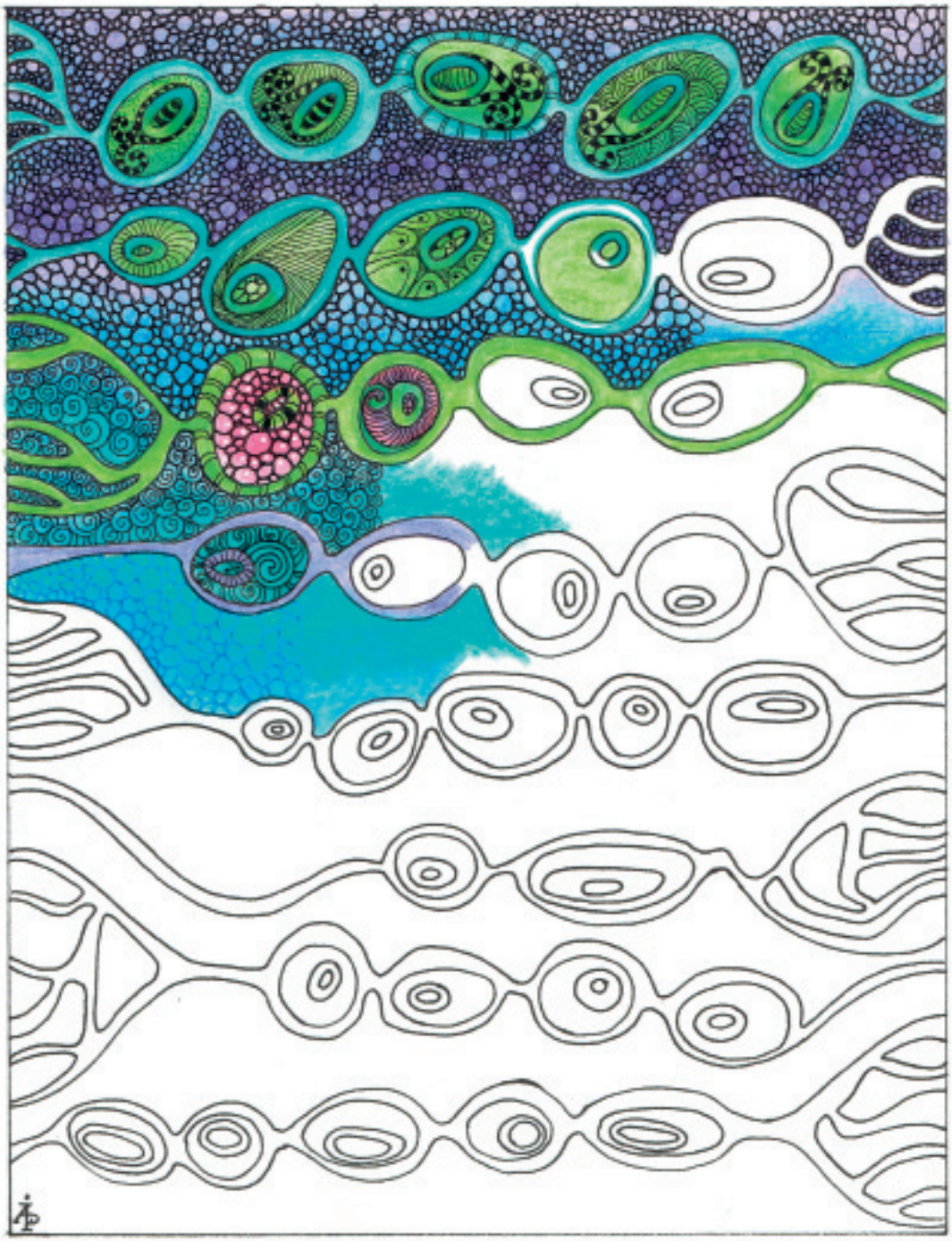
ОЦВЕТЯВАЙ ЗА СПОКОЙСТВИЕ

100 рисунки за медитация
и релаксация

Лейси Маклоу, арттерапевт

Анджела Портър, илюстратор

КНИГОМАНИЯ



ВЪВЕДЕНИЕ

Защо е необходима книга за оцветяване за възрастни? Като деца мнозина от нас са се наслаждавали да оцветяват любимите си приказни герои или сюжети с комплект пастели. С възрастта обаче отговорностите се увеличават и изтласкват на заден план нещата, които сме правили за чисто забавление.

