

《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

图书基本信息

书名：《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

13位ISBN编号：9787545910125

出版时间：2016-1-1

作者：[德]苏珊·夏迪特

页数：84 + 56

译者：王媛媛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

内容概要

曼陀罗，团团圆圆、秩序井然；被多民族与多宗教视为精神表征，象征福德集聚、智慧圆满；心理学家荣格认为它具有助人冥想、关照自我的心灵疗治功效。

禅绕画，缠缠绕绕、纷繁复杂；源自美国，风靡全球，被称为头脑瑜伽、心灵画作。

本书中所讲的禅陀罗，以美好的图案填充和谐的形状，汇集了曼陀罗的秩序与禅绕画的自由，创造出迷人图画的同时，亦能净化心灵。由德国资深艺术心理治疗师苏珊探索，经广大读者验证，具有真正的心灵治愈疗效！它能够激发创造、锐化感官、让您从容面对每一天的挑战。

书中具有同类书籍中极少有的背景知识、颜色指导、工具介绍、创作提示，以及详细易懂的教程、丰富的图案形状样例，精美的示范和有针对性的讲解。本书另外附赠一册56页的绘制手册，方便您设计自己的禅陀罗。

无论是缺乏专注的孩子、因工作倍感压力的成人、还是丧失活力的老人，都能够在学习绘制禅陀罗的过程中获得助益，这一点已经在苏珊开展的艺术治疗课程中、以及所有读过她这本书的人群中得到印证，正因如此，这本书成为德国亚马逊五星畅销图书，希望通过本书在中国的出版，可以有更多中国读者接触到这种可以简单开始、轻松学习、创造性完成的禅陀罗，并在绘制与创作的过程中获得愉悦与放松。

《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

作者简介

苏珊·夏迪特 (Susanne Schaadt) 毕业于比勒费尔德大学艺术、数学、教育学和心理学专业。早期做过多年儿童及青少年心理治疗师，现在是绘画、创意设计和艺术教育领域的自由艺术家和作家。

她出版了多部书籍，其画作也曾在国内外许多画展上展出。作为放松治疗师，她在课程中将冥想和创作联系在了一起。

参加我课程的学员——儿童、青少年和所有年龄段的成年人都十分享受禅陀罗带来的放松效果，随心所欲地绘制图案和形状，在创作过程中休养生息。即便是平常很难集中精神的孩子，在这里也能十分专注。在纸上寥寥数笔之后，您立刻就能发现这种绘画方式的乐趣所在，得到内心的平静。根据兴趣和心情可以给您的曼陀罗加上色彩的点缀，进行扩展或补充。祝愿您在寻求内心平静的道路上获得更多灵感。

——苏珊·夏迪特Susanne Schaadt

《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

书籍目录

目录	
前言.....	01
曼陀罗的历史与释义.....	02
什么是"禅陀罗"？.....	05
颜色的寓意.....	06
入门：提示&工具.....	08
绘制时需要哪些工具？.....	08
多样禅陀罗：学习书中的图样.....	09
自己设计曼陀罗.....	10
圆规和直尺.....	10
剪纸.....	12
一笔一画——基本图案.....	15
区域填充：分区图案.....	16
补充说明：几何图案.....	23
四处分散：散射图案.....	24
富有想象力的惹眼之物：纽扣和小的单个图样.....	26
装饰边框：带状图案.....	28
禅陀罗的魔力.....	35
和谐的圆形.....	36
经典样式.....	44
变化多端：造型的可能性.....	50
文化之旅.....	52
熟睡时间：捕梦网.....	58
花形灵感.....	60
季节.....	66
星形.....	68
禅绕图样集锦.....	70
图案索引.....	74
结束语.....	76

