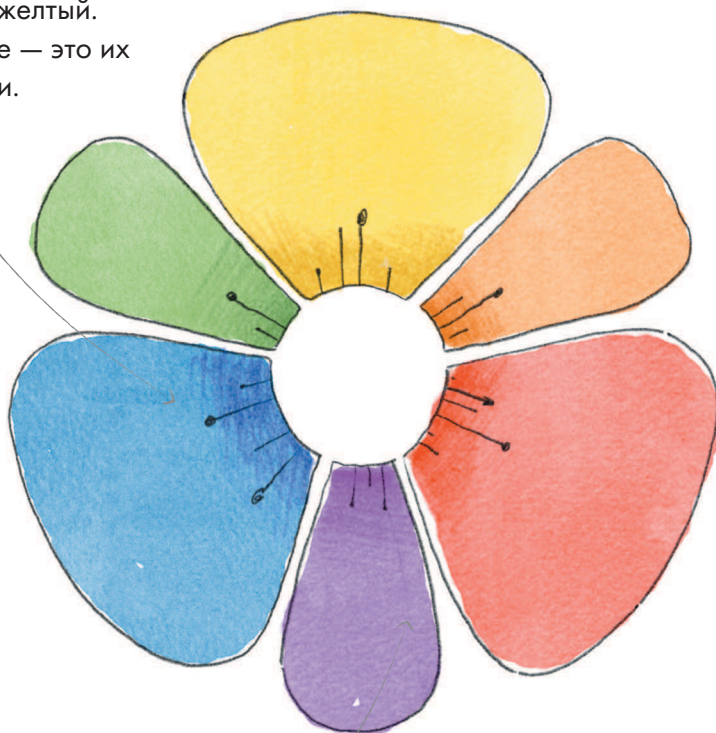
ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ

В целом, можно использовать что угодно: ручки, восковые мелки, линеры, фломастеры, краски. Единственное, рекомендуем подложить под страницу чистый лист, чтобы не отпечталось на следующей. А вот акварель для этой раскраски не очень подходит: бумага слишком тонкая и начнет коробиться.

Немного про цвета

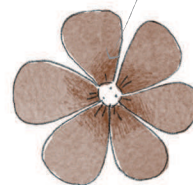
Если не брать в расчет черный и белый, все остальные цвета можно получить из трех основных. Смешиваешь два основных — получаешь производный. Например, желтый с синим дают зеленый, красный с желтым — оранжевый, а синий с красным — фиолетовый.

Основных цветов всего три: синий, красный и желтый. Все остальное — это их смеси.



А если смешать все три основных цвета вместе, получится коричневый.

Производные — это фиолетовый, зеленый и оранжевый. Те самые, которые получаются, если смешать по два основных.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦВЕТА



Цвета, которые в цветовом круге находятся друг напротив друга (например, красный и зеленый или желтый и фиолетовый), называют дополнительными, или комплементарными. Они создают самый сильный контраст и всегда притягивают взгляд. Если поставить их рядом, каждый заиграет ярче, словно подсвеченный.

Комплементарные цвета дают самые интересные контрасты. Они оживляют рисунок, делают его более динамичным. Красное на зеленом или желтое на фиолетовом — такие сочетания всегда привлекают внимание, даже если нарисовано всего пара штрихов.



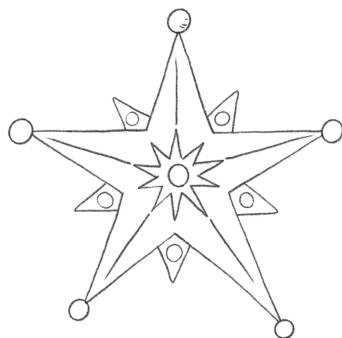
ТЕПЛЫЕ И ХОЛОДНЫЕ ЦВЕТА

Синий, сине-зеленый и фиолетовый — это холодная гамма. Они успокаивают, расслабляют, создают ощущение простора и тишины.



Желтый, оранжевый, красный — теплая сторона. Они заряжают энергией, оживляют, добавляют настроения и света.

