

JÓGĀ pro váš MOZEK™



*Sandy Steen
Bartholomew*

CVIČENÍ ZENTANGLE® KRESBOU

Seznamte se s jógou pro váš mozek!

Pravým opakem stresu jsou **klid** a **rovnováha**, souhlasíte? Práce, děti, povinnosti, peníze..., jak mezi tím vším najít rovnováhu? Ve skutečnosti je rovnováha neustálý pohyb. Co třeba takový provazochodec, žonglér, cyklista nebo gymnastka na kladině? Přestanou-li se pohybovat a zůstanou jen nehybně stát, rovnováha je ta tam. Zachování rovnováhy vyžaduje neustálý pohyb – někdy drobný, někdy ohromný. A ten, kdo je **flexibilní**, udrží rovnováhu snáze. Rychle se přizpůsobte a nespádnete.

Zentangle® kresba je dokonalé cvičení, kterým posilujeme flexibilitu velkého svalu v hlavě – mozku. Díky zentangle kresbě můžeme být klidní a uvolnění, učíme se vnímat okolí, všimnout si detailů, koordinovat zrak a pohyby rukou (rovněž zásadní pro udržení rovnováhy!). Zentangle kresba nám může dokonce změnit i myšlenky. Každý dokáže nakreslit krásný zentanglový obrázek. Jakmile si svou kreativitu uvědomíte, změní se vaše myšlenky i v jiných oblastech života. Mozek s vámi bude spolupracovat a začne vám říkat, že to dokážete!

Možné je cokoli, krůček po krůčku, čárku po čáře.™

(vice na str. 48)



AUTORSKÁ PRÁVA: Instrukce, fotografie, obrazový materiál a vzory uvedené v této knize slouží výhradně k osobnímu užití čtenářem a nesmějí být reprodukovány za jiným účelem. Jakékoliv jiné, zejména pak komerční použití je bez výslovného souhlasu držitele práv zakázáno. Bylo vynaloženo veškeré úsilí, aby všechny informace obsažené v této příručce byly správné. Vzhledem k neustálému vývoji podmínek, nástrojů a individuálních dovedností nenesou ani autor ani vydavatel zodpovědnost za zranění, ztráty či jiné škody vzniklé následkem používání této knihy.

INFORMACE: Všechna práva vyhrazena. Veškerý obrazový materiál v této knize byl reprodukován s vědomím a předchozím svolením autorů a umělců a vydavatel ani tiskárna nijak neporušují autorská práva vztahující se k obsahu publikace. Bylo vynaloženo maximální úsilí, aby byli autoři uvedených materiálů v souladu s touto informací respektováni.

POZNÁMKA: Použití názvu produktu a ochranných značek má pouze informační funkci a neporušuje autorská práva těchto ochranných značek.

Zentangle®, logo ve tvaru červeného čtverce a heslo „Možné je cokoli, krůček po krůčku, čárku po čáře.“ jsou registrované ochranné známky Zentangle, Inc. Žádost o registraci ochranné známky pro výukovou metodu Zentangle je v řízení a metoda je uvedena se svolením.

Původně vyšlo jako Yoga for Your Brain, v nakladatelství New Design Originals Corp., 2011, East Petersburg, USA

Copyright © Sandy Steen Bartholomew, 2011

Překlad © Michaela Laversová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-010-2

Sandy Steen Bartholomew

je spisovatelka, ilustrátorka a Certifikovaná učitelka Zentangle kresby (CZT). Provozuje obchod s výtvarnými potřebami (Wingdoodle), minigalerii (The Beehive), ateliér (BeezInk Studio), e-shop na webových stránkách www.etsy.com (Bumblebat) a výtvarné dílny (The Belfry). Její život je spleť stejně jako zentangle!

Nechává se inspirovat plnými, sytými barvami i omšelými, zrezivělými, ošuntělými a zemí porostlými věcmi. Fascinují ji kouzla, záhady, podivné věcičky a tvorové. Nakreslí vše, co alespoň chvíli vydrží v klidu sedět. Sandy žije se svými dvěma dětmi (Alexem a Lilah) a kočkou (Lilo) ve veselém domku v New Hampshire.

Podívejte se na její webové stránky www.beezinkstudio.com.

A co se týče rovnováhy, tady je další část příběhu:

I když jsem si jako malá moc přála být Indiana Jonesem (a umělkyní), zanechala jsem studií archeologie a egyptologie, když se ukázalo, že se budu muset naučit nejen francouzsky, německy a arabsky, ale budu také muset zvládnout hieratické a démotické písmo a vědeckou angličtinu 20. let 20. století. Fuj! Mě na tom všem skutečně bavily jen ty hieroglyfy. Tak jsem šla raději na výtvarnou školu. Tam jsem se naučila kreslit a úplně jsem zapoměla na to, kdo jsem nebo kým bych chtěla být. Léta jsem se živila jako ilustrátorka na volné noze. Založila jsem a poté prodala firmu na gumová razítka – pak ještě jednu. Později jsem otevřela krásný obchůdek Wingdoodle. No a teď zase začínám nanovo. Ještě pořád jsem totiž nepřišla na to, čím chci být, až vyrostu. Takže, kdyby vás něco napadlo, napište mi na e-mail:

sandybartholomew@gmail.com.



