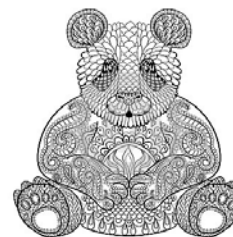




禪繞畫

Zentangle



什麼是Zentangle?



- Zentangle這個字的意義，原來是一套畫圖方法，經蘿拉的翻譯「Zn」是東方禪，「tangle」是會纏繞不清的毛線球，圖畫看起來都是相反線條，但合起來卻又很和諧，於是她譯名為「禪繞畫」。
- 禪繞畫是用**簡單的重複線條**來填補空間，構成美麗的複雜畫面，是一種可以藉由創造圖樣進入冥想的繪畫方式。
- 由於禪繞畫看似複雜的圖樣，其實是由**一筆一劃的線條所組成的**，因此可以**堆疊多種簡單的圖樣**，隨心所欲朝任何方向延伸創作。

禪繞畫的由來



一位還俗的僧侶**芮克**，和他的藝術家伴侶**瑪麗亞**於**2005年**所共同創造。



身為藝術家的瑪麗亞跟芮克提起，當自己在書稿上繪製插圖背景時，常常有**專注、愉悅、放鬆**的感覺。

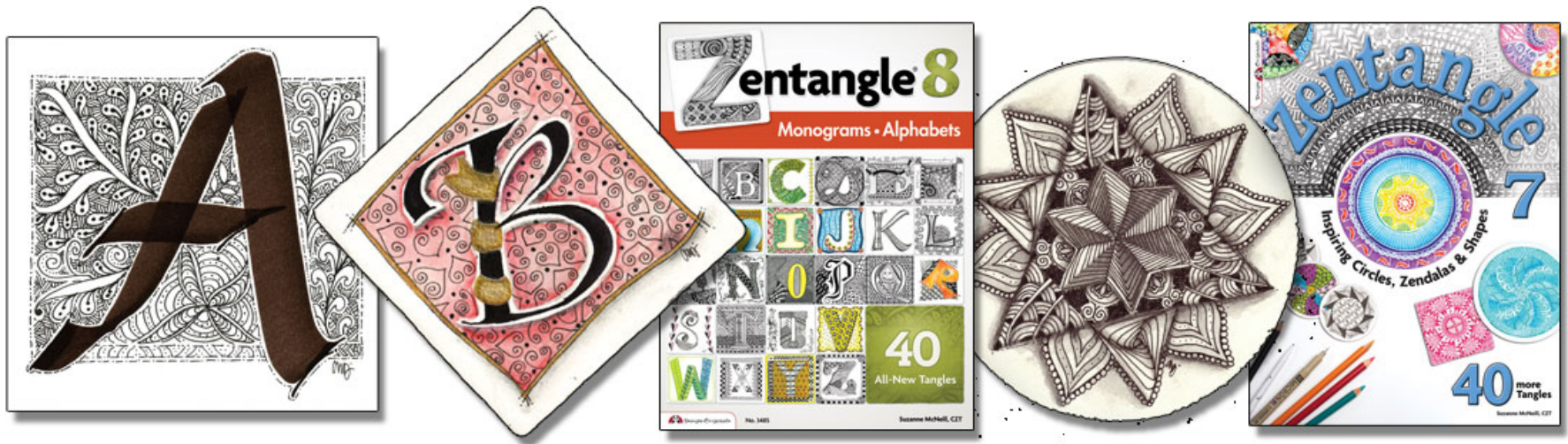


而曾在僧院修行**17年**的芮克，發現這樣的經驗，與他在靜心中的所感受到的很相似。



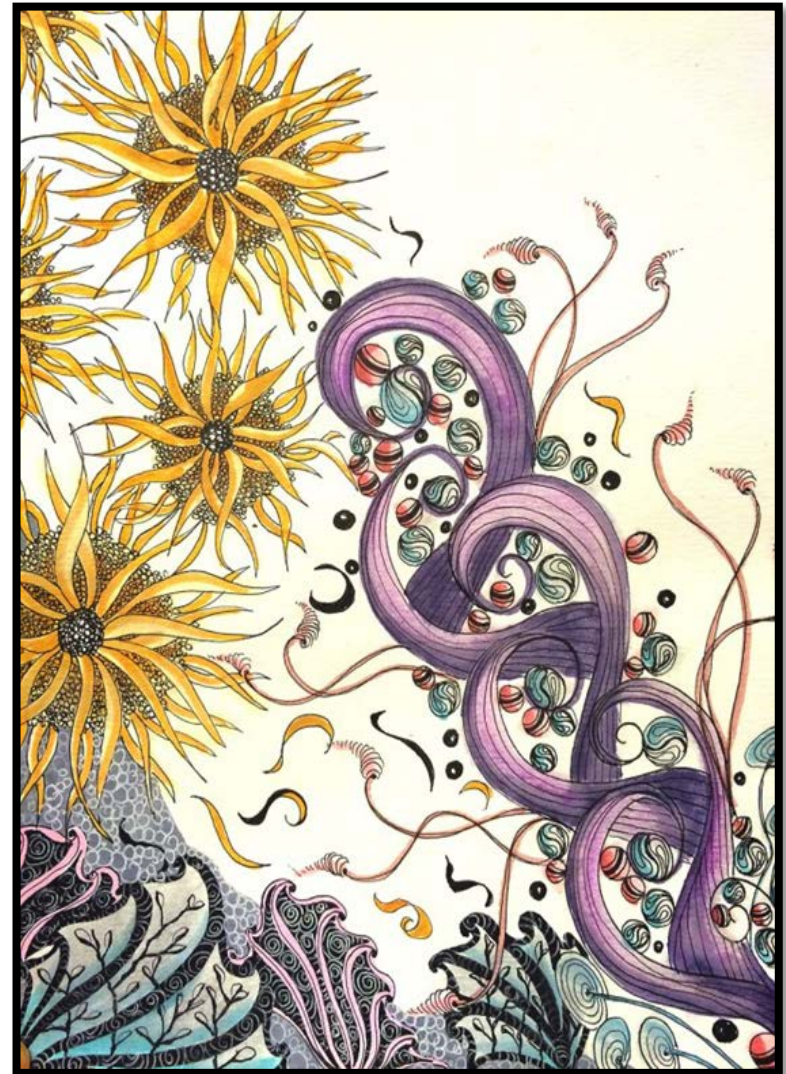
於是兩人開始著手研究，如何將這樣的經驗複製，歸納成一套**簡單的繪畫方式**，用來幫助其他人也可以感受到同樣的體驗。

創始者：Rick d Maria



5歲到105歲都可以玩

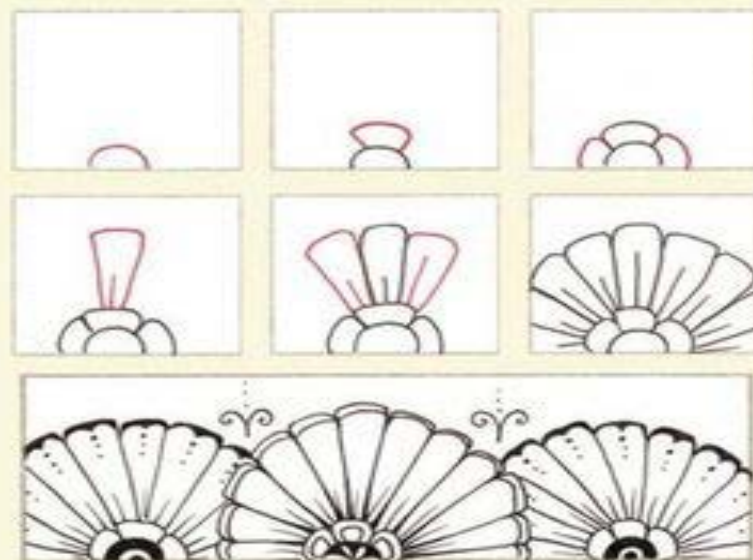
- 把「禪」的精神和「纏繞式」的畫法結合，變成一種可以幫助人們放鬆下來，同時又可以享受畫畫樂趣的工具。
- 由於畫法很簡單，大人和小孩都很容易完成，而且完成品既漂亮又獨特，所以立刻受到大眾的喜愛。



