

LBRIS

We know
books

Simona Cobîrzan

RECREAȚIA MARE

Exerciții ghidate de desen pentru adulți

LETRAS
Promovăm autorii români

CUPRINS

Recomandări	8
1 – Linia respirată	12
2 – Cercuri.....	14
3 – Case	17
4 – Peisaj montan sau peisaj marin.....	18
5 – Formă liberă cu modele	20
6 – Bucle	23
7 – Amprenta.....	24
8 – Focus în spirale	27
9 – Cercuri în pătrate.....	28
10 – Conturul mâinii cu modele.....	30
11 – Curcubeie	32
12 – Copaci	35
13 – Desen cu ochii închiși	36
14 – Linia ondulată	38
15 – Ca o pană.....	42
16 – Linii.....	45
17 – Oglindire	46
18 – Linii fluide.....	48

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COBÎRZAN, SIMONA

Recreația mare : exerciții ghidate de desen pentru adulți /

Simona Cobîrzan. — Snagov : Letras, 2022

ISBN 978-606-071-806-2

741

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
aparține autorului.

Copyright 2022, Simona Cobîrzan.

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net

email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii, pe mail:

edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@lettras.ro

19 – Noduri în lemn	We know books	50
20 – Rețea		53
21 – Steaua		54
Să ne spunem „La revedere!“		56
Despre autoare		57

Intenție

Am strâns în acest jurnal 21 de exerciții de desen pentru reducerea anxietății și pentru relaxare.

Găsești aici un mod foarte plăcut pentru a lua o pauză zilnic, o recreație în care îți acorzi timp să respiri, să te joci sau să te odihnești câteva momente înainte de a merge mai departe.

Atunci când desenezi, colorezi sau pictezi, te detașezi de problemele care te preocupă, fie și doar pentru câteva minute. De aceea, nu are importanță dacă ești talentat sau nu, dacă ai mai desenat recent sau doar în copilărie.

Să desenezi sau doar să mâzgălești ajută să oprești vârtejul gândurilor, ruminația, și calmează sistemul nervos, ceea ce are un efect benefic asupra sănătății. În plus, făcând exerciții în mod constant, îți îmbunătățești abilitatea de a desena. Iar atunci când folosești mâna non-dominantă, faci un fel de fitness mental, un antrenament pentru minte și un răgaz pentru suflet.

Aceste exerciții și altele de felul acesta sunt folosite în consilierea prin artă sub îndrumarea unui consilier specializat sau în sesiuni de consiliere pentru dezvoltare personală și în terapie. Desenul, ca și alte activități artistice, este o metodă excelentă de autocunoaștere și care te ajută să te recreezi, să te reinventezi.

Mă bucur că ai ales să ieși în recreație și să te copilărești puțin. Să îți fie de folos!

Cu drag,

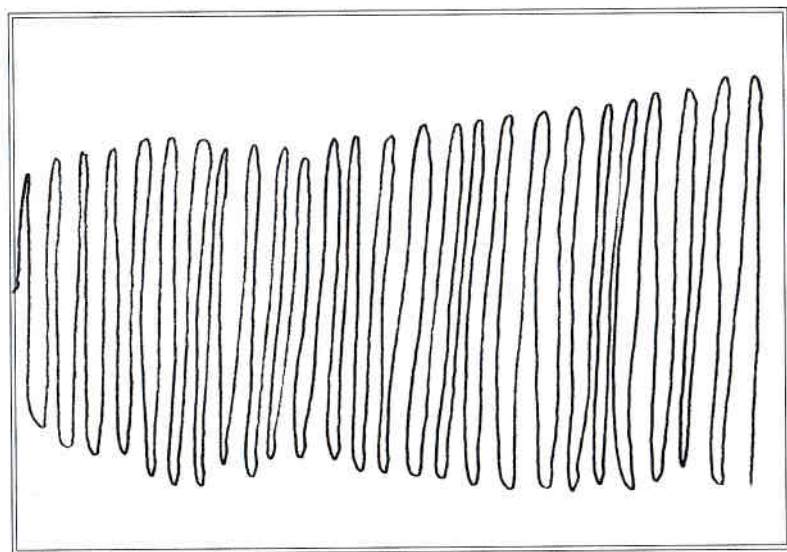
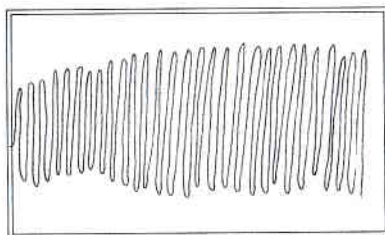
Autoarea