Co zde najdete?

Začínáme!	2	Za každým tanglem	
Stíny nejsou strašidelné	3	hledej ženu	26
Zamilujte si své křivky	6	Obměňujte	28
Zarámovat, prosím!	8	Roztočte to	31
Krok za krokem	10	Tangl nápadů	32
Velké tahy	12	Co máte nejraději?	34
Vášeň pro lístky	13	Přenášejte	38
Procházky v kruzích	14	Zentanglový deník	40
Zendala trochu jinak	15	Vytiskněte to!	42
Oddech	16	Vznést se až do oblak	44
Zenové vločky	17	Hezky při zemi	46
Inspirace motivy		Dost bylo cvičení!	48
každodenního života	18		
Objevte zentangly!	20	Rejstřík tanglů ... vnitřní strana obálky	

Co je Zentangle®?

Zentangl je meditace kreslením, konkrétně kreslením spleťtých vzorů. Zentangle je komplikovaně vyhlížející a postupně, čárku po čárce vznikající kresba. Jde o jednoduché obrazce a vzory, které se nepředvídatelným způsobem propojují a kombinují a kresba tak narůstá do nevídaných rozměrů a tvarů. Vaše mysl se zcela ponoří do kresby a tělo se uvolňuje. Strach a stres jdou stranou. S narůstajícím sebevědomím a důvěrou ve vlastní tvůrčí schopnosti získáváme i nový úhel pohledu na zdánlivě komplikované otázky.

Zentangl kresbu jako pomůcku pro umělce i neumělce poprvé představili Rick Roberts a Maria Thomas. Více informací o zentangl kresbě, návody a mnoho krásných příkladů najdete na jejich webových stránkách www.zentangle.com.

Začínáme!

Předpokládám, že základy Zentangle® již máte. Pro všechny, kteří by si je potřebovali zopakovat, tu máme malou rekapitulaci.

1. TEČKY

Do všech čtyř rohů karty nakreslete tužkou tečku. Tyto tečky spojte a vytvořte rámeček.

2. ŠNÚRA

Tužkou nakreslete čáru, která rámeček rozdělí na několik částí.

3. TANGLY

Černým mikrofíxem 01 Pigma Micron (www.sakuraofamerica.com) nakreslete tangly.

4. STÍN

Nezapomeňte se na zadní stranu podepsat a poznačit si datum.

AURY neboli OBLOUKY

soustředné základní



ozdobné



perlové



výbarvené dvojité



krajkové



vnitřní



Tip: Aury krásně obkrouží tenké, jemné vzory, jako například tyto víry. Aura oddělí tangly od pozadí a ostatních tanglů, ty se tak v kresbě neztratí, nýbrž vyniknou.

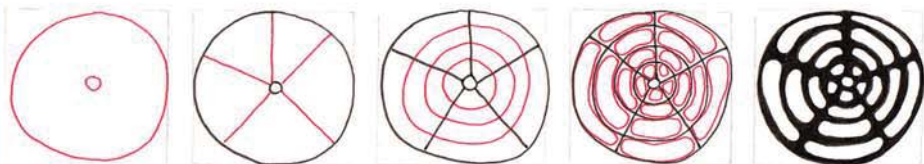
Tangly označené (ZT) jsou oficiálními vzory Zentangle® a byly převzaty z mé knihy *Totally Tangled* (česky dosud nevyšlo).

Poznámka k návodům:

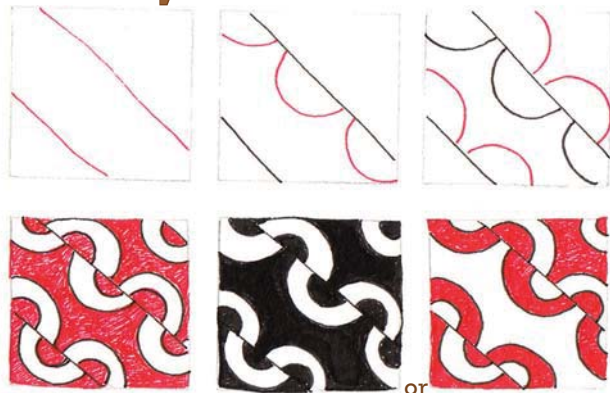
Postupné kroky jsem pro názornost nakreslila červenou. Návoje a tvary napodobujte černým mikrofíxem. Například...