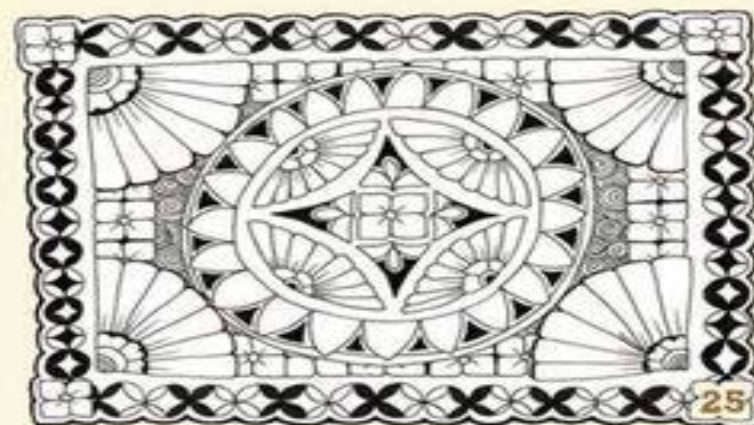
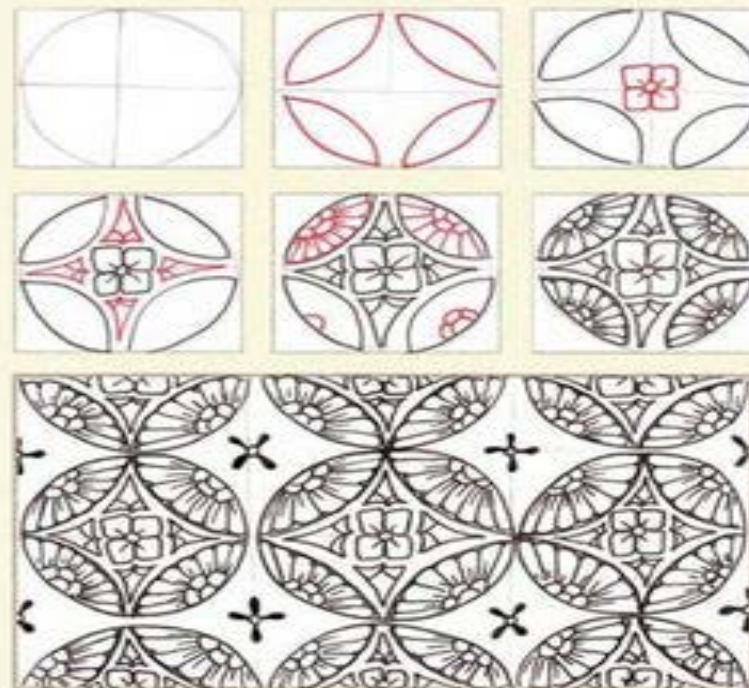
- [簡單圖案「禪繞畫」 上班族瘋「腦瑜伽」 20131229](#)



芙羅拉 Flora (SB)



鮑爾 Bauer (SB)