《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

精彩书评

1、读者：赵晨艳ZAP接触禅绕画大概有半年多的时间了，与其说是喜欢画还不如说是享受画禅绕的过程。心理学中有一种利用绘画来治疗的方法，画禅绕的治愈功能就更加卓越了。画其他东西总是要担心画得像不像，而画得像是需要技巧的。受挫的时候比较多，但是画禅绕就不一样了，都是最简单的点线面，一点也不难，小朋友都可以画得好。简单的点线面的排列组合居然就构成了一幅漂亮的图画，画完了，自己都佩服自己居然画得这么美。禅陀罗是我最喜欢的一种禅绕方式，圆是一种最完美的形状，也是最治愈的形状。《禅陀罗》这本书详细地介绍了画禅陀罗的方法，怎样分割，怎样填充图样，怎样上色。一般的禅绕书主要介绍图样，这本书还介绍了很多分割圆形的方法，对于我这样入门的人来说有很大的启发。每次画禅陀罗总是差不多，看了这本书的介绍激发了很多灵感，有了很多新的尝试。带状的图样特别适合用来画禅陀罗。本书附赠的绘制手册特别好用，印刷和纸质都很好，已经空白分割好了的各种圆，单看就已经很漂亮了，把图样填充进去就更美了，轻轻松松地就可以画出漂亮的禅陀罗。对于初学者来说真是很实用。画的时候能够物我两忘，把烦恼放在一边，画完了又特别有成就感。

读者：乔阳ZAP苏珊夏迪特所著的这本《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》，从曼陀罗这种古老的绘画形式为进路，结合新图样的开发和技法的展示，配合一本禅陀罗的绘制手册，不失为初学者快速入门禅陀罗的一本好书。但是，从创造力的角度讲，一定数量的固定模版虽然为初学者扫除了构架曼陀罗框架的模版障碍，却也阻却了创造力的开发。然而，创造力，对于禅陀罗的高级玩家来说，才是绘画出千变万化的令人眼前一亮的禅陀罗的不二法器，否则，则是在做简单的重复，对画者自性的开发和对禅陀罗的理解都毫无意义。那么，什么才是禅陀罗（zendala）？业界认为，美国夫妇Rick与Maria创始于2003年的禅绕艺术（zentangleart），吸收曼陀罗（mandala）的形式，产生了禅陀罗（zendala）这种新的艺术形式，把曼陀罗发挥到简单易学人人能画的地步。因此，Zendala = zentangle + mandala，而非本书翻译的zendoodle（直译为禅涂鸦）与曼陀罗的组合。从禅绕画的专业角度讲，zentangle与zendoodle并非同一物，zentangle用禅绕图样的应用将穿插和立体发挥到极致，与普通的涂鸦差别很大。究其原因，这与作者并非禅绕画认证教师（CZT）有关。作者有意规避了已经被注册的zentangle这个词的应用。从翻译的角度讲，zendoodle翻译为“禅绕画”也是不被业界认可的，是不准确的也不严谨的。这样一来，作者也就有意识的“无视”了已经被禅绕画认证老师探索出来的禅陀罗的技法。笔者认为作者在这一点是得不偿失的。自古以来，人类的任何新的研究成果都必须站在前人的肩膀上进行研究，无视前人已有的成果，实质上就是在“热剩饭”。例如，本书第23页的三角形图案，实则是禅绕画的创始人Rick创造的禅绕图样，名为Rick's Paradox。画禅陀罗有什么好处？难道是kill time的神器？作者在本书前言中介绍道：“因为曼陀罗总是按照一定的大多是同心的结构进行排列，在绘画的时候，这种秩序的力量也会传递到您的思想中，这有助于您更好地集中精力。”不错，曼陀罗以其同心圆结构下强烈的规律性和重复的特点能够达到舒压放松的心理效果，然而，禅陀罗明显与书中列举的松赞林寺壁画里的曼陀罗不一样，甚至相似点不多，只在同心圆的结构上有共同点。也就是说，作者对曼陀罗与禅陀罗的区别上，并没有清晰明确的界限，对称与非对称的曼陀罗当然在技法上有很大的不同，而作者在书中主要介绍的是构架对称的曼陀罗的画法。本书的最大亮点在于介绍了两种设计曼陀罗结构的方法：第一种尺规作图的方法比较常见，但作者仅仅介绍了六边形的禅陀罗的画法，比较局限。第二种用剪纸的办法设计曼陀罗的结构，这种方法比较新颖。在第二种剪纸的方法中，又有两种方法进行加工，相当于中国篆刻中的阴刻与阳刻，中国人是比较容易理解的，也是可以继续推广和再创新的地方。

《禅陀罗——纸上禅绕的曼陀罗》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com