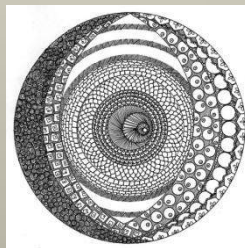


Грифонаж, дудлинг и зентангл

Фанталов Алексей Николаевич

кандидат культурологии, доцент, старший преподаватель
кафедры педагогики семьи СПб АППО



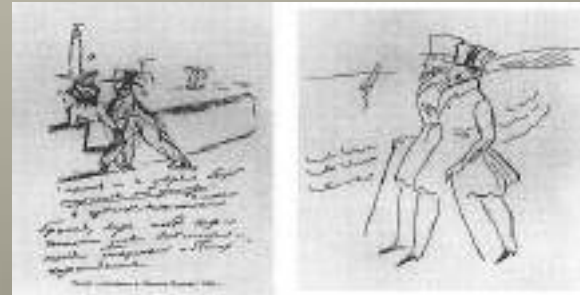
способы рисования, доступные каждому

Грифонаж

Грифонаж (от фр. griffonage) — беглые наброски импровизационного свойства, создаваемые человеком несфокусированно или бессознательно, когда его внимание занято какими-то другими вопросами

На грифонажных рисунках встречаются изображения (шаржи) рисующего (часто только их голов), персонажей комиксов и мультфильмов, придуманных рисующим вымышленных существ, несложные пейзажи и их детали, разнообразные геометрические формы, узоры, текстуры и так далее.

Грифонаж является предметом нескольких научных исследований в области когнитивной психологии; в настоящее время эти исследования фокусируются на изучении сознательной и подсознательной активности рисующего и влиянии импровизационного рисования на улучшение памяти.



Дудлинг

Дудлинг - это бессознательный рисунок, сделанный во время какого-либо занятия, рисунок-медитация - прекрасное средство арт-терапии. Если вы заболели, эмоционально устали - берите в руки маркер, фломастер или просто ручку и начинайте творить не думая ни о чем.

По данным исследования, дудлинг может помочь человеку, с одной стороны, не потерять концентрацию и не задремать, а с другой, не расходовать слишком много мыслительной энергии на обработку получаемой информации.

Сегодня в мире есть множество поклонников этого жанра, которые рисуют свои картины в технике дудлинга и создают интересные законченные произведения.



Зентангл

Зентангл. В переводе zen — уравновешенность и rectangle — прямоугольник. Эта техника подобна дудлингу, но в отличие от последнего требует более высокой концентрации и является более осознанной.

Помимо того, что Зентангл это прекрасная возможность реализовать себя в творчестве. Он, также, обладает рядом полезных свойств:

релаксирующий эффект;

отвлечение от негативных эмоций и стресса;