Krok 1: Nakreslete velký kruh s kroužkem uprostřed.
Krok 2: Nakreslete pět soustředných čar.
Krok 3: Nakreslete tři kruhy...

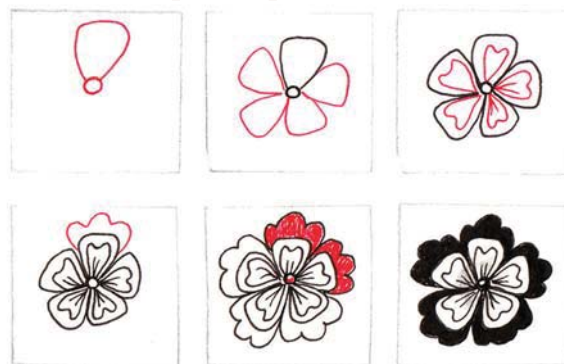
Terč



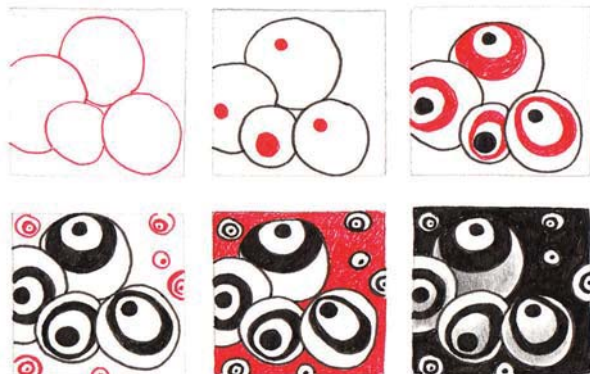
Oblouky



A ještě kytičky



Koule



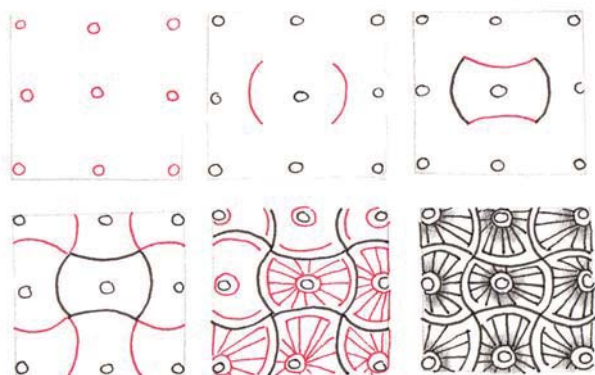
Cvičení: Zkuste si tyto tangly nakreslit s různými druhy stínování.

Jak byste například dodali lesk Obloukům?

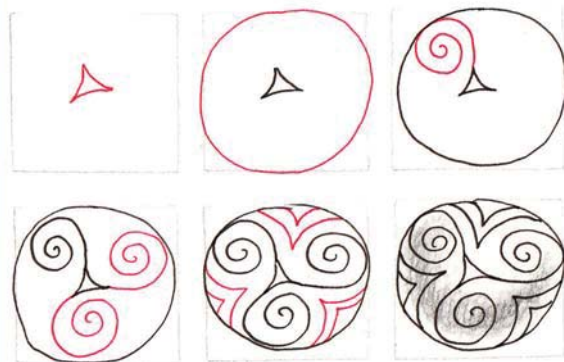
Co se stane, když na Koule nebo Spirálový květ použijete místo perlového stínování, stínování do ztracena?

Jak docílíte toho, aby Paprsky působily kruhově?