Едно от чудесните предимства на оцветяването е, че е достъпно за всеки, дори за онези, на които им липсват художествени познания или опит. Освен това нюансирането и цялостният изглед на рисунките за оцветяване зависят единствено от желанието на оцветяващия. Наличието на ориентировъчни контури облекчава у мнозина тревогата как ще представят изображението, а възможността да изберат цветове по свой вкус придава индивидуален оттенък на преживяването. Само по себе си оцветяването често води до вглъбяване и е вид медитация, пораждаща успокоение по най-лесен начин – вземаме цветен молив или пастел и съсредоточаваме креативността и мислите си върху нанасянето на цветовете.

Каквото и да сте учили за изкуството и цветовете, всъщност няма правилен и грешен начин да оцветявате и няма правилен и грешен начин да използвате тази книга; свободни сте да я оцветите, както пожелаете и както ви харесва. Изображенията в „Оцветявай за спокойствие" са разпределени в тематични групи, които обикновено предизвикват у хората усещане за успокоение: мандали (често използвани за съсредоточаване, медитация и успокоение), различни природни пейзажи и шарки (често изпълващи хората с вдъхновяващо умиротворение), геометрични изображения (подредени, симетрични форми, които също въздействат успокояващо), както и водна тематика (съзерцанието на постоянното, ритмично движение на водата и на живописни пейзажи също вдъхва спокойствие). Вглъбяването по време на оцветяване, съчетано с внимателно подбраните теми в книгата, е предназначено да вдъхне чувство за дълбоко успокоение у читателя.