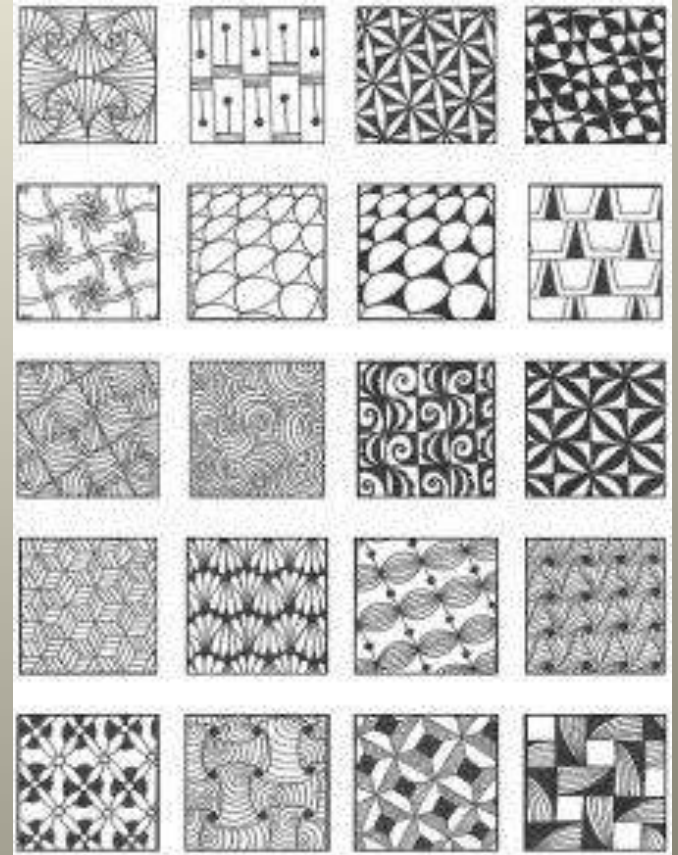
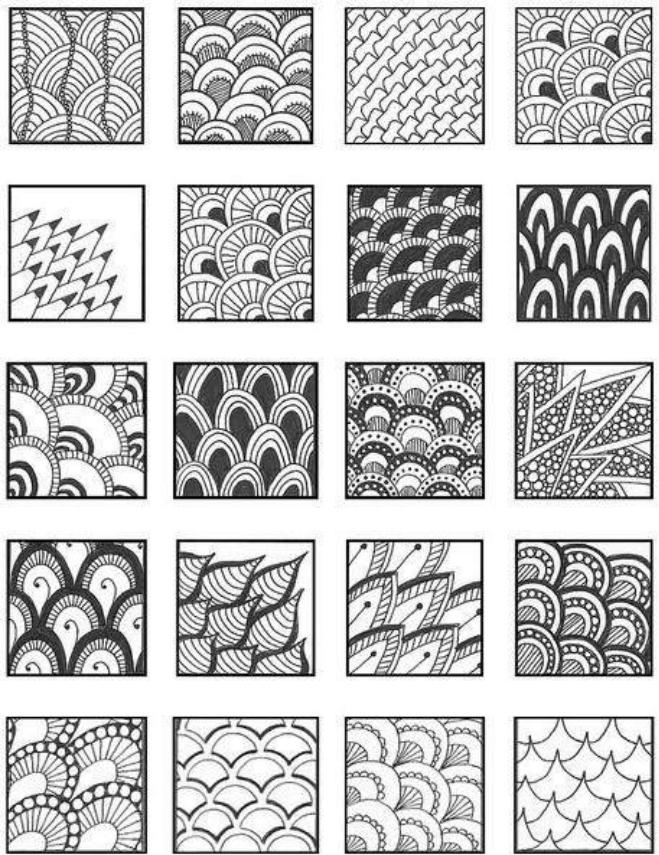
развитие воображения;

развитие мелкой моторики руки;