簡單的線條重複畫
構成美麗的複雜畫面

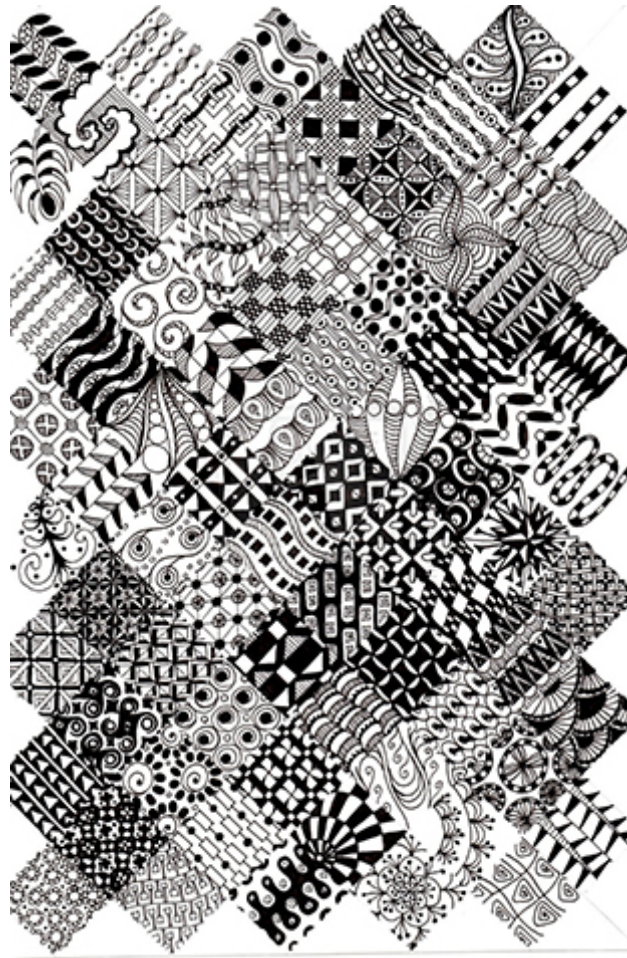


簡單的線條重複畫
構成美麗的複雜畫面



簡單的線條重複畫
構成美麗的複雜畫面



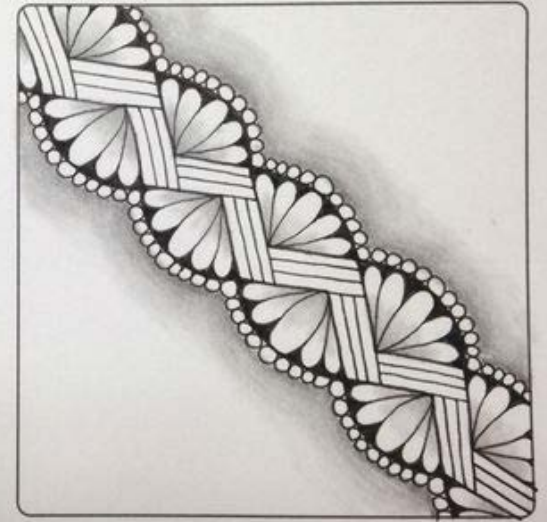
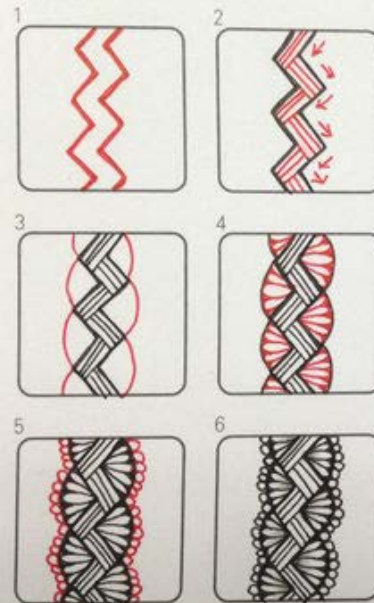


簡單的線條重複畫
構成美麗的複雜畫面



Pattern by Hsin-Ya Hsu.