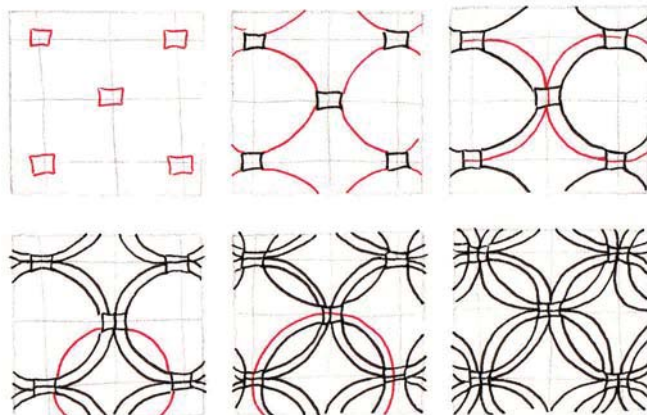
Paprsky



Spirálový květ



Řetěz z kruhů

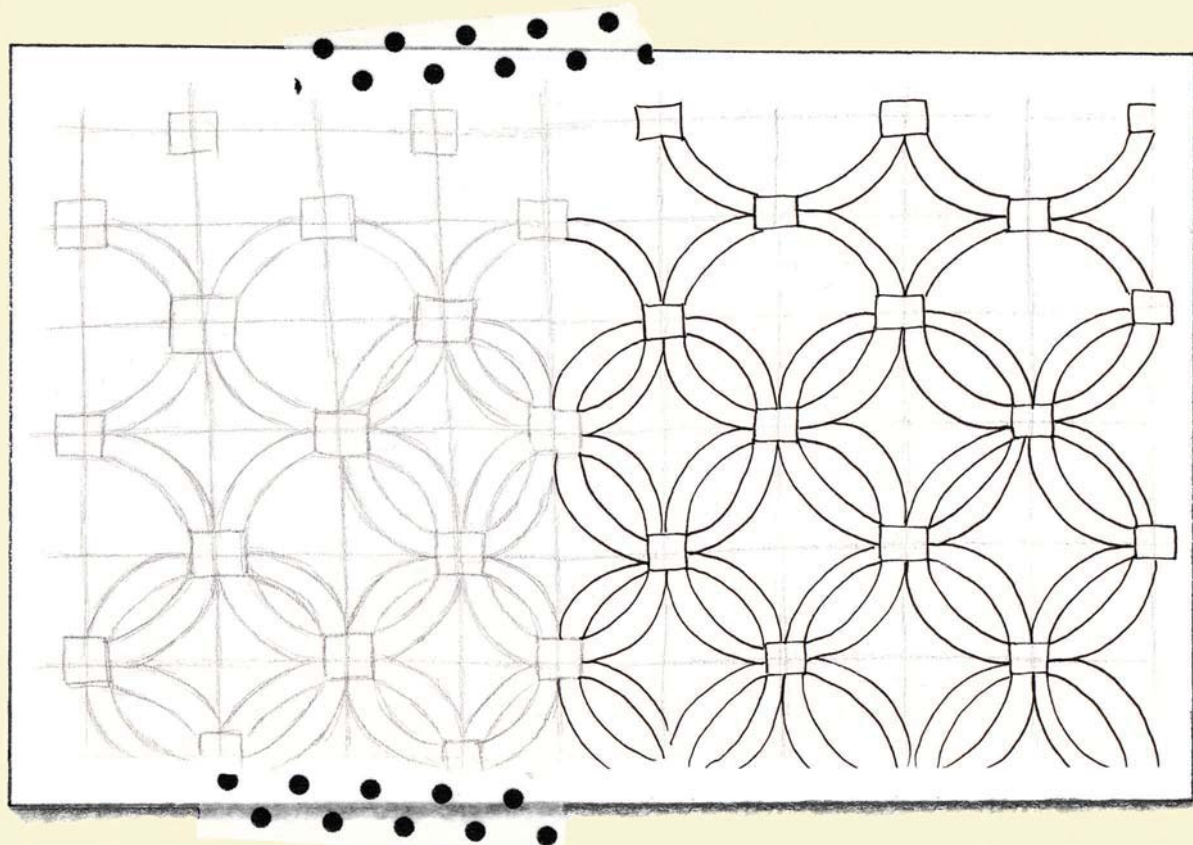


Krok za krokem

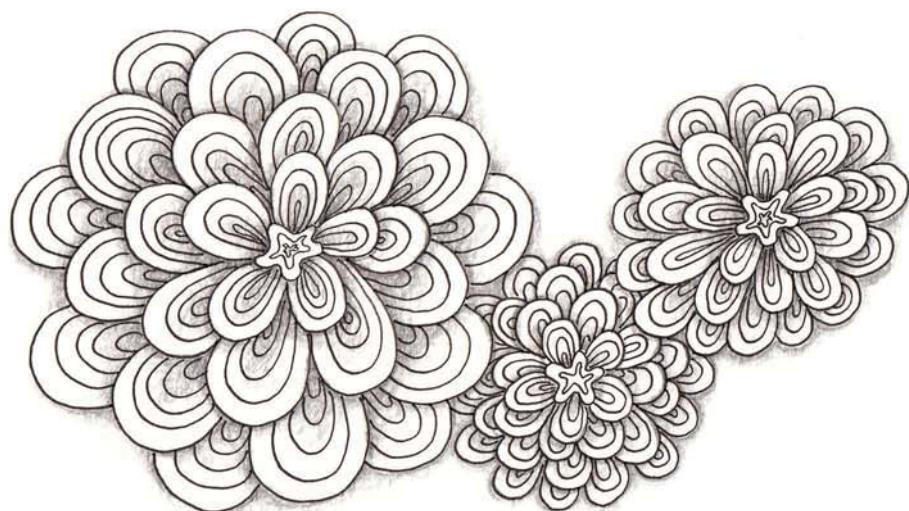
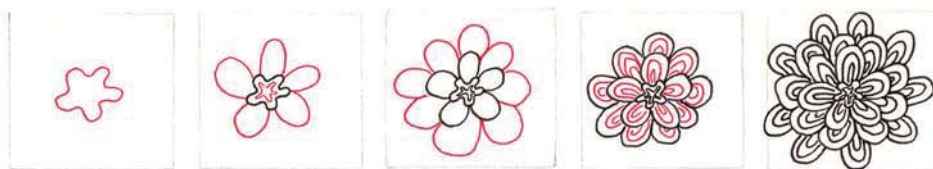
Miluji rozebírání tvarů na části. Je to pro mě jako hra nebo skládačka. Jak zjednodušit a rozebrat vzor do šesti či méně kroků?

