

# Релаксирующие практики на уроках ИЗО и не только...

Учитель изобразительного искусства

МАОУ-СОШ № 165

Лобова Оксана Сергеевна

18 апреля 2024

# Релаксирующее рисование «Зендудлинг»

Сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья детей и взрослых с помощью занятий по релаксирующему рисованию, а именно, использованию техники зендудлинга.

Зендудлинг– техника рисования, в последнее время приобретающая большую популярность. Интерес к ней связан с тем, что она является хорошим способом расслабиться, получить удовольствие, проявить свои творческие способности, даже в том случае, если вы совершенно не умеете рисовать в классическом понимании этого слова. Эта техника прекрасно подходит и для взрослых, и для самых маленьких детей, которые только учатся держать рисовальные принадлежности.

Положительное влияние:

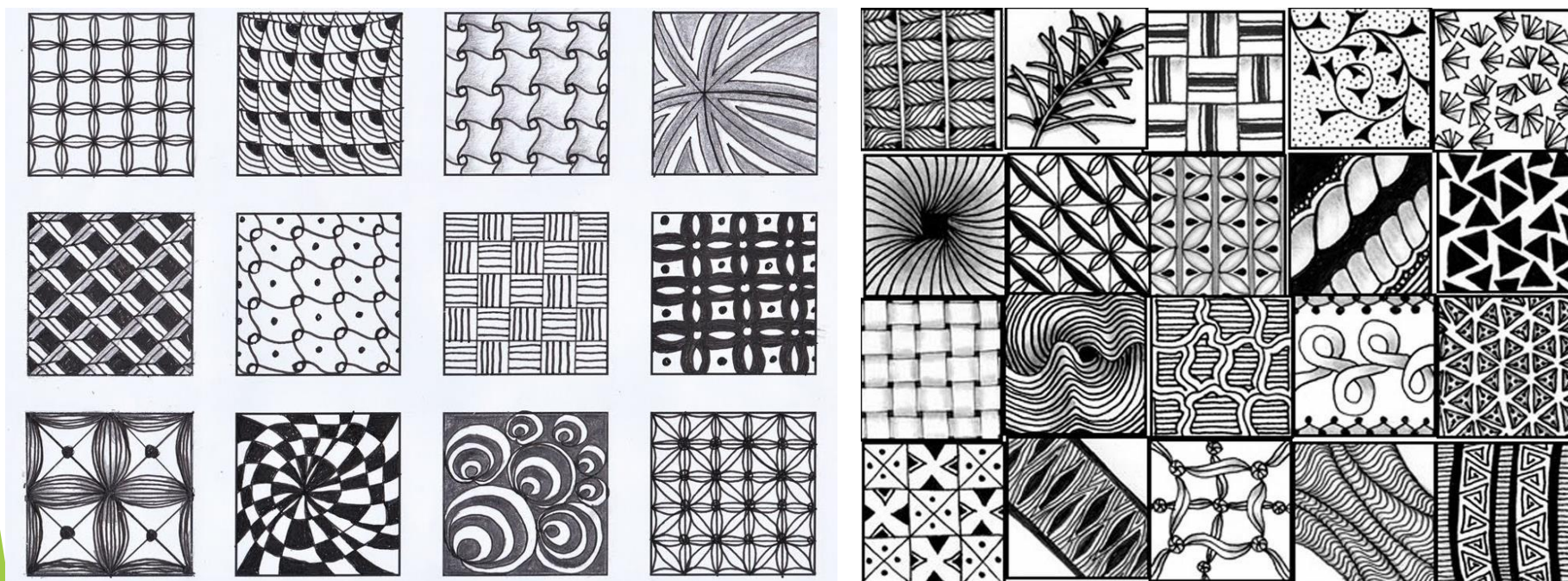
- ▶ • создает выраженный терапевтический эффект, способствует релаксации;
- ▶ • приносит вдохновение, способствует развитию творческих способностей;
- ▶ • рисование незамысловатых узоров успокаивает, снимает стресс и негативные эмоции;
- ▶ • улучшает зрительно-двигательную координацию и концентрацию внимания.

Стиль «зендудлинг» применяется в арт-терапии. Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным, Человек начинает чувствовать себя спокойно.

Итак, «зендудлинг»- техника, которая произошла из двух техник «дудлинг» и «зентангл».

# Релаксирующее рисование «Зендудлинг»

**ЗЕНТАНГЛ** является сочетанием медитации и рисования. Традиционно для рисования зентангла используются квадраты 9х9 см. В квадрат помещается какой-либо рисунок, либо он произвольным образом делится на сегменты, которые, в свою очередь, заполняются различными однотипными элементами (точечками, кружочками, ромбиками, на что хватит фантазии). Зентангл является запатентованной техникой рисования, в которой есть свои определенные правила, сформулированные авторами идеи - Риком Робертсом и Марией Томас. Они определяют зентангл как форму медитативного искусства.