Tangle pattern BALD





圖樣：繡山嵐、繡山嵐、海星、萬字特



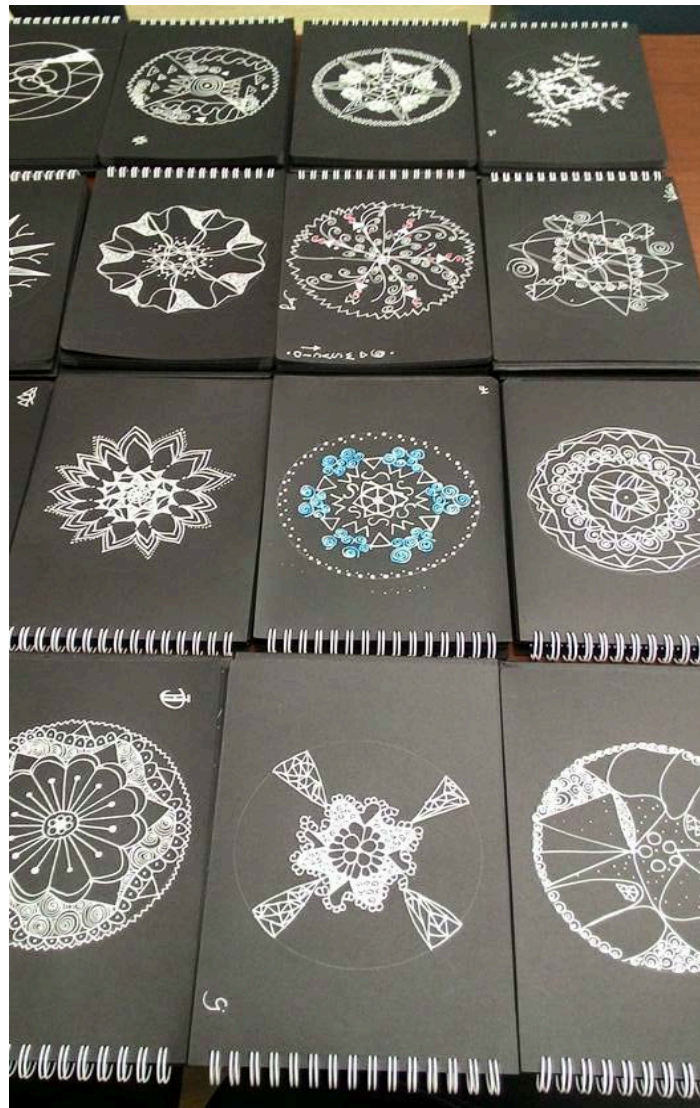
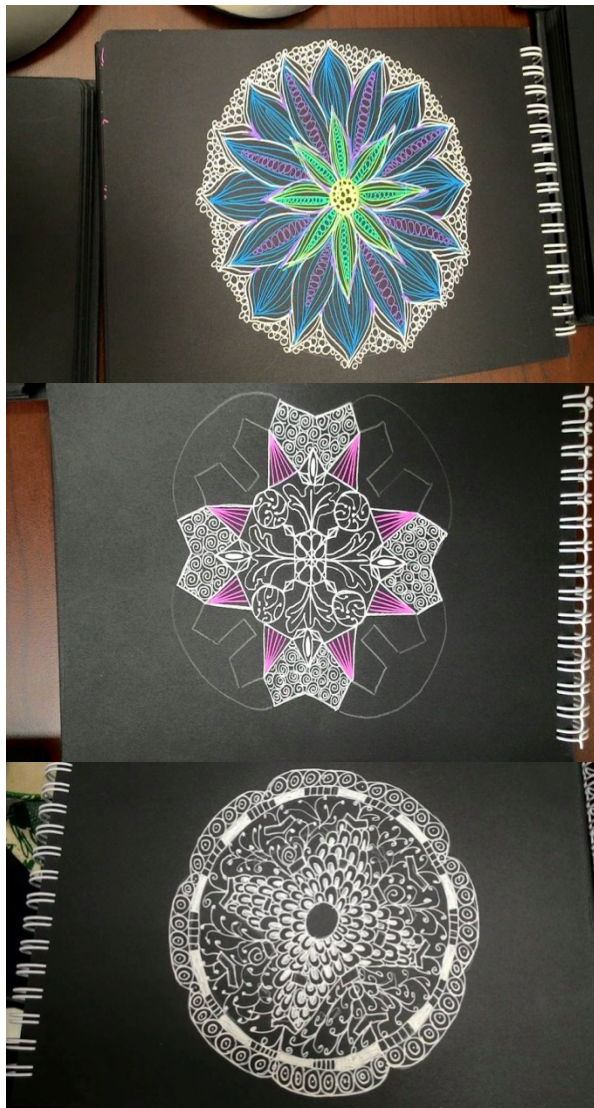
圖樣：繡山嵐、海星、萬字特

