

• РАСКРАСКА •

ЗЕНТАГЛЫ

— ДОРISУЙ И РАСКРАСЬ —

Издательство АСТ
Москва

УДК 379.82
ББК 77.056я92
В28

Вельш, Мила

В28 Зентаглы. Дорисуи и раскрась. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 32 с. — («Зентаглы. Арт-терапия»).

ISBN 978-5-17-184724-1

Погрузитесь в мир медитативного творчества, где каждую страницу можно не только раскрасить, но и дополнить своими линиями, узорами и деталями. Внутри вас ждут изящные зентаглы, плавные орнаменты и атмосферные паттерны, превращающие процесс в настоящее арт-терапевтическое путешествие.

Дорисовывайте элементы, экспериментируйте с формами и цветами, создавайте собственные композиции и наблюдайте, как каждая страница постепенно оживает в ваших руках. Повторяющиеся узоры помогают расслабиться, отвлечься от повседневной суеты и погрузиться в состояние спокойствия, вдохновения и творчества.

**УДК 379.82
ББК 77.056я92**

*Издание для досуга
демалыска арналган баспа*

Серия «Зентаглы. Арт-терапия»



ЗЕНТАГЛЫ. ДОРИСУИ И РАСКРАСЬ

Ответственный редактор *Е. Шморгунова*
Выпускающий редактор *О. Поздеева*
Дизайнер обложки *А. Кузьмина*
Технический редактор *Н. Чернышева*
Верстальщик *А. Быкова*

Подписано в печать 22.06.2026. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 2.

Печать офсетная. Гарнитура Vazhanov. Бумага офсетная.

Тираж экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2026 г.

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Альфа»
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);

58.11.1 — книги, брошюры печатные

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды ғүлзар, д. 21, I кұрылым, 705 бөлме, пом. I, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: ask@ast.ru

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

Импортёр в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан —
ТОО РАЦ Алматы, г. Алматы, Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан.

Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл —

«РАЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 90/91. факс: 8 (727) 251 59 92, ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz.

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2026.

Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген. Сертификация қарастырылмаған.

ISBN 978-5-17-184724-1

© ООО «Издательство АСТ», 2026.

Зентангл — это техника медитативного рисования, построенная на повторяющихся узорах, линиях, точках и простых формах. По сути, это способ одновременно рисовать, расслабляться и немного «выключать голову». Здесь не нужно уметь красиво рисовать или придумывать сложные композиции — всё строится из простых элементов, которые постепенно складываются в цельный абстрактный рисунок.

Технику придумали художница Мария Томас и Рик Робертс — мастер медитации. Изначально зентангл задумывался как творческая практика, которая помогает сосредоточиться, снизить тревожность и просто получить удовольствие от процесса.

Главная особенность зентангла — повторение. Рисунок собирается из небольших паттернов: линий, волн, точек, сеток, завитков и геометрических элементов. Обычно его выполняют чёрной ручкой на небольшом квадрате бумаги, но сегодня никаких строгих ограничений уже нет: можно рисовать на белом или чёрном фоне, добавлять цвет, совмещать разные материалы и форматы.

В этой раскраске уже собраны готовые паттерны и основы для создания собственных зентанглов. Вам не нужно придумывать композицию с нуля — можно просто выбирать узоры, заполнять формы, комбинировать элементы и постепенно создавать сложные медитативные рисунки шаг за шагом. Такой формат отлично подойдёт даже тем, кто никогда раньше не пробовал зентангл.

Как работать с паттернами:

- заполняйте секции линиями, точками, волнами, клетками и спиралями;
- чередуйте плотные и более свободные участки;
- меняйте направление линий;
- комбинируйте несколько узоров внутри одной формы;
- используйте линии разной толщины;
- добавляйте лёгкие тени карандашом для глубины.

Главное здесь — не идеальный результат, а сам процесс. Постепенное повторение элементов помогает расслабиться, сосредоточиться и переключиться от постоянного информационного шума. Поэтому зентангл часто воспринимают не просто как рисование, а как способ отдыха, перезагрузки и визуальной медитации.