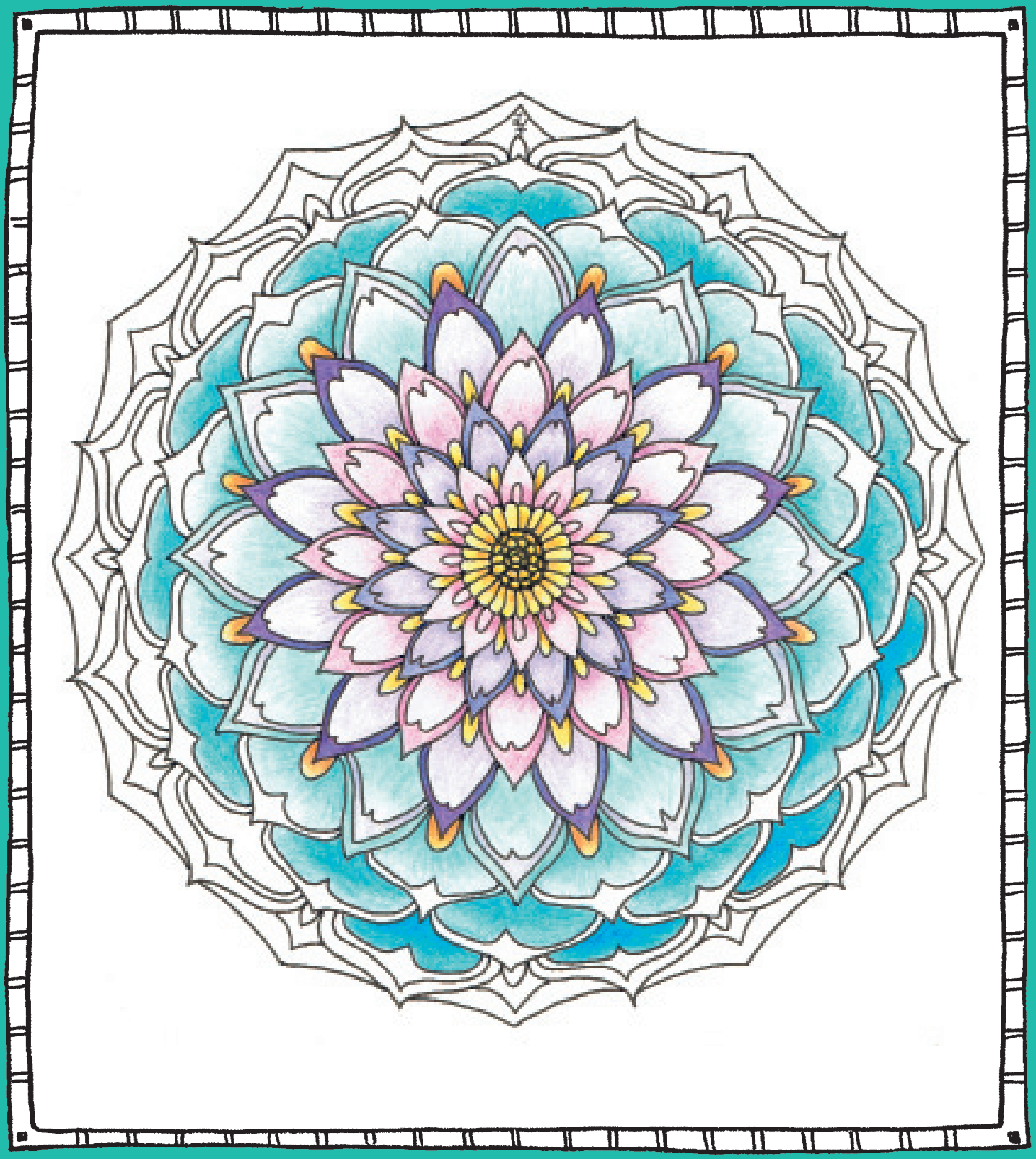
Съзнаваме, че това, което успокоява хората, е в широки граници дори в сферата на „универсалното". Ето защо във всяка глава сме се опитали да включим разнообразни изображения, поне част от които да ви окажат въздействие. Картините за оцветяване са пригодени за чувствителността и уменията по-скоро на възрастните, отколкото на децата, и включват природни обекти (или техни вариации) с характерно успокоително въздействие. Има и по-абстрактни изображения, за да се насладите на разнообразието от шарки и десени. Целта е да се успокоите, затова пропускайте изображенията, които не ви допадат.

В края на всяка глава сме включили празни страници, за да се замислите и да нарисувате изображение, което успокоява лично вас. Така оцветяването ще придобие още по-индивидуален облик и ще ви подтикне да обръщате внимание и да се съсредоточавате върху нещата и преживяванията, които намирате за успокоителни. Възможно е да откриете, че книгата ви помага в ежедневието – например да започвате сутринта с оцветяване на определено изображение, за да зададете спокойна и съзерцателна тоналност на деня; или да оцветявате вечер преди заспиване, за да се успокоите и отпуснете. Книгата обаче не е предназначена да замени работата с професионален терапевт, ако е необходима по-директна намеса или напътствие. Надяваме се да ви достави радост и оцветяването да ви вдъхне спокойствие!