以方圓為主的 禪陀螺

Cloud Tangle 創意輯

<http://www.facebook.com/CloudTangle>

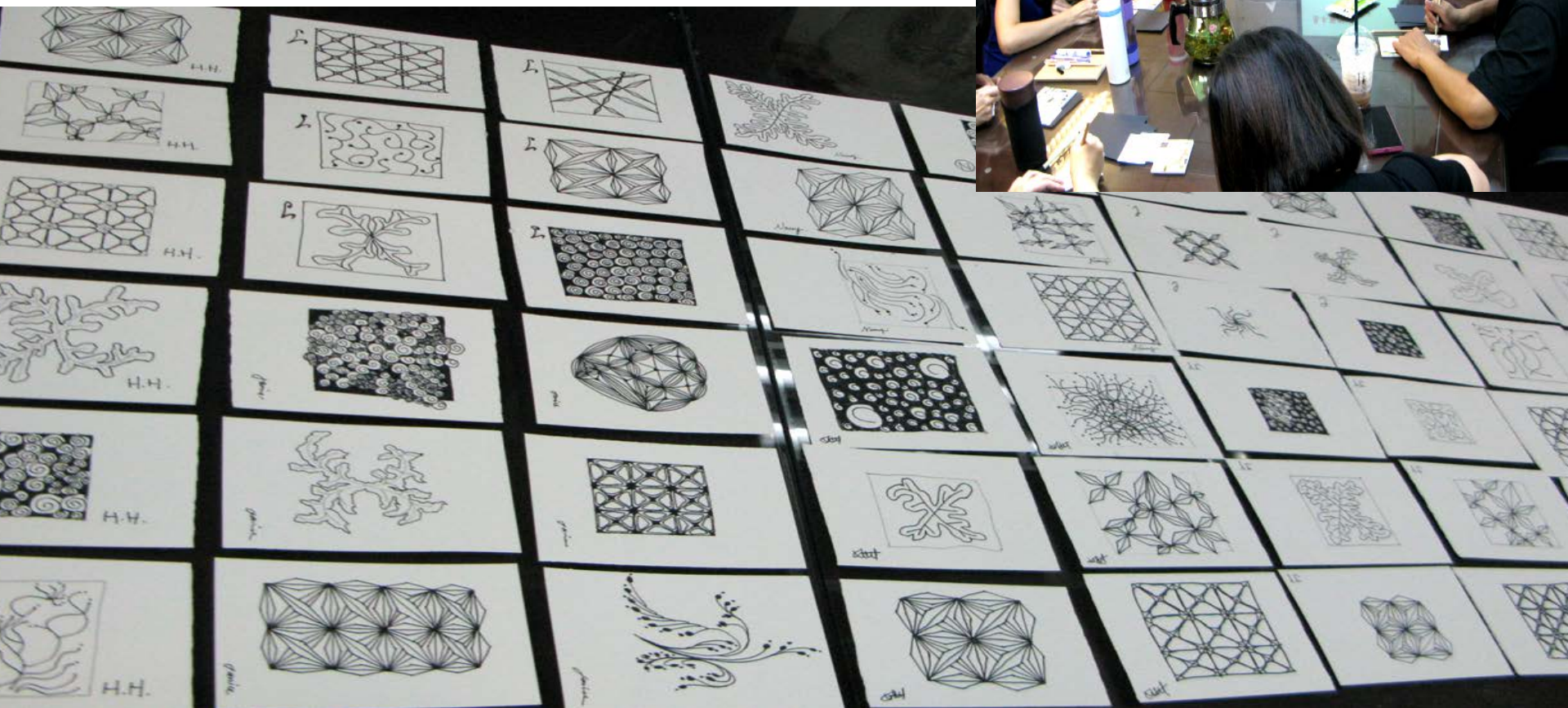
104.6.5 蘿拉~纏繞畫工作坊成果



104.6.5 蘿拉~纏繞畫工作坊成果



104.08.13諮職組一起來畫纏繞畫



纏繞畫的應用

● 纏繞畫機轉:

1. 有結構性重複畫:一個人可以控制的範圍內做一件指令的時候,產生能掌握的感覺,心會是安定的。
2. 放鬆中的專注:移動心中的雜念至紙筆。
3. 纏繞畫過程中使人產生**專注、愉悅、放鬆**的感覺。
(蘿拉的經驗:平靜、淡定、安定、安頓的感覺)
4. 纏繞畫也是一種創作,創作帶給人興奮、快樂、喜悅。
5. You Can:怎麼有辦法畫出這麼複雜的畫?

纏繞畫的應用

- 預期有效益的學生問題類型

1. 強迫症
2. 焦慮學生
3. 注意力不集中
4. 創傷、失落狀態(轉移傷痛注意力)

來畫吧!





