

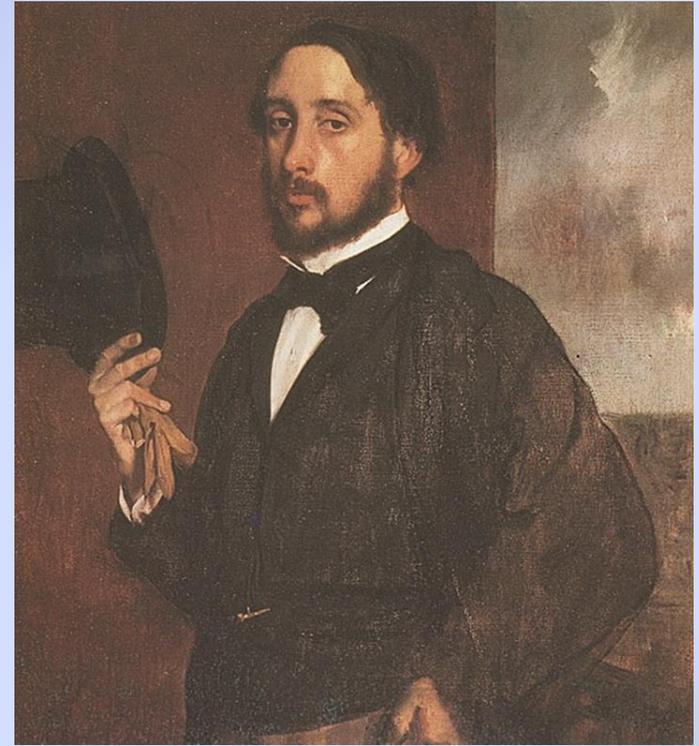
**Учитель изобразительного  
искусства  
Беласик  
Людмила Николаевна**



**г. Северодвинск,  
Архангельская область**

**«Рисунок — не то же самое, что форма.  
Это то, как ты видишь форму».**

***Эдгара Дега*  
(1834-1917) -  
французский  
живописец**



**«Все умеют рисовать.  
И от своих слов я не  
откажусь никогда!»**



# Тема урока

## «Зентангл - техника рисования, доступная каждому»

Слово «*zen*» - означает уравновешенность,  
а «*rectangle*» - квадрат

Зентангл – направление искусства, придуманное для своеобразных медитаций. Имеет ряд ограничений и правил, например классический размер рисунка 9x9 см, причём сам этот рисунок должен быть абстрактным. Чаще всего для рисования такой плитки используется 1-3 повторяющихся узора, примеры которых можно взять в книгах Бекки Крахула "Зентангл", на просторах интернета, в специальных брошюрах.

# Авторы идеи – Рик Робертс и Мария Томас



Данная техника рисования возникла не так давно, а ее авторами являются художница Мария Томас и монах Рик Робертс. Именно они обнаружили медитативный эффект от рисования узоров и решили разработать систему, которая помогла бы всем желающим получить такой же опыт и добиться релаксации во время создания изображений.

Они запатентовали определенные рисунки, которые должны использоваться в этой технике.

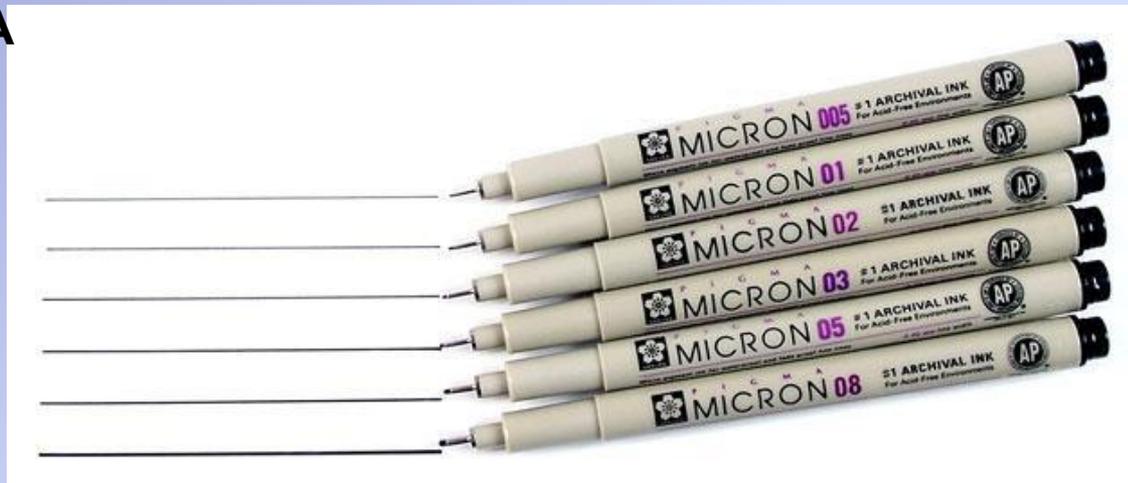


В книге Бекки Крахула "Зентангл" говорится о практической пользе зентангла как медитативной практики: "Зентангл ... улучшает память, стимулирует творческие способности, поднимает настроение, успокаивает в стрессовых ситуациях и может быть использован как инструмент управления гневом.... Не надо учиться рисовать - зентангл сам всему научит.