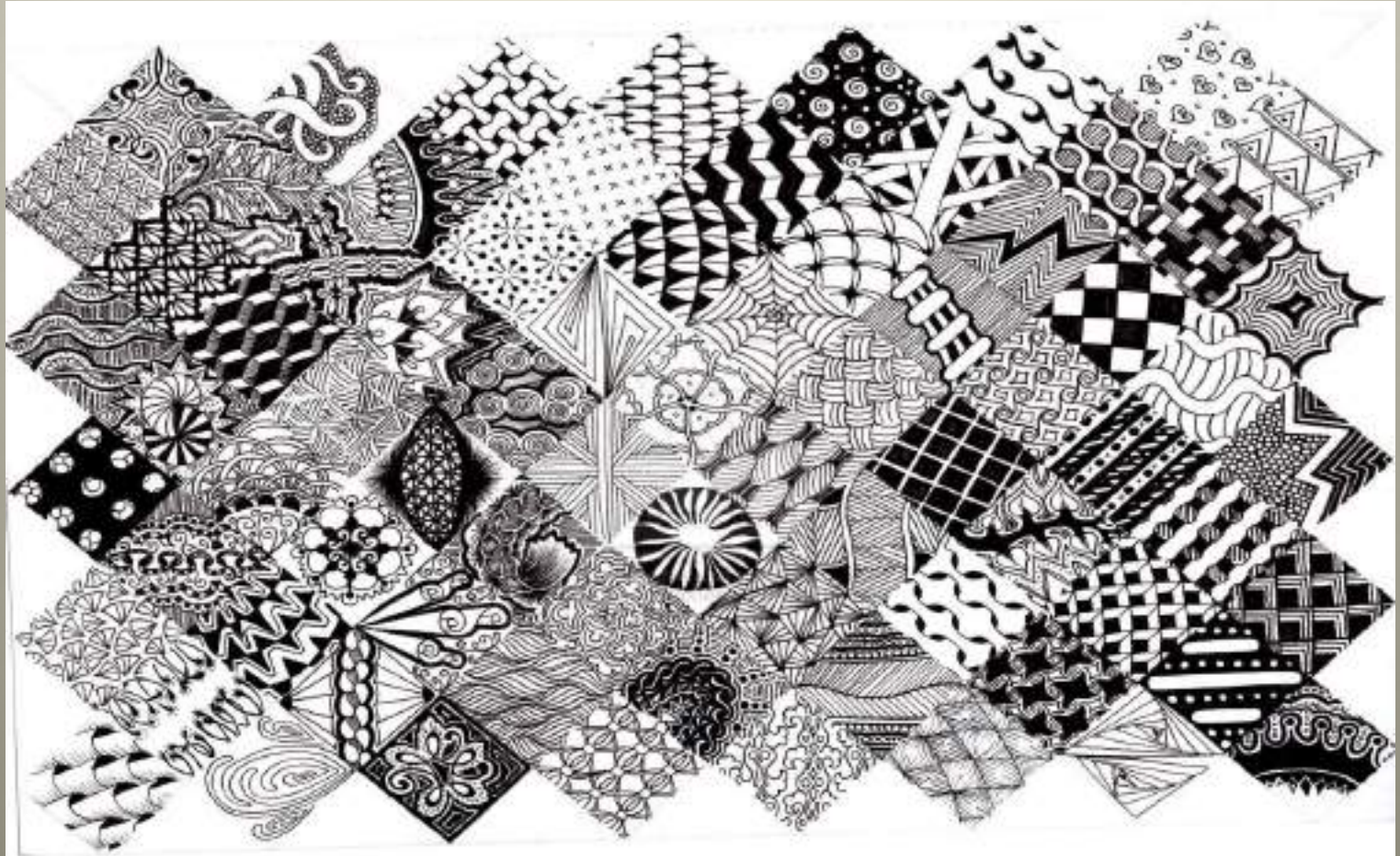
преодоление боли и бессонницы.

Расслабляющий эффект зентангла заключается в повторении линий и узоров, что ведет к концентрации внимания исключительно на узоре и отвлечению от посторонних мыслей.