Înainte de a începe orice desen, stabilește-ți o intenție în minte, și anume dacă dorești să te relaxezi sau să ai claritate, ori să fii mai atent și mai concentrat. Mentea noastră lucrează pentru noi îndeosebi când îi cerem ceva.

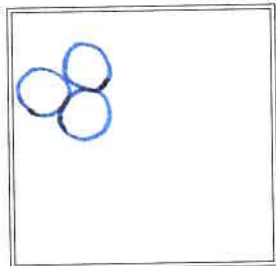
Începe desenul undeva aproape de marginea foii, urcă și coboară creionul în ritmul respirației tale fără să îl ridici de pe foaie. Fii prezent, fii atent la respirația ta, mergi până la capătul foii. Repetă.

De cele mai multe ori, desenând, mintea se liniștește, pulsul se reglează, “nodul” din gât se slăbește, respiri mai liniștit.

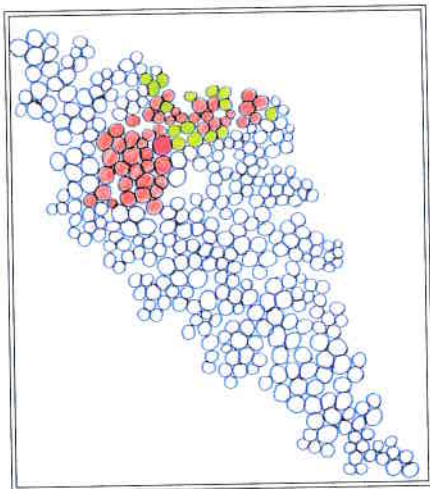
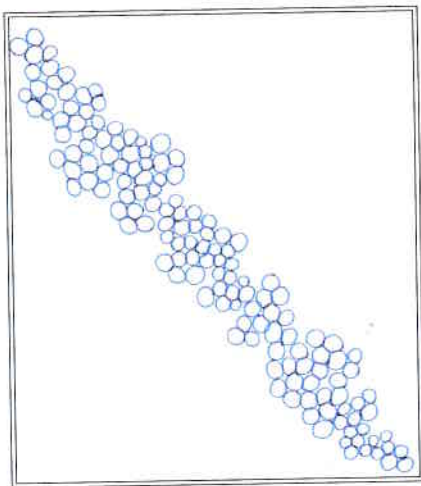




Începe cu trei cercuri mici de la o margine a foii. Continuă să adaugi cercuri, unele lângă altele, de dimensiuni apropiate. Respiră liniștit și adaugă cercuri. Fără să te gândești la forma finală, adaugă cercuri care urcă sau coboară pe foaie, care acoperă tot mai mult albul foii.



Tu hotărăști când te oprești, când este un echilibru în desen. Poți să umpli toată foaia de desen sau poți reporni cu alte trei cercuri, de la altă margine, până întâlnești desenul deja făcut. Când ai terminat, privește desenul de la distanță, rotește foaia cu susul în jos. Notează cuvântul care îți vine spontan în minte.



3 – Case

desen cu mâna non-dominantă

Gândește-te la un șir de case alăturate într-un cartier liniștit. Pentru că vei desena cu stânga dacă ești dreptaci, începe cu forme geometrice simple pe care le pui una lângă alta. Poți întoarce foaia pe partea cea mai lungă, poți continua pe un al doilea rând și, după ce te-ai obișnuit cu mișcarea, poți să adaugi detalii. Aici tu ai controlul.