指引

1. 從簡到難
2. 由簡到繁
3. 循序漸進
4. 沒有對與錯/美與醜的評斷
5. 熟悉媒材，不斷創新
6. 目的達到專注 放鬆 冥想

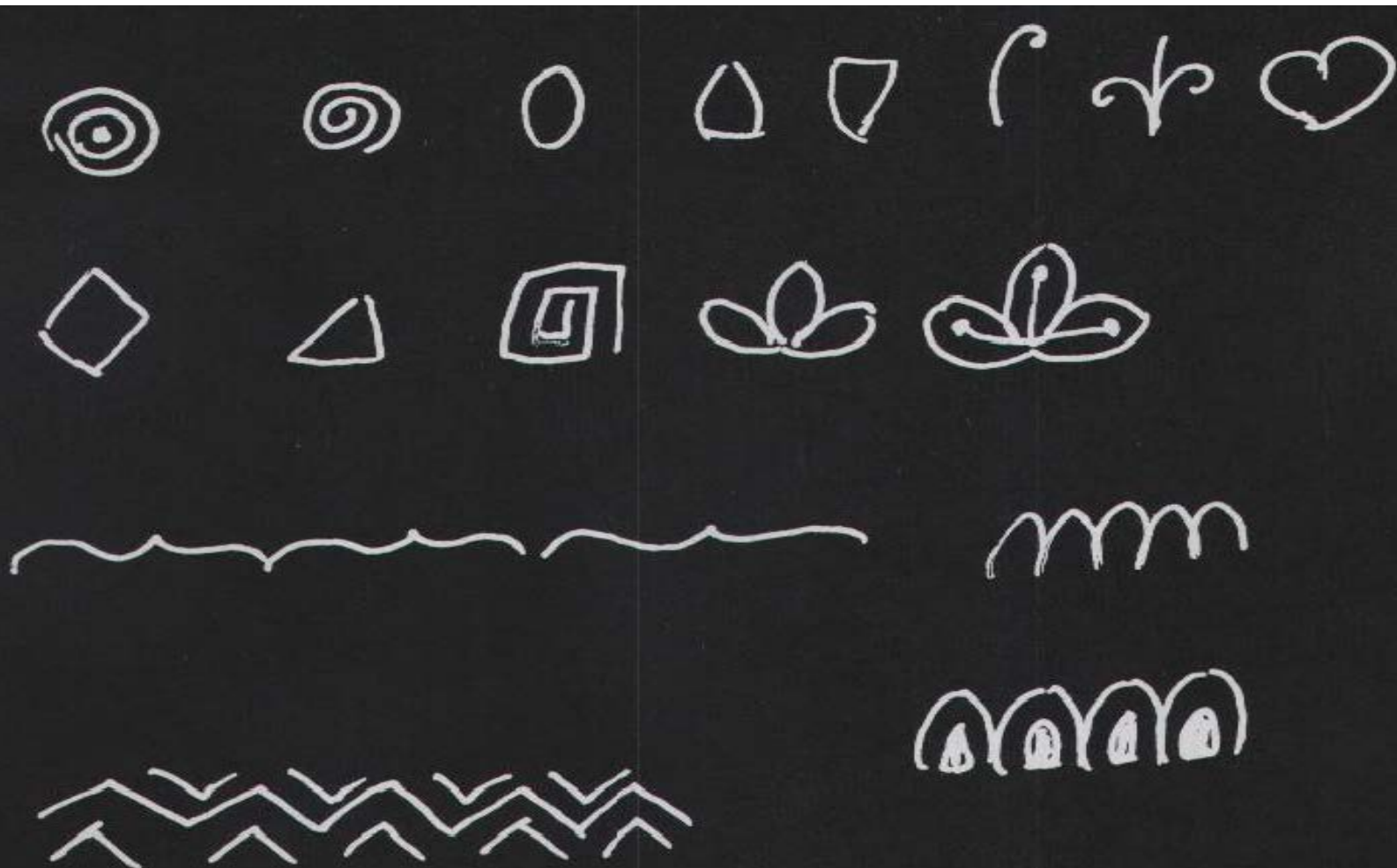
工具

- ◎ 代針筆
- ◎ 直尺一支 (用來畫出畫畫的正方形範圍)
- ◎ 2B鉛筆(粗) (用來畫大範圍的陰影或上色)
- ◎ 2B鉛筆(細) (用來畫草稿或小範圍的陰影和上色)
- ◎ 橡皮擦一個 (原則上是不鼓勵用它,但我會用在草稿畫錯時用)
- ◎ 推紙筆一支素描在用的 (主要是把陰影推均勻)