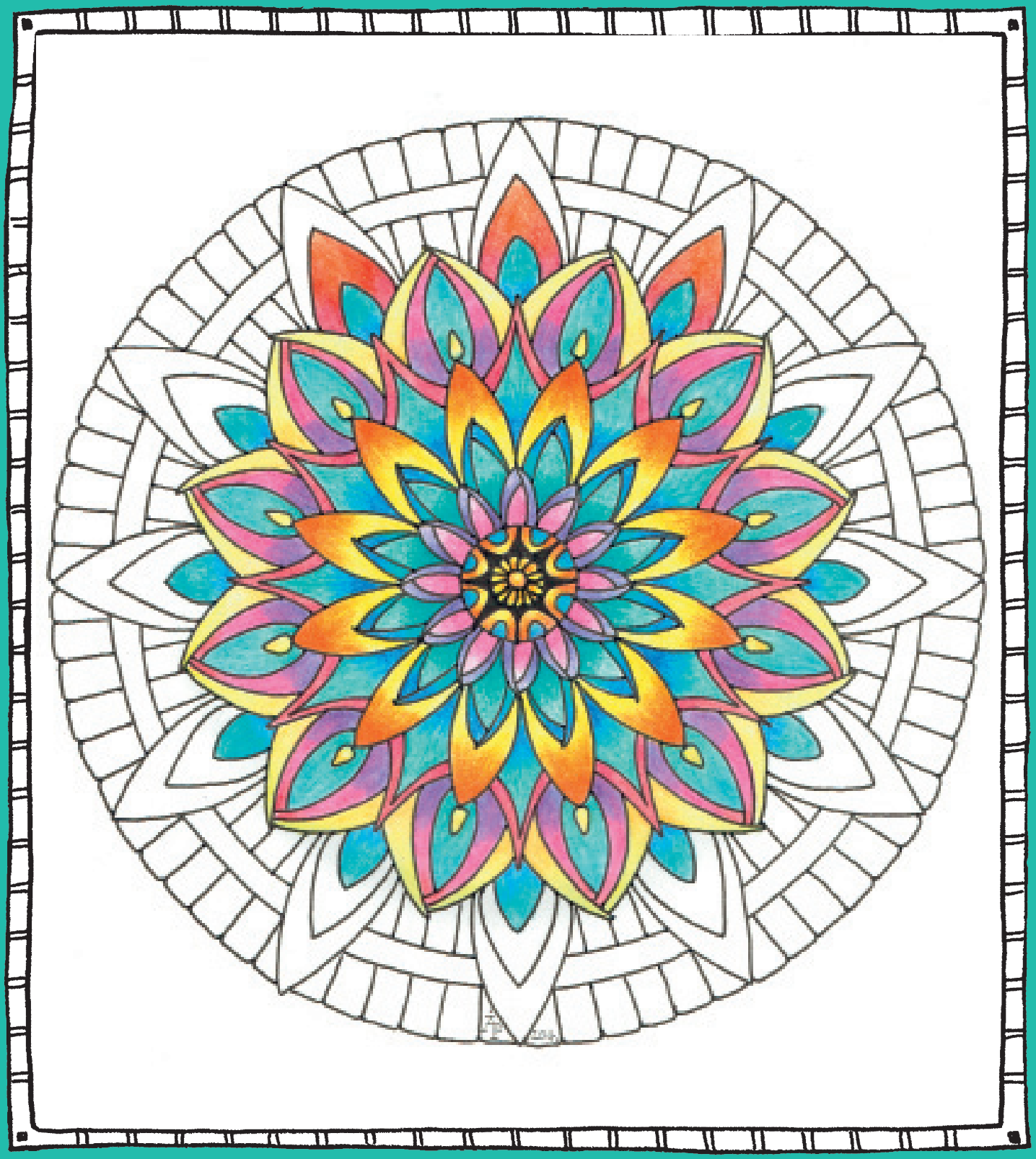
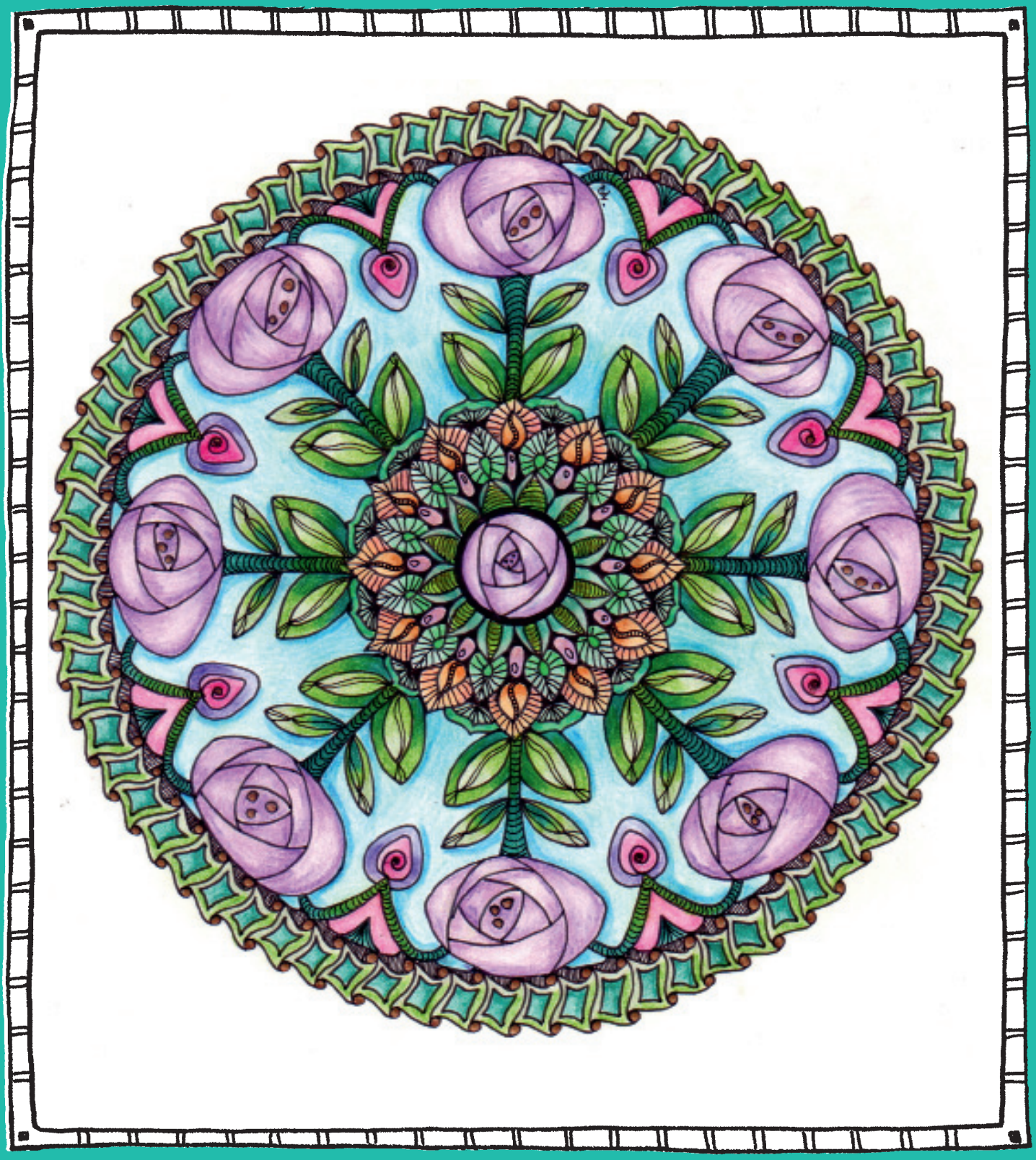