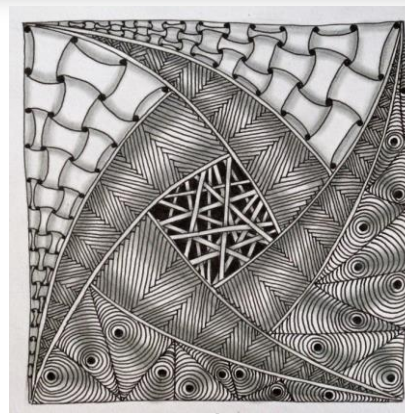


# Релаксирующее рисование «Зендудлинг»

Последовательность работы классического рисунка зентангл:

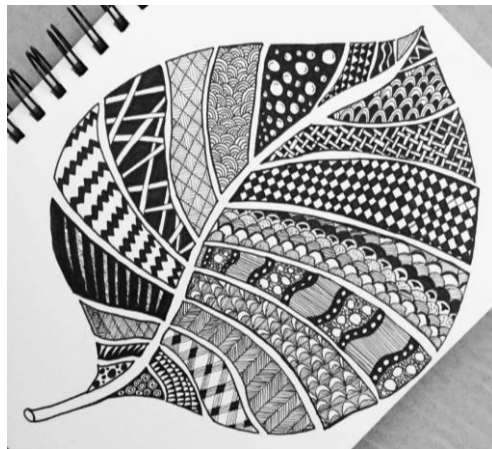
1. На квадрате бумаги – 9х9 при помощи гелевой ручки нанесите 4 точки в каждом углу.
2. Соедините эти точки, определив границы рисунка.
3. Ручкой нарисуйте направляющие линии, чтобы разделить полотно рисунка на секции.
4. Заполните каждую секцию орнаментами. Некоторые участки могут оставаться открытыми.

Рисунок, выполненный таким способом, не имеет ни верха, ни низа, поэтому законченное произведение можно рассматривать под любым углом и в любом направлении.



# Релаксирующее рисование «Зендудлинг»

**ДУДЛИНГ** – это рисование с помощью простых элементов (кружочков, закорючек, ромбиков, точек, палочек и пр.). В этом и состоит лёгкость. Однако из этих простых элементов могут складываться сложнейшие композиции, поражающие воображение. Но в основном это бессознательный рисунок, позволяющий «отключить мозг», что открывает дорогу чистому творчеству, не скованному правилами. Дудлинг часто используют для оформления предметов интерьера, одежды, посуды, ногтей, тату. Также этот стиль широко используется в современной индустрии моды и дизайна. Дудлинг, как способ релаксации не только позволяет снять напряжение, но и сможет раскрыть грани вашего внутреннего мира.



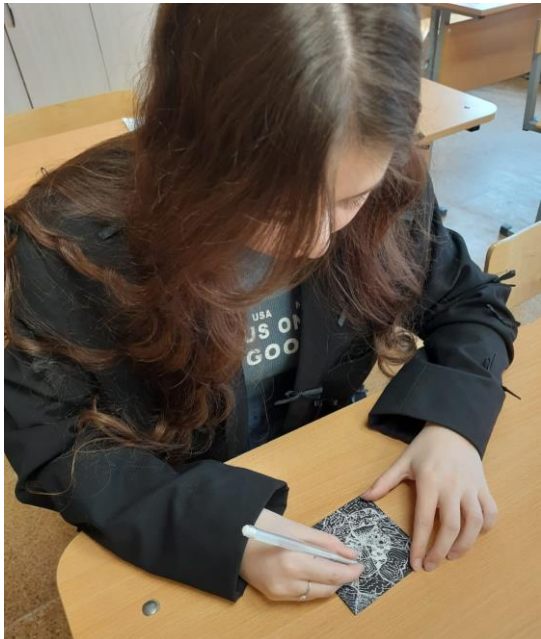


# Релаксирующее рисование «Зендудлинг»

ЗЕНДУДЛИНГ (Zendoodling) – это соединение двух техник, которые можно перевести как «каракули, которые несут успокоение», или, еще точнее, «медитативное рисование». Если сосредоточиться на рисовании повторяющегося узора, то душа успокаивается.

Зендудлинг можно рисовать, особо не задумываясь о композиции или повторяемости / неповторяемости рисунка, это действие для расслабления скорее, чем для собранности и концентрации.

В зендудлинге нет никаких запатентованных узоров или требований к бумаге. Он может быть абсолютно любым. Рисовать можно как на белой, так и на черной бумаге.



# Релаксирующее рисование «Зендудлинг»

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о ряде преимуществ «зендунлинга»:

- ▶ Для рисования нужен минимальный набор – бумага и ручка;
- ▶ Достаточно просто выбрать элемент и начать заполнять им пространство листа;
- ▶ Время для рисования вы выбираете сами. Всего за несколько минут рисования можно насладиться творческим процессом;
- ▶ Один из способов выразить свои эмоции на бумаге и обрести душевное равновесие;
- ▶ Рисование мелких, однотипных элементов помогает сконцентрироваться на деталях и удержать внимание на важных мыслях;

Современный ритм жизни требует пауз, доступных занятий для восстановления душевного равновесия и взрослым, и детям. В этом нам помогает релаксирующее рисование «зендудлинг».