Pro tento vzor mě inspiroval obrázek přehození v jednom katalogu. Vzor se jmenoval „snubní prsten“ a vypadal... *neuvěřitelně!* Hned jsem se do něj chtěla pustit. Na obrázku přehození mě nejprve zaujala mřížka propojená malými čtverečky, do které celý vzor báječně zapadal. Řetěz se skládá z oblouků (čtvrtin kruhu), z nichž každý navazuje na čtvrtinu malého spojovacího čtverečku.

Můj náčrtek (níže) ukazuje, jak postupovat. Při rekonstrukci vzoru jsem používala obyčejnou tužku. Rovněž je dobré použít mřížku. Můžete ji pak zase vygumovat, nebo překrýt stínováním pozadí tužkou či perem.

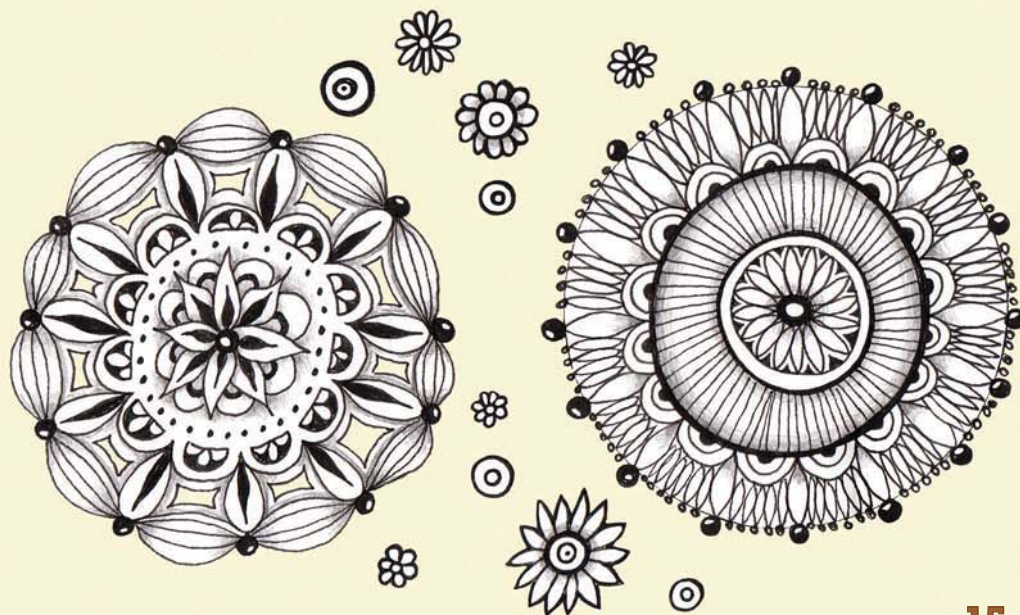


Karafiát



Do zendaly můžete skvěle zakomponovat i *Půlměsíce (ZT)*. Kdykoliv při kreslení zendaly nevíte kudy kam, přidejte řadu půlměsíců. Osvěžíte tím svou mysl a brzy budete pokračovat ve vytváření dalších tanglů.

Ve vzniklých mezerách se objevují další tangly.



Zendala trochu jinak

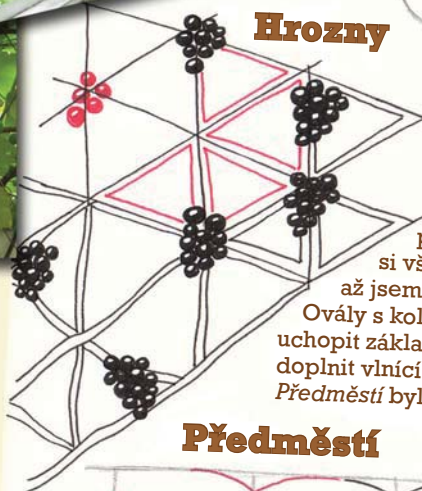
Zentangly nakreslené v kruhu, na tom nic není. Jakýkoliv tangl můžete obalit jakýmkoliv dalším. Všimli jste si, kolik je mezi tangly květinových motivů? Květiny jsou vlastně také zendaly, vytvořené přímo přírodou. Vyrůstají ze středu ven a v kruzích se rozšiřují dál a dál...