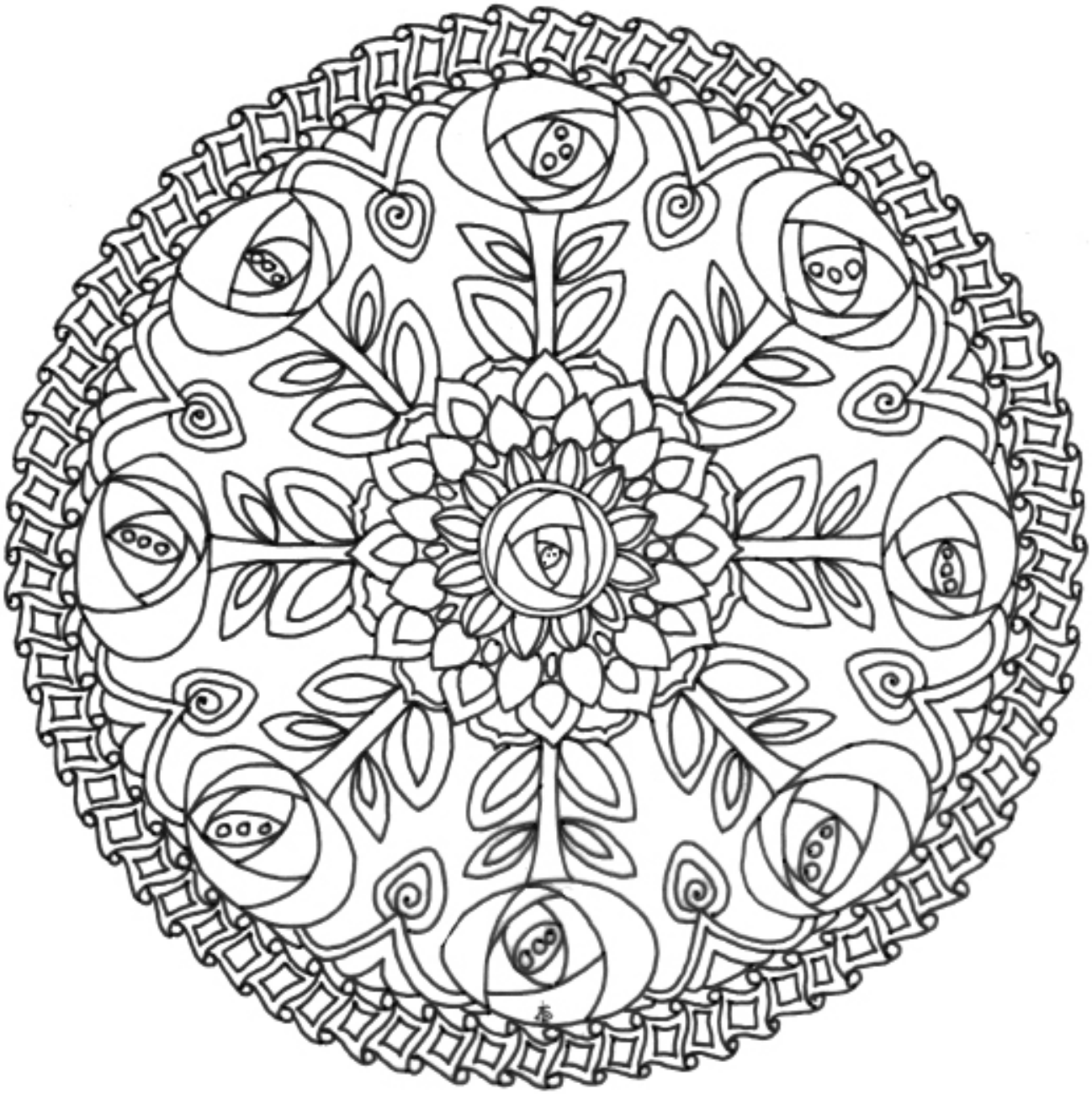
