

# 《快乐禅绕画》

## 图书基本信息

书名：《快乐禅绕画》

13位ISBN编号：9787550246890

出版时间：2015-4

作者：[美]托妮娅·珍妮（Tonia Jenny），艾米·琼斯（Amy Jones）编著

页数：128

译者：缪滢,高颖

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](http://www.tushu000.com)

# 《快乐禅绕画》

## 内容概要

### 【编辑推荐】

禅绕画被誉为来自美国的心灵艺术，风靡欧美。禅绕画是一种全新的绘画方式，旨在通过轻松地涂画来使人进入一种冥想的状态，达到身心平和。禅绕画是一种线条艺术，盘曲缠绕的线条构成了禅绕画的基本纹样，多种纹样的自由组合则构成了一幅完整的禅绕画。

禅绕画的绘制轻松有趣、简单易学。无须深厚的绘画基础，也无须特定的场地，一支黑笔、一支铅笔、一张纸，就可以随时随地尽情禅绕。当你全身心地投入到禅绕画的绘制中时，你的身体将会得到放松，焦虑和压力会逐渐减少，自信心将会得到提升，潜在的艺术才能会被激活，同时一个新的、广阔的艺术天地将会为你展开，你将会发现美无处不在。

本书汇集了全球42位艺术家的百余幅精美禅绕画，并配合分步骤的图文详解，教你快速掌握禅绕画绘制技巧，帮助你放松身心、净化思维，发现生活之美、创造艺术之美。一起来进行一场头脑和心灵的双重瑜伽吧！

### 【内容简介】

这是一本关于如何创作以及如何更好地创作禅绕画的书籍，书中分步解析禅绕画的创作过程，三步一幅禅绕画，教会读者轻轻松松画禅绕。不论你是经验丰富的禅绕高手还是初次接触禅绕画的新手，这本书中大量的创作方法解析和精美的禅绕作品一定会让你受益匪浅、大开眼界。

本书共分四个部分，首先从抽象的涂画开始开启禅绕画之旅，然后将视角转向日常生活，进入到绘制身边常见的形状和物体这一部分，之后再转向自然界，描绘可爱的动物和想象中的奇幻的怪兽。最后一章重点讲解禅绕画表达情感的方法和特色，即用禅绕画表达友谊和爱。通过这四章的学习，你将会在禅绕画学习的道路上一步步获得启迪和提高。

# 《快乐禅绕画》

## 作者简介

托妮娅·珍妮（Tonia Jenny），原名托妮娅·达文波特，是北极光多媒体（North Light Mixed Media）的编辑和高级开发工程师。同时她还是一位多媒体艺术家和珠宝设计师。托妮娅的代表作有两本：《设计它！》（Frame It!）和《树脂玻璃》（Plexi Class）。

艾米·琼斯（Amy Jones），是北极光图书的高级开发助理工程师，她主要致力于多媒体技术方面的开发和拓展，并尝试将这些新技术运用在她参与编辑的书中。

缪滢，南京艺术学院美术学院硕士，现为自由插画家。目前从事绘本与插图的创作和研究，作品发表于《东方娃娃》《东方宝宝》《游戏大王》《创意美术》《婴儿画报》《嘟嘟熊画报》等杂志，出版原创绘本《妈妈抱抱》。