Cvičení: Svůj oblíbený květinový tangl nakreslete o něco větší, než byste ho nakreslili běžně. Po obvodu ho zkuste obkreslit dalšími řadami okvětních lístků, aur a tanglů.

Inspirace motivy každodenního života

Všude s sebou noste
blok či poznámkový
sešit.

Hrozny



Provaz

Pracujeme-li s komplikova-
ným vzorem, bývá dobré začít
kreslit opačně, tedy od pozadí. Takle
proplétající se ozdobná lišta, které jsem
si všimla na schodišti, mi dávala dlouho zabrat,
až jsem nakonec zaznamenala opakující se vzor.
Ovály s kolečky uprostřed. Jakmile se mi podařilo
uchopit základní motiv vzoru, bylo snadné k němu
doplnit vlnící se linie, které hlavní motiv spojují, a vzor
Předměstí byl na světě!

Předměstí

Všechny fotografie na této
dvoustraně jsem pořídila v Old
Sturbridge Village v Massachu-
setts. Krásné vzory jsou k vidění
opravdu všude!

Inspirace
na každém
kroku!

Wabi

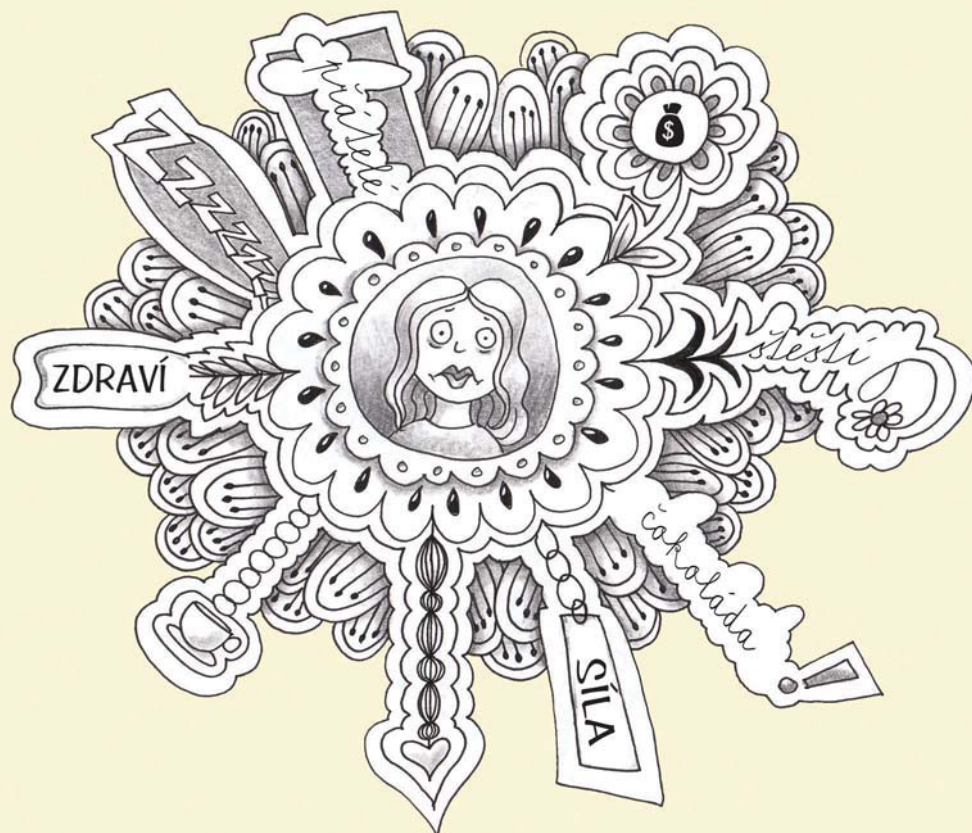


Sabi



Zkuste tanglem nápadů vyřešit nějaký konkrétní problém nebo zapeklitost. Do středu umístěte problém a kreslete směrem od středu ven. Při kreslení vás budou napadat různé myšlenky. Zakomponujte je do zentanglové pavučiny nápadů.

Nedaří-li se vám meditovat nebo se modlit, naučte se soustředit prostřednictvím tanglů nápadů.



Například: Řekněme, že máte nemocnou kamarádku, za kterou byste se rádi pomodlili nebo jí poslali pozitivní léčivé myšlenky, jenže neustále vás něco ruší a stále se vám něco vkrádá do hlavy. Cítíte se hloupě, že se vám nedaří na nemocnou kamarádku soustředit.

Napište do středu stránky její jméno (vyzkoušejte si přenést její fotku, viz str. 38).

Kolem jména či obrázku kamarádky rozvíjejte tangly. Vše, co si pro ni přejete, zapište nebo zakreslete do tanglu.