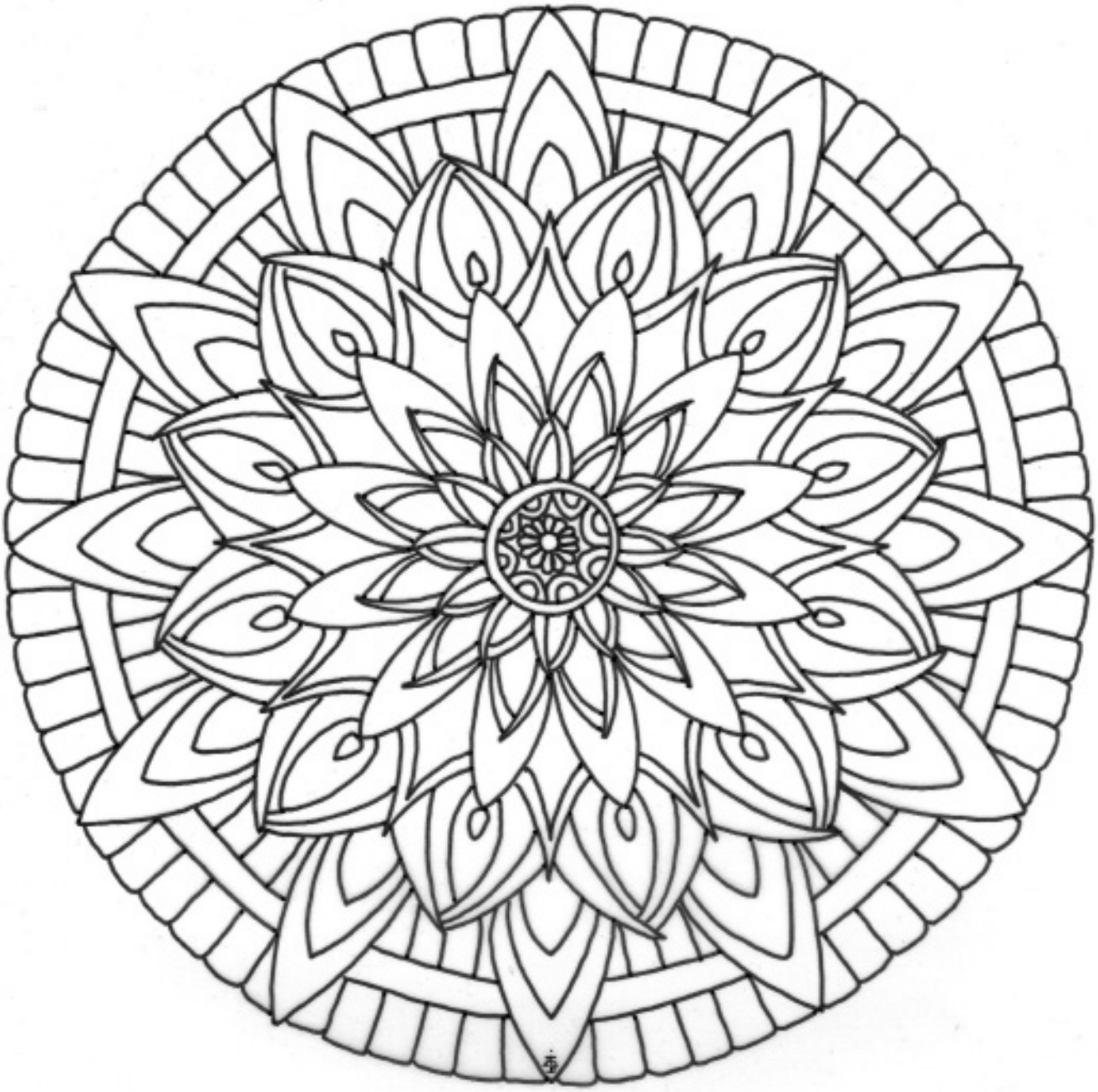
Лейси Маклоу, арттерапевт