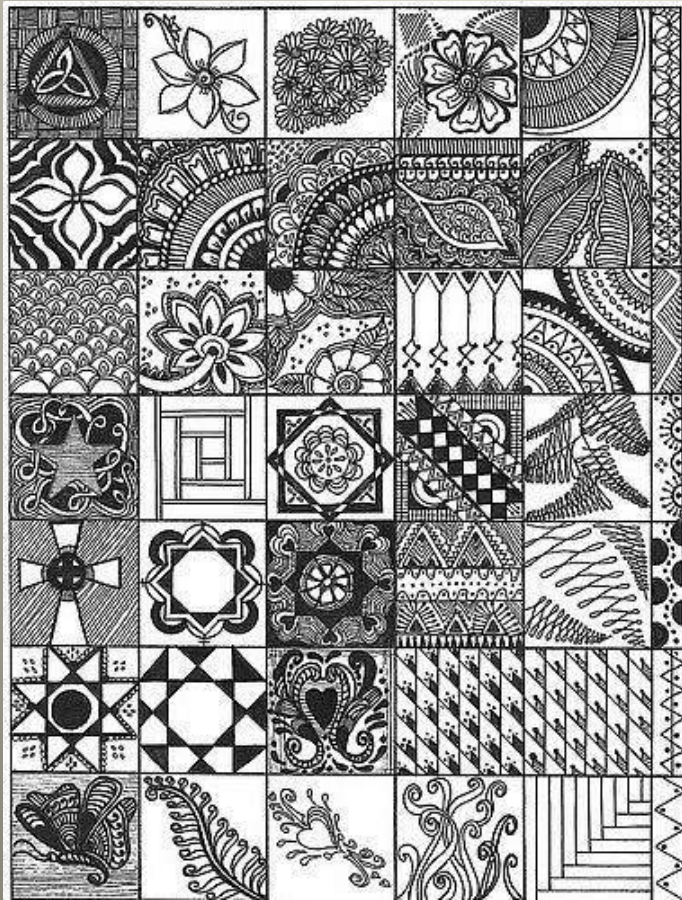
Зентагл



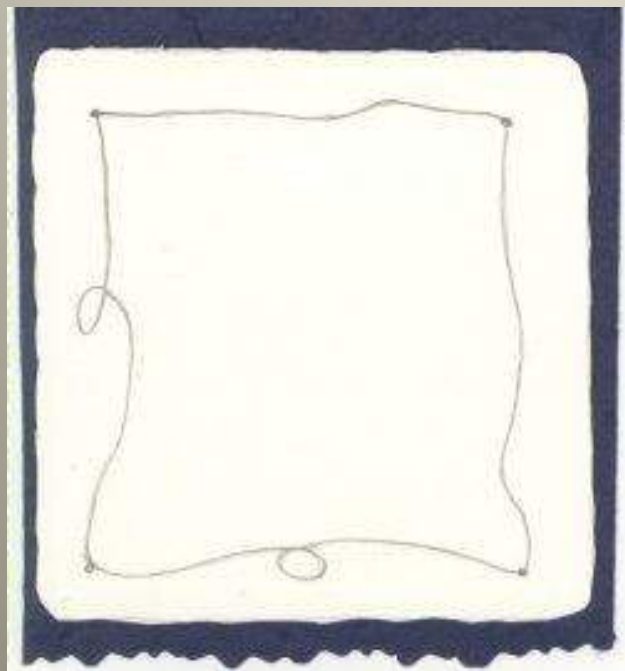
Зентаңгл



Зентаңгл



Этапы работы над рисунком в стиле зентангл (начало):



Этапы работы над рисунком в стиле зентангл (окончание).



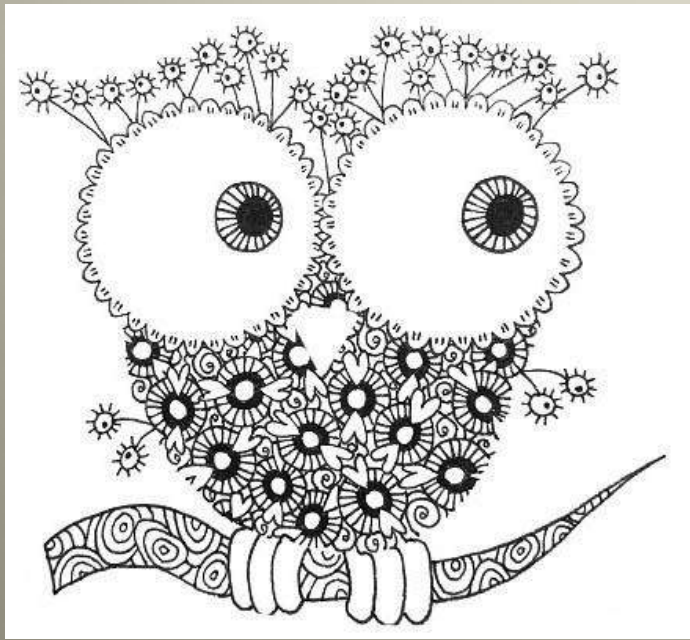
Примеры рисунков 1.