Pokud vás nic nenapadá, jednoduše se zaměřte zpět na jméno nebo obrázek ve středu stránky a pokračujte.

Až bude dílo hotovo, budete mít názorovou připomínku své modlitby stále k dispozici.

Vznést se až do oblak

Tiskem zentanglů můžete do tvoření šikovně zapojit také přátele. Každý tisk je unikát a je možné ho zpracovat na tisíc způsobů.

Cvičení: Embosovacím perem na pěnovém tácku obtáhněte libovolnou šablonu. Do tvaru zakomponujte několik jednoduchých tanglů. Obrázek vytiskněte a přidejte další detaily a tangly, sem tam nějaký ten lesk bílou pastelkou.

Cvičení: Vyzkoušejte výše popsany postup a vzniklý tvar nakonec vystříhněte.

Z tohoto ptáčka by byla krásná ozdobička, jen proděravět a provléknout stužku. A možná přidat pár trpytek?

Pěnový tácek lze velmi dobře stříhat nůžkami, nebo vyřiznout řezákem.



Základní tisk ptáčka s trochou lesku na hlavičce a trochou tanglů na bříšku a ocásku.

Na tento tisk jsem použila jemný odstín růžové a doplnila o něco více detailů... a o nohy. Tento tisk jsem vytvořila z vystřiženého tvaru pěnového táčku. Vidíte, jak čisté, ostré a kontrastní je díky tomu pozadí?

Detaily na tomto vystřiženém ptáčkovi jsem doplnila ultratenkým perem Sharpie. Ukázalo se totiž, že pera Micron nepíší přes tenkou vrstvu inkoustu z tisku, ani přes pastelky.

Na pěnovou destičku můžete nějaký ten tangl vždy doplnit.

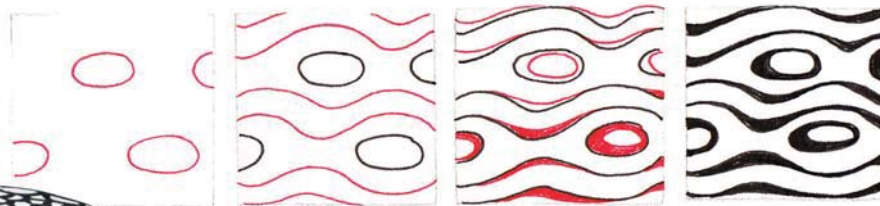
Do pěnové desky je také možné otisknout předměty s různým povrchem.

Ještě o kousek výš!

Vystříhněte tvar z pěnového táčku. Z druhé strany na tvar připevněte úchytku z lepicí pásky.

Tvarem můžete potisknout například balicí papír. S malými vzory a šablonami se při tisku pracuje lépe.

Čakra



Navršte kameny na sebe.
Zkuste, kam až je dokážete vystavět
– hledejte rovnováhu.
Nezkoušejte to na skleněném stole!

Cvičení: Nakreslete si kamenné věže. Kreslíte-li věž z kamenů, je dobré začít kamenem horním a pokračovat směrem dolů. Nezapomeňte kameny vystínovat, aby na sobě pěkně seděly (viz str. 4 a 5). Chcete-li, aby vaše kameny vypadaly pěkně kulatě a plasticky, použijte perlové stínování. Chcete-li zdůraznit, jak jeden na druhém leží, stínejte vždy pod spodním okrajem.

Kamenná věž může být skvělou šňůrou pro další zentangly nebo neotřelý vzorovník, když si zkoušíte nové tangly.



REJSTŘÍK TANGLŮ

A ještě kytičky 7 (48)
 Balustráda 21
 Balíky (ZT) 29
 Caral 26 (26)
 Chapadla 9
 Cop 24 (24)
 Čakra 47 (46, 47)
 Čtyřlístky 23
 Dýně (TT) (28, 38)
 Hollibaugh (ZT) (30, 45)
 Hrozny 18
 Hvězda 3 (3)
 Jacki (TT) (34)
 Jetties (ZT) (45)
 Juta 21
 Kameny 8 (27)
 Keeko (ZT) (2, 20, 39)
 Koláče 23 (31)
 Korále 23
 Koule 7
 Krabice plná perel 23 (27)
 Kvítek 6 (31)
 Květinka 34
 Květinový dům 14 (14)
 Karafiát 15 (15, 31)
 Květ 25
 Kůra 19
 Ledová vločka 16
 Lilah Bean (TT) (34, 38)
 Lístek 13 (13)