НАСОКИ ЗА ЦВЕТОВЕТЕ

Смята се, че студените цветове (синьо, зелено, виолетово) въздействат успокояващо, докато топлите (червено, оранжево, жълто) вдъхват енергия. Ярките цветове притежават повече сила, а пастелните и нюансираните излъчват по-мека енергия. По-тъмните цветове или оттенъци обикновено притежават по-слаб енергиен заряд. Най-важното е да определите кои цветове намирате за успокоителни и после да се опитате да ги включите в рисунките си.



Първа глава

МАНДАЛИ

Санскритската дума „мандала“ означава „кръг“, „кръгъл“ и понякога се превежда дори като „свещено пространство“. Най-общо мандалата е всяко изображение, представено в кръг. Кръглата форма се смята за цялостно единство и по принцип се възприема като по-успокояваща „рамка“ за рисуване от формите със заострени ъгли. Кръглата и сферичната форма често се откриват в природата и открай време се използват като средство за медитация, особено в Източните и индианските култури. Дори днес будистките монаси създават сложни пясъчни мандали на обществени форуми. Използването на мандали в изкуството става особено популярно, след като психологът Карл Юнг го включва в професионалния и личния си живот. Някои се вглъбяват по-лесно, когато са свободни сами да изберат каква мандала да нарисуват; доказано е обаче, че оцветяването на мандали с предварително очертан десен намалява тревожността, особено ако мандалите са със симетрични, повтарящи се и/или геометрични шарки. В тази глава са включени множество мандали с предварително очертан десен и една празна страница, където да нарисувате мандала по свой вкус.