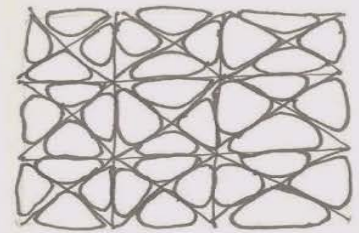
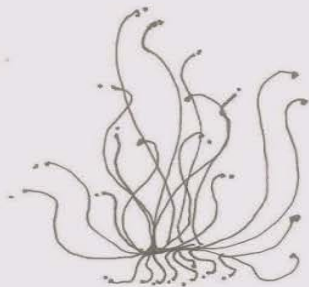
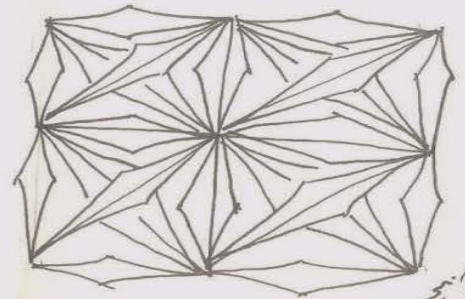
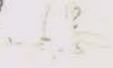
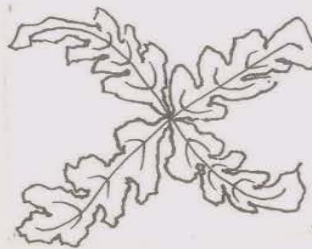
禪繞畫 Zentangle



基本圖形



基本圖形





感謝聆聽