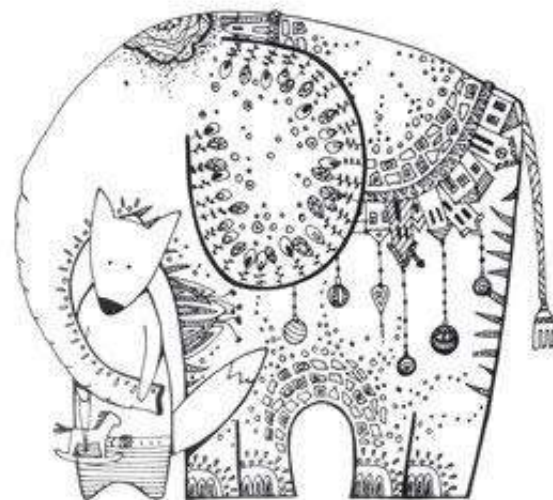
Примеры рисунков 2.



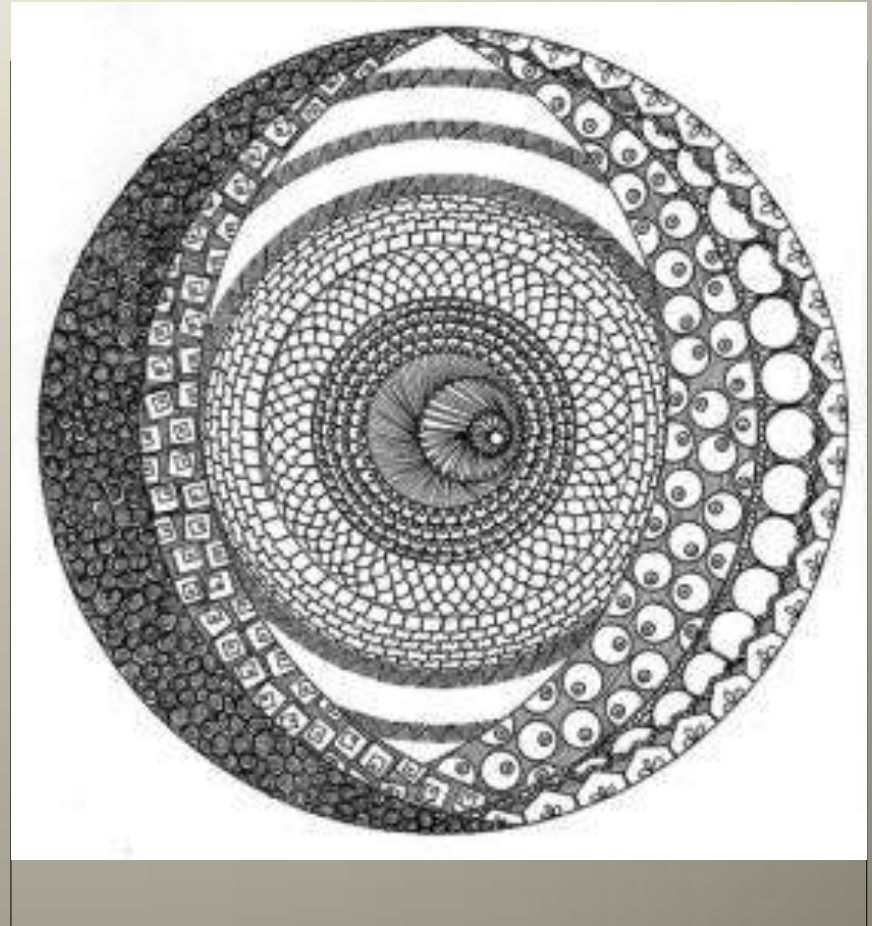
Примеры рисунков 3.



Примеры рисунков 4.



Примеры рисунков 5.



Примеры рисунков 6.