Художественные знания и умения тоже не нужны - зентангл подходит всем"

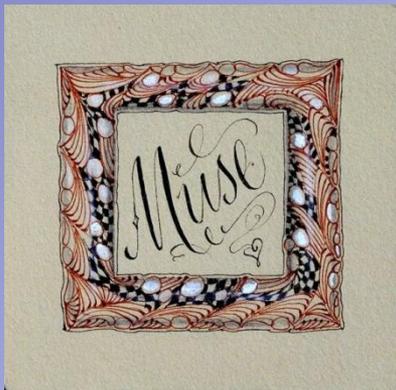
# МАТЕРИАЛЫ

## ZENTANGLE - БУМАГА



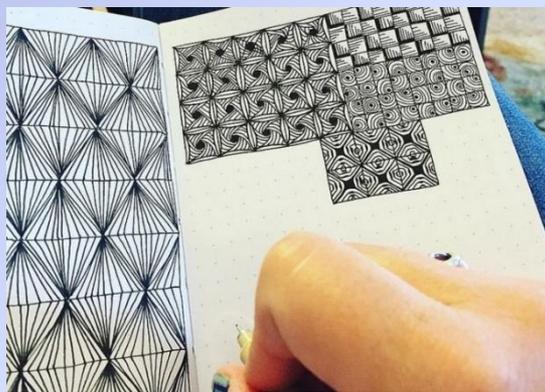
Используйте маркеры-лайнеры 005, 01 и 0,5. Зентанглы лучше всего рисовать маркером *Pigma Micron 01* — благодаря ему получается красивая и сочная черная линия.

# Применение техники



Можно нарисовать рамку и написать в ней пожелание.

Из зентаглов получаются отличные открытки. Особенно красиво смотрится комбинация с акварелью, но и черно-белые тоже хороши.



А можно пойти еще дальше и завести себе дневник настроения — каждый день разрисовывая страничку танглами, которые вам кажутся подходящими к вашим мыслям и чувствам.

Кроме бумаги можно рисовать специальными маркерами по ткани и таким образом хоть целые занавески себе разрисовать, хоть платье, не считая идеальных квадратных подушек.

# Динамическая пауза



**Закройте глаза, расслабьте тело,**

**Представьте - вы птицы, вы вдруг полетели!**

**Теперь в океане дельфином плывете,**



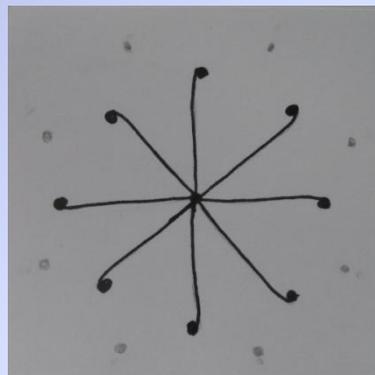
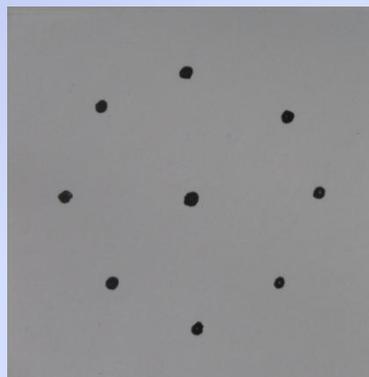
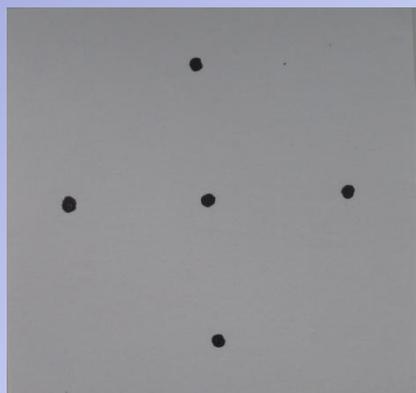
**Теперь в саду яблоки спелые рвете.**

**Налево, направо, вокруг посмотрели,**

**Открыли глаза, и снова за дело!**

# Творческая практическая деятельность

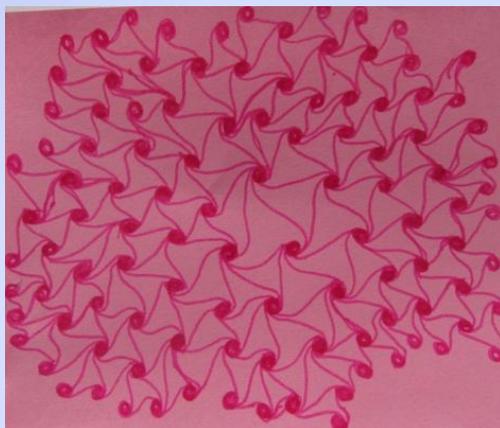
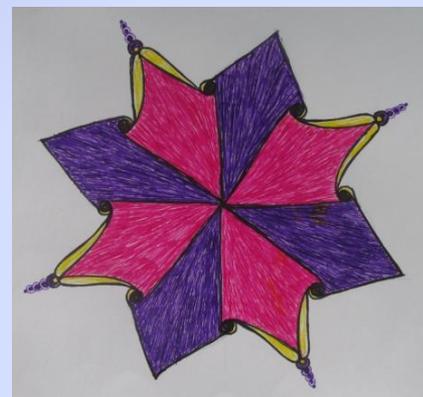
Ребята, на основе предложенных элементов вам нужно выполнить рисунок в технике зентангл



# Работы учащихся



# Работы учащихся



# Литература

1. <http://artlab.club/letta-art/kak-ispolzovat-zentangly.html>
2. <http://www.eidos.ru/journal/2012/0829-10.htm>
3. <https://www.google.ru/search?q=птицы+в+технике+зентангл&newwindow=1&biw>
4. [uchitmatematika.ucoz.ru/\\_tbkp/dinpauz.doc](http://uchitmatematika.ucoz.ru/_tbkp/dinpauz.doc)