Здесь можно поэкспериментировать с карандашами: попробовать, как ложится цвет, как сочетаются оттенки.





ТЕХНИКА 1. ПРОСТОЕ РАСКРАШИВАНИЕ



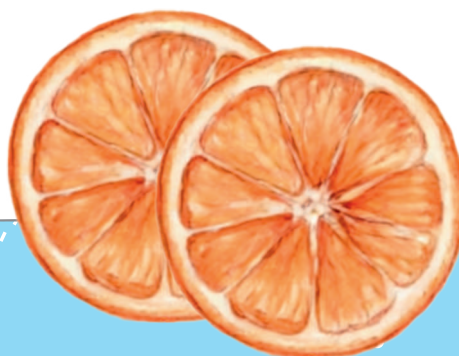
Принцип простой: выберите картинку с контурами и заполните ее цветом. Никаких специальных навыков не нужно — это главный плюс. К тому же сам процесс отлично успокаивает, а результат получается уникальным, потому что каждый выбирает свои цвета.



Раскрашивать удобнее всего обычными цветными карандашами. Если не знаете, как сочетать оттенки, вернитесь на пару страниц назад. Но вообще никаких строгих правил нет. Хотите ярко — берите яркие, хотите нежно — берите нежные. Главное, чтобы нравилось именно вам.



А теперь попробуйте!
Раскрасьте картинку справа.





Техника 2. Тре́йсинг. Обводка по линиям

Возможно, вы слышали про трейсинг — это когда обводишь готовые линии. На картинке ниже и справа линии нанесены мелкими точками. Их можно обвести любым цветом, а потом, если захочется, еще и раскрасить внутри.



Для обводки удобно брать линеры, маркеры или фломастеры. Они дают четкую линию. Цветные карандаши менее яркие, но зато их можно стереть, если что-то пошло не так.

Но главное здесь даже не аккуратность. Важен сам процесс, когда ведешь линию и постепенно успокаиваешься.



Обведите линии на этом рисунке теми цветами, которые Вам больше всего нравятся.



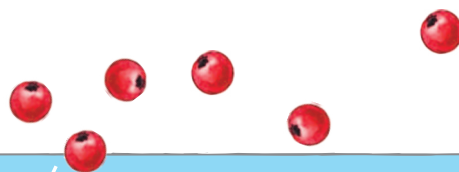


ТЕХНИКА 3. ОБРАТНОЕ РАСКРАШИВАНИЕ

Вы наверняка смотрели когда-нибудь в небо и вдруг замечали в облаках зверюшку или забавную фигуру. Примерно так же работает обратное раскрашивание. Вы просто берете готовое пятно и дорисовываете то, что вам в нем видится. Особенно удобно это делать линерами, маркерами или обычными фломастерами.



Вот как это выглядит: на левой странице уже есть линии. Лучше сначала обвести контуры, но можно и сразу добавлять что-то свое — например, звездочки или завитки. Здесь нет правильных и неправильных вариантов. Просто попробуйте!

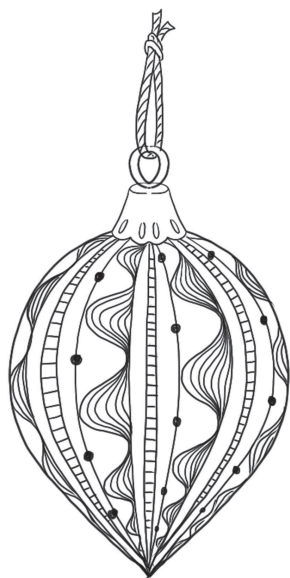






ТЕХНИКА 4. ДУДЛИНГ

Под словом «дудлинг» понимают все что угодно — от быстрых «каракулей» до полноценных рисунков. В нашем случае речь идет именно о рисовании узоров. Это что-то вроде раскрашивания, только не цветом, а линиями и повторяющимися элементами.



Повторяющиеся элементы узоров сами по себе действуют успокаивающе. Для их рисования удобнее всего взять тонкий линер — он позволяет делать чистые, ровные линии.