高颖，南京师范大学外国语学院英语系硕士，2010年至今在南通大学从事大学英语的教学工作。

# 《快乐禅绕画》

## 书籍目录

引言

第一章 抽象涂鸦

第二章 形状和物体

第三章 动物与怪兽

第四章 友情与爱情

供稿艺术家

索引

出版后记

# 《快乐禅绕画》

## 精彩短评

- 1、密恐患者吓尿了
- 2、generative art by hand
- 3、或许正像书中所说:"艺术不是你看到了什么,而是你让别人看到了什么。"初次尝试,自己随意画了一幅禅绕画,没有什么特别的含义,很多朋友却都问我是不是鱼。
- 4、用“禅”的概念来包装形态构成,简单易上手
- 5、禅绕绘这个名字起得特别贴切
- 6、其实还好吧
- 7、比填色有意思
- 8、没有想象的那么好。
- 9、几笔真的会有奇迹发生
- 10、逗你玩呢
- 11、不需要什么教程,就三步:画出线条-叠加线条-区域涂色。很简单,适合我这种喜欢重复美感的人。
- 12、还好,很快就没兴趣再翻了,没有领略禅绕的精髓
- 13、呃,买回家就后悔
- 14、之前在some上看到有个姑娘创建的频道展示了很多几何图形的绘画当时就爱上!
- 15、禅绕画这东西一开始看挺新奇的,但是看多了之后依然会怀疑自己的绘画功底是不是连这个都驾驭不了……还有,可能要画得多了,才会获得冥想的效果,否则只是在浪费时间和墨水。
- 16、让我们这种不爱佛学的,别扭啊,最后还是选了秘密花园
- 17、很有趣,跟着原理,自己随手也画了一个,很随性的玩法,有意思~
- 18、简单看看,参考下,步骤图不是那么详细
- 19、这本禅绕画我太喜欢了。不管你是否绘画基础,你都可以画出很具有艺术气息的作品来,只要掌握非常简单的小技巧,然后无数次重复就可以了。我打算写一个禅绕画的教程。一支笔,一张纸,2个小时,你会很震惊自己的才华的。
- 20、不适合喜欢写意的我,没有灵魂。
- 21、不那么好看
- 22、这种画需要好大的耐心啊
- 23、太赞了,每一个细节都让人痴迷不已!
- 24、爱上!
- 25、处于临摹阶段,惊奇地发现用黑色笔描过的地方比铅笔画的好看多了。其实这书不用买,了解下思想,搜一下图,对着临摹就是了。
- 26、太失望了,感觉应该是教人怎么画,然后让人自由发挥。实际是陈列了很多图稿,讲解拆分图稿,给人感觉让人临摹。豆瓣评论的那个感觉是个托。书价还那么贵,性价比一点都不高
- 27、微敷衍。按道理讲这种画是个人行为。画画对我来说一直是可以进入到另一个我自己特别私人的精神空间的方式。有人能总结推广成为大众的行为方式也算挺nb
- 28、线条的艺术
- 29、挺不错的一本书,画出来的画都很抽象派

# 《快乐禅绕画》

## 精彩书评

1、我开始以为它会是秘密花园那种类型的书，拿到以后才发现，他更像一本画集，里面收集的都是已经完成的禅绕画和简单的绘画步骤。我想这本书的目的不是让你按现有的图案照着画，而是给你更多的启示，看看禅绕画最终可以以怎样的方式展现出来，然后就可以随心所欲的创造自己的作品。我也随手画了一幅，放到朋友圈刷存在感，立刻收到一大堆朋友的留言。很多人都觉得很不可思议，但真正画过的人会知道，其实没有想象的复杂，关键是要有耐心，一条线一条线仔细画，注意构图再多关注细节，一幅禅绕画就完成了。禅绕画真的是个门槛很低的活动，不管你有没有绘画功底，只要耐心都可以画出不错的作品。但如果想做出不同一般，让人赏心悦目的画还是需要多加练习。

# 《快乐禅绕画》

## 章节试读

### 1、《快乐禅绕画》的笔记-第120页

这幅画名叫“卡伦的希望”：乳癌夺去了我亲爱的朋友卡伦的生命，因此我创作了这幅小猫的禅绕画来缅怀逝去的她。

### 2、《快乐禅绕画》的笔记-第114页

这幅画名叫“心中的花园”。

### 3、《快乐禅绕画》的笔记-第45页

我在涂鸦之前脑海里从不会勾画一个具体的框架。我喜欢一开始就画一个圆，然后随心所欲地涂鸦。我不是仅从单一的方向作画，而是随着绘制的进度，经常旋转涂鸦，这样我可以从不同的方向作画。这幅禅绕画从一个方向开始，在另一个与之完全相反却看起来更好的方向结束。这有时会令人很开心。

### 4、《快乐禅绕画》的笔记-第102页

这幅画是为一个爱着她的马儿的小女孩所作。

### 5、《快乐禅绕画》的笔记-第16页

我在桌上放置了一大摞水彩纸转，这样我就可以随时记录下闪现的灵感。我觉得这样不仅可以使人静心沉思，同时也是一种放松。这幅禅绕画对直线和曲线进行了探索。

# 《快乐禅绕画》

## 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](http://www.tushu000.com)