Metličky 35 (35)
 Motýl 12 (12)
 Mořské řasy 39 (30, 39)
 Mřížkové vitráže 21
 Nebe, peklo 9
 Ninja 9
 Obdelníky 8
 Oblouky 7
 Ocásek 37 (37)
 Okvěti 25
 Ozdobná brána 8 (8)
 Očka 28 (28, 31)
 Paprsky 7 (2, 30)
 Perlový uzel 24 (1, 24, 27)
 Perlový žebřík 24
 Plody přílivu 6 (6, 40)
 Plástve 36 (36)
 Polibek kuřátek 36 (36)
 Polokvět 25 (25)
 Portia 26 (26, 27)
 Postavičky Billiken 14 (14,)
 Provaz 18
 Pryskyřník (TT) (27, 30, 46)
 Předměstí 18
 Příliv 6
 Půlměsíce (2, 13, 15, 30, 34, 40, 44)
 Quabog (ZT) (17)
 Quip 29
 Ramykin (15, 28)
 Rákosity 37 (31, 36)

Řetěz z kostek 9
 Řetěz z kruhů 10 (11)
 Sabi 33 (31)
 Sampson (ZT) (16)
 Sněhová vločka 16
 Spirálový květ 7
 Spirály (ZT) (36, 39, 45)
 Stromek 9
 Stromková mozaika 9 (9)
 Síťka (ZT) 37 (37)
 Šachovnice (ZT) (30, 31)
 Šnek 6
 Šupiny 21
 Terč 2 (2)
 Tkaničky 35 (31, 35)
 Tkané vzory 5 (5)
 Tučňákování 34 (34)
 Tyčinky 35 (31, 33, 35, 40)
 Třapatka 19 (48)
 Vdolek 3 (3)
 Vidličky 35 (35)
 Vlnky 8
 Výhonek 22 (40)
 Výřezy 4 (4)
 Větvení 19 (41)
 Wabi 32 (40, 46)
 Yawn (TT) (34)
 Zrnka 22
 Základní vločka 16
 Žebřík 24 (1, 25)

Číslo stránek *kurzívou* odkazují na stránky, kde najdete názorný příklad zmíněného tanglu.

Všechny tangly v této knize jsou mé vlastní, až na ty označené zkratkou (ZT).

To jsou oficiální **Zentangle®** vzory.

Tangly označené zkratkou (TT) byly poprvé uvedeny v mé knize **Totally Tangled**.

Jóga pro váš mozek Cvičení Zentangle® kresbou Sandy Steen Bartholomew

Z anglického originálu přeložila Michaela Laversová

Vydalo nakladatelství ANAG

Odpovědná redaktorka Bc. Monika Metelková

Sazba Jakub Střelák

Tisk a vazba Printo, spol. s r. o.

Gen. Sochora 1379, 708 00 Ostrava-Poruba

ISBN 978-80-7554-010-2

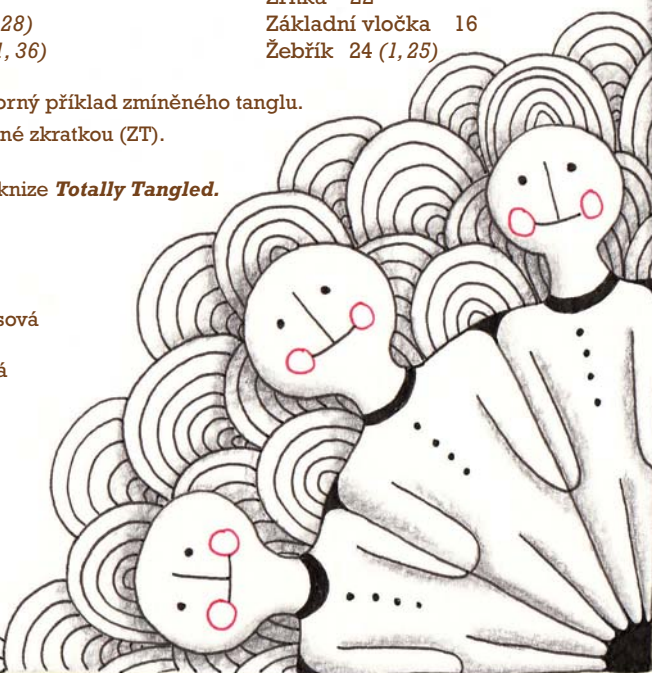
ANAG, spol. s r. o.

Kollárovo nám. 698/7, 779 00 Olomouc

tel.: 585 757 411, fax: 585 418 867

e-mail: obchod@anag.cz

www.anag.cz





**Nenechte se zmást tím,
jak klidná se ta holka jeví!**

Každá stránka je nabitá zentanglovými
nápady, tipy a projekty. Najdete tu
více než 60 nových tanglů!

Jste na zentanglu závislí?
Potřebujete trochu zklidnit mysl...
a rozvinout tvořivost?

Tak popadněte pero a oblékněte
se do sportovního, protože lekce jógy
pro váš mozek začíná **PRÁVĚ TEĎ!**



9 788075 540102

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY