

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА: 229 РУБ.

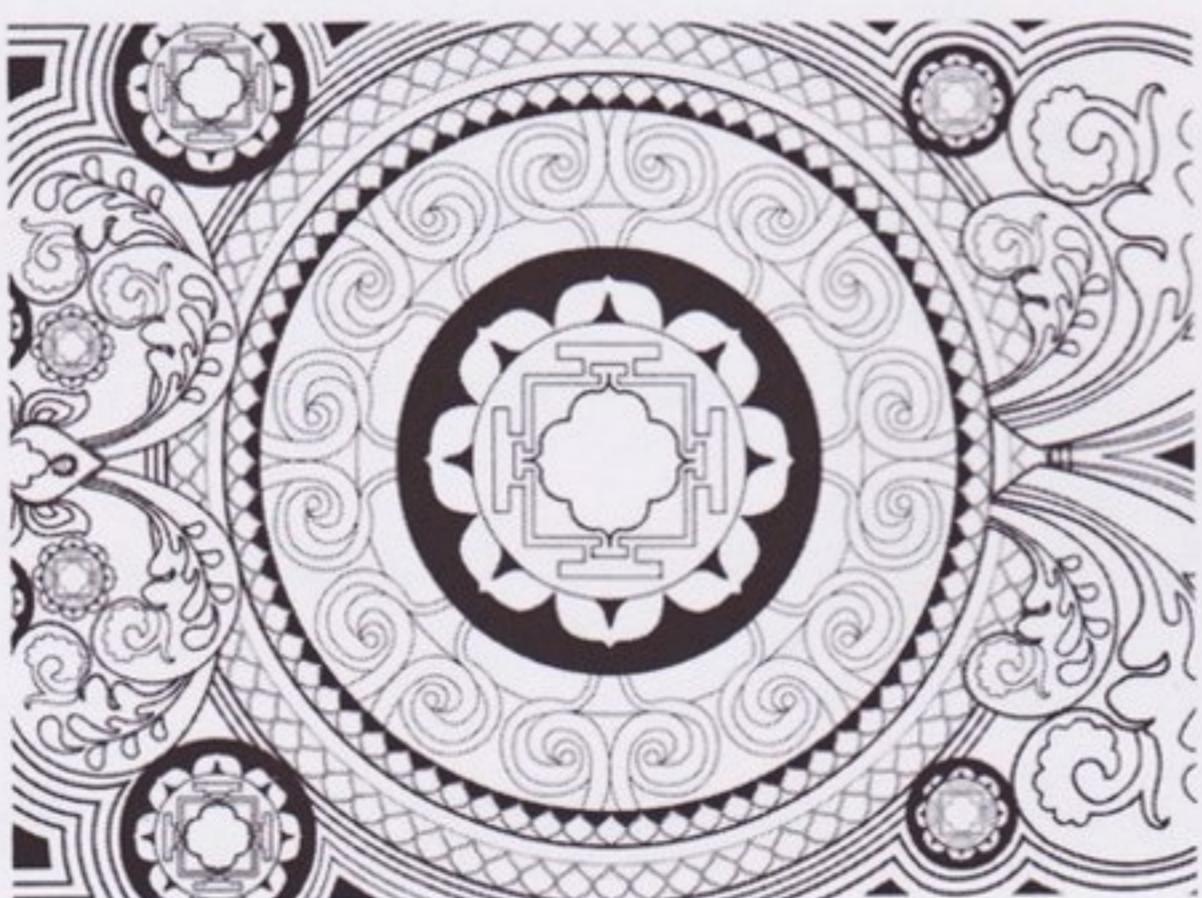
14



# Арт-терапия

творчество и релаксация

Советы для  
утренней  
медитации



Мандала  
Проницательности

Лавандовый: цвет  
утонченности



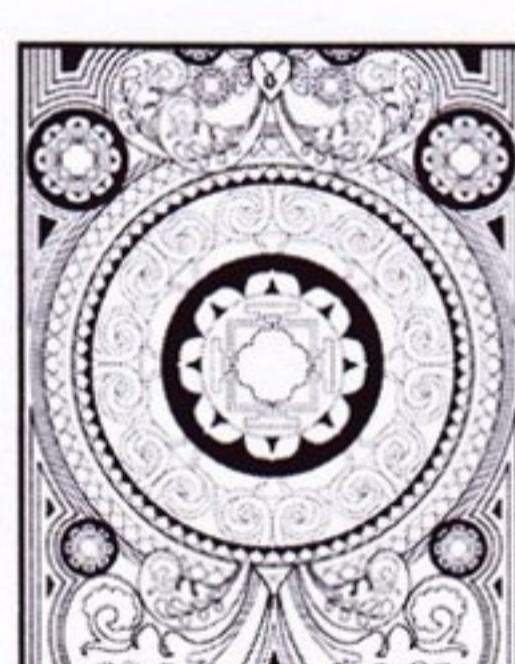
Периодическое издание

hachette

Коллекция для взрослых

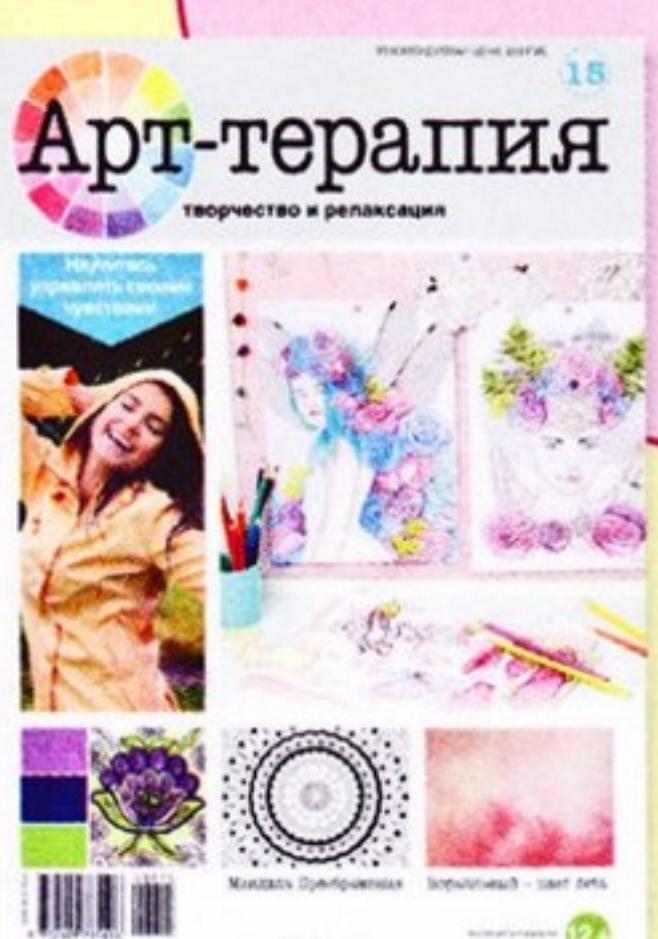
12+

# Оглавление



## В НОМЕРЕ 15

- Три цветных карандаша



Присоединяйтесь  
к нам в социальных сетях!  
Публикуйте ваши рисунки и участвуйте  
в наших конкурсах!



[vk.com/hachette\\_art](http://vk.com/hachette_art)



[#hachette\\_art](http://instagram.com/hachette_art)

## Арт-терапия

Выпуск № 14, 2015

### РОССИЯ

Учредитель ООО «Ашет Коллекция»

Издатель ООО «Ашет Коллекция»

Главный редактор:

Иванников Михаил Юрьевич

Адрес редакции, издателя:

127015, Москва, ул. Вятская, д. 49, стр. 2

Адрес для писем: 127220, г. Москва, а/я 40

Отдел обслуживания клиентов:

8-800-200-09-79

По техническим вопросам пишите на:

[info@hachette-kollektsia.ru](mailto:info@hachette-kollektsia.ru)

Федеральная служба по надзору в сфере связей, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС 77 - 60370 от

29 декабря 2014 г.

Распространение: ООО «ТДС»

E-mail: [tds@bauermmedia.ru](mailto:tds@bauermmedia.ru)

### БЕЛАРУСЬ

Импортер в Беларусь: ООО «Росчерк»,

г. Минск, ул. Сурганова, 57 Б, оф. 123.

Тел.: + 375-17-331-94-27 (41).

### КАЗАХСТАН

Распространение: ТОО «КазПресс»,

Республика Казахстан, г. Алматы,

Тел.: (+ 7 727) 250-21-64

### УКРАИНА

Учредитель и издатель: ООО «Ашет Коллексьон Україна»

Юридический адрес: ул. Шелковичная, д. 42-44, оф.15 В, г. Киев, 01601

Распространение: ООО «ЭДИПРЕСС УКРАИНА», ул. Димитрова, 5, корп.10а, г. Киев, 03680

Заказать пропущенные номера (только для жителей Украины): тел. 067 218-57-00 / тел. (044) 498-98-83

[www.podpiska.edipresse.ua](http://www.podpiska.edipresse.ua)

E-mail: [podpiska@edipresse.ua](mailto:podpiska@edipresse.ua)

Отпечатано в типографии:

RR Donnelley

Ul. Bema 2 C

27200 Starachowice

POLAND

Тираж: 37 200 экз.

Рекомендуемая цена выпуска: 229 руб.

Издатель оставляет за собой право увеличить рекомендуемую цену выпусков.

Издатель оставляет за собой право изменять последовательность номеров и их содержание.

Воспроизведение материалов в любом виде, полностью или частями, запрещено. Все права защищены.

Представленная коллекция является адаптацией английского издания под оригинальным названием Art therapy.

Тексты и оформление: Bergin & Bath.

Авторы шаблонов: Marthe Mulkey, Sophie LeBlanc, Michel Solliec, Eduardo Bertone, Jean-Luc Guérin, Lidia Kostanek, Valérie Leblanc, Elena López, Mademoiselle Ève, Géraldine Méo, Émeline Ramon, Anne-Margot Ramstein, Julie Terrazzoni and Sylvie Pinsonneaux, Hachette Pratique.

Автор текста на стр. 16: Chris Semet.

Copyright © 2015 Hachette Partworks Ltd.

Copyright © 2015 Ашет Коллекция

Copyright © 2015 Hachette Collections

Copyright © 2015 Ашет Коллексьон Україна

Перевод и исполнение: CGI.

Периодическое издание. В каждом номере журнал и принадлежности для раскрашивания, являющиеся неотъемлемой частью журнала. Не продавать отдельно. Коллекция для взрослых. Фотографии не служат для точного описания товара.

Подписано в печать: 25.09.2015 г.

Коллекция «Арт-терапия» – это энциклопедическая коллекция по раскрашиванию. Каждый выпуск коллекции содержит подборку рисунков для раскрашивания со специально подобранными принадлежностями для раскрашивания, а также инструкции и советы по раскрашиванию. Все выпуски коллекции позволяют собрать полный набор цветных карандашей и фломастеров для раскрашивания вместе со специальной коробкой для принадлежностей и конвертом для хранения рисунков. Благодаря этим принадлежностям и журналам коллекции читатели смогут выполнить все предложенные в коллекции рисунки для раскрашивания, от самых простых до самых сложных.

Узнайте больше о коллекции на сайте:

[www.art-therapy-collection.ru](http://www.art-therapy-collection.ru)

# Время чаепития

Узнайте, как создать глубокий переливающийся цвет с помощью простых завитков, а также научитесь использовать пастельные оттенки для раскрашивания сладостей.

## Художественная мастерская



### Завитки

выполняют круговыми движениями, не отрывая карандаш от бумаги.

Работайте хорошо заточенным карандашом, но не надавливайте на него, чтобы цвет становился более насыщенным постепенно.

Возможно, вы раскрашивали так и раньше, не задумываясь об этом! Главное преимущество этой техники состоит в том,

что с ее помощью можно воспроизводить мраморные узоры.

Обратите внимание: чем шире вы делаете круговые движения, тем реже расположены линии завитков.



### Плавный переход цвета

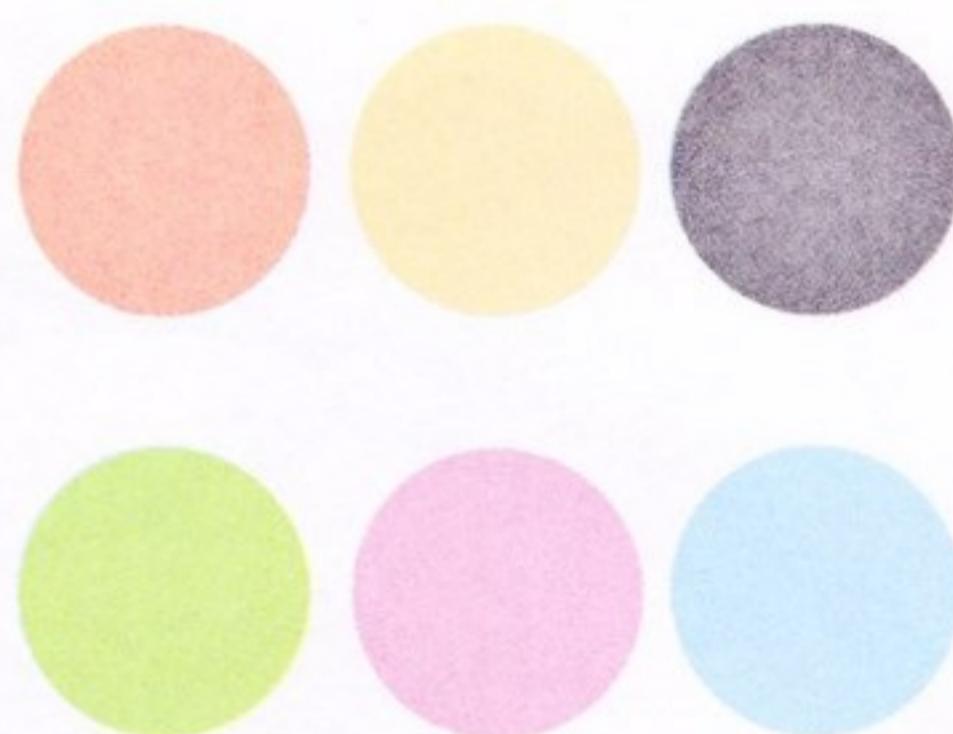
можно

сделать при помощи более частых и мелких завитков.

Также таким способом очень удобно смешивать оттенки.

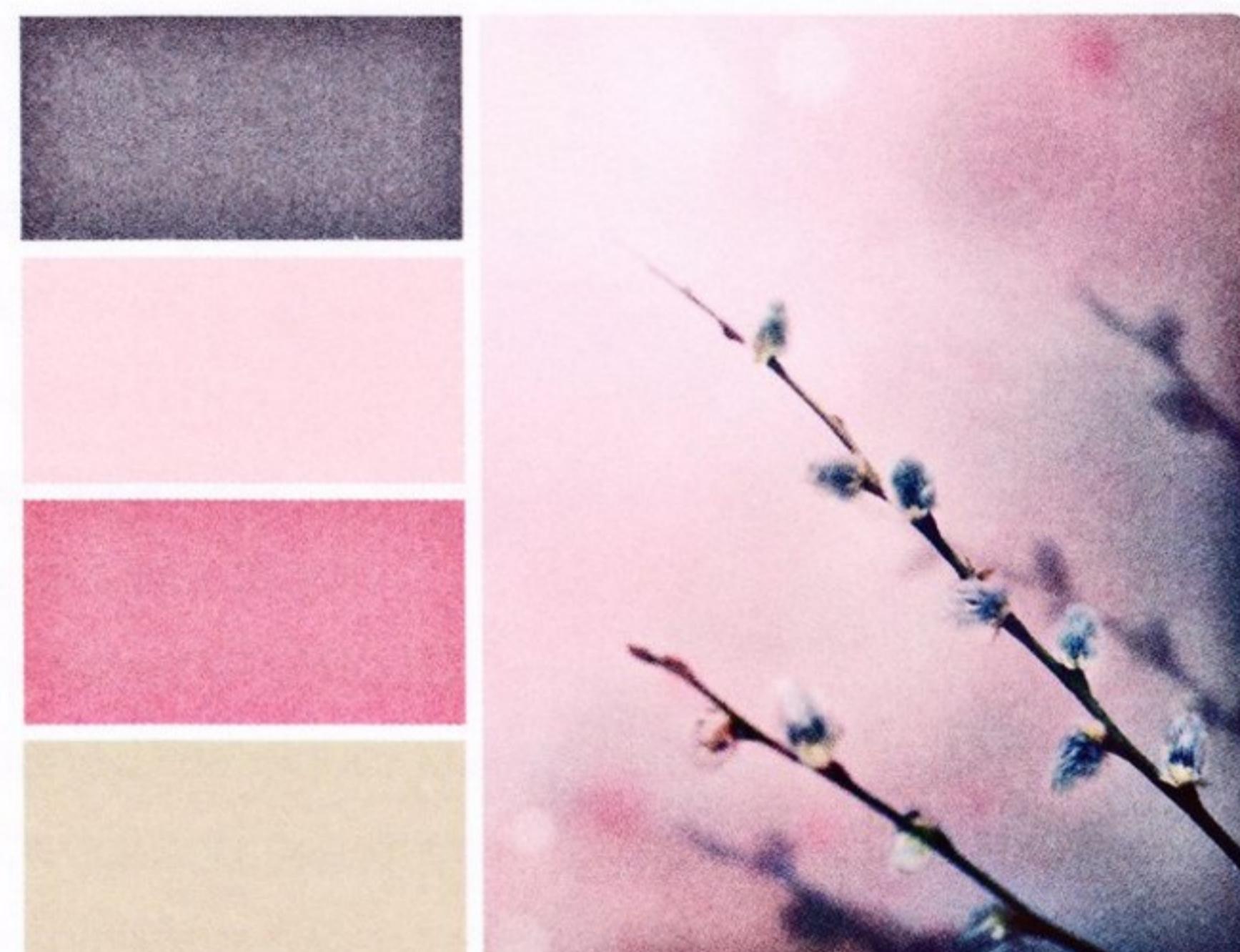
Эта новая техника в сочетании с уже изученным приемом нанесения теней придаст рисунку с пирожными необычайный блеск и объем.

Ваш  
карандаш 145  
цвета берлинской лазури  
идеально подойдет для  
раскрашивания шаблонов с  
посудой в стиле дельфтского  
фаянса и китайской голубой  
керамикой. Почему бы вам  
не украсить края тарелок  
собственными узорами,  
используя эти цвета?



## Пастельные схемы

особенно хорошо подходят для раскрашивания различных сладостей: например, кексов, пирожных или драже. Представленный цветовой круг состоит из 12 основных цветов, в которые был добавлен белый. Пастельные оттенки очень легко создать самостоятельно: для этого достаточно несильно надавливать на карандаш, делая редкие штрихи, чтобы белая бумага просвечивалась; также можно раскрасить нижний слой белым карандашом, а верхний – выбранным цветом.



## Сахарную глазурь

чаще всего делают нежных пастельных оттенков, поэтому наш художник раскрасил главный рисунок этого номера мягкими голубыми, желтыми, розовыми и зелеными тонами. Попробуйте раскрасить великолепный многоярусный торт на странице 13 новыми карандашами, которые вы получили с этим выпуском, или использовать различные оттенки одного цвета.



# А что на десерт?

Раскрашивать пирожные и конфеты невероятно приятно! Используйте для этих аппетитных десертов цвета пастельной палитры. А готовые рисунки можно приклеить на открытки, приглашения или меню.

**Творческие  
идеи**



## Флажки для кексов

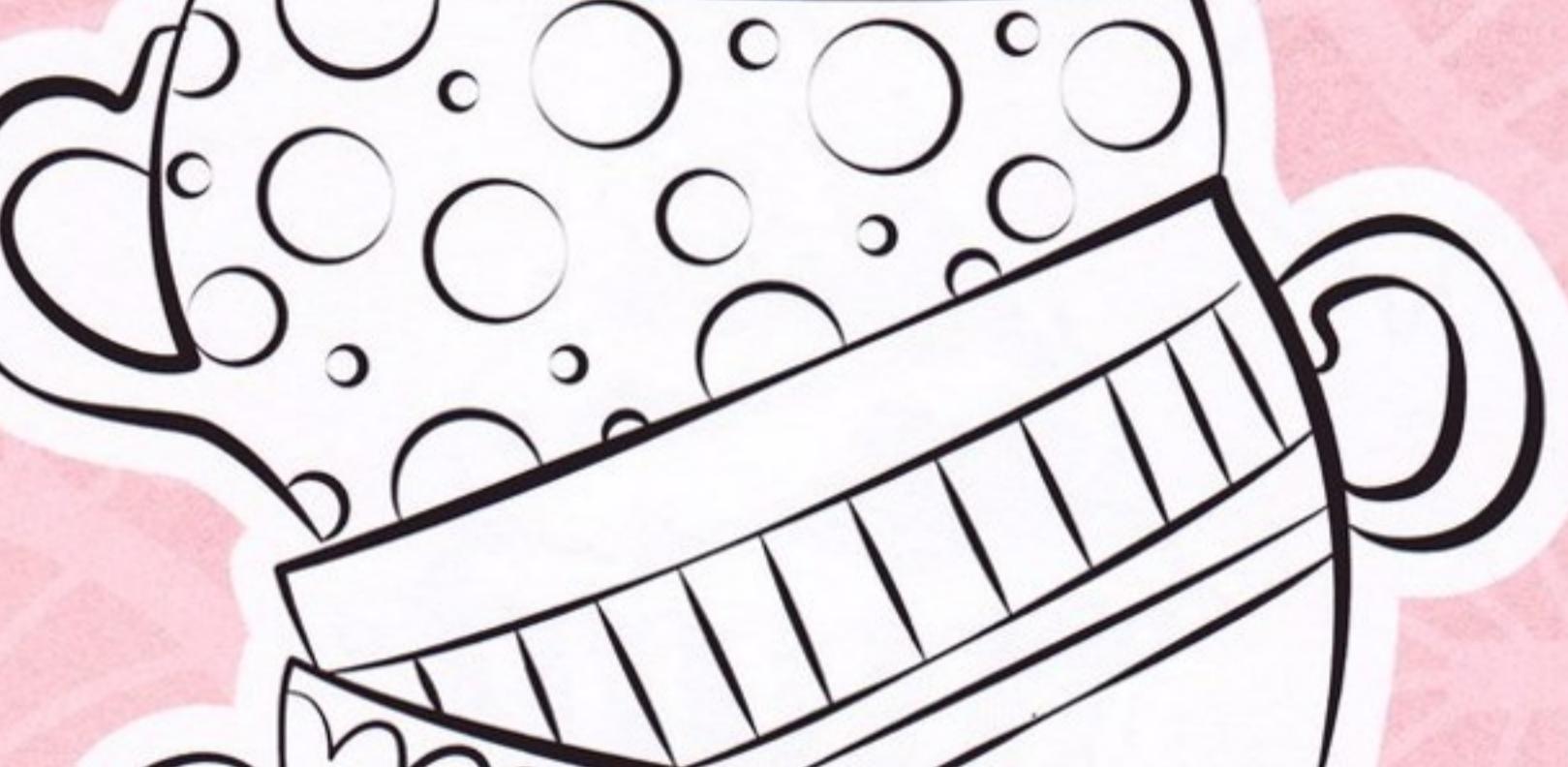
Сложите флажки пополам, затем раскройте и нанесите клей на внутреннюю поверхность. Сложите две половинки, зафиксировав палочку для коктейля в месте сгиба. Напишите вкус каждого пирожного на отдельном флажке и вставьте их в верхушки ваших десертов – так гости смогут выбрать то, что им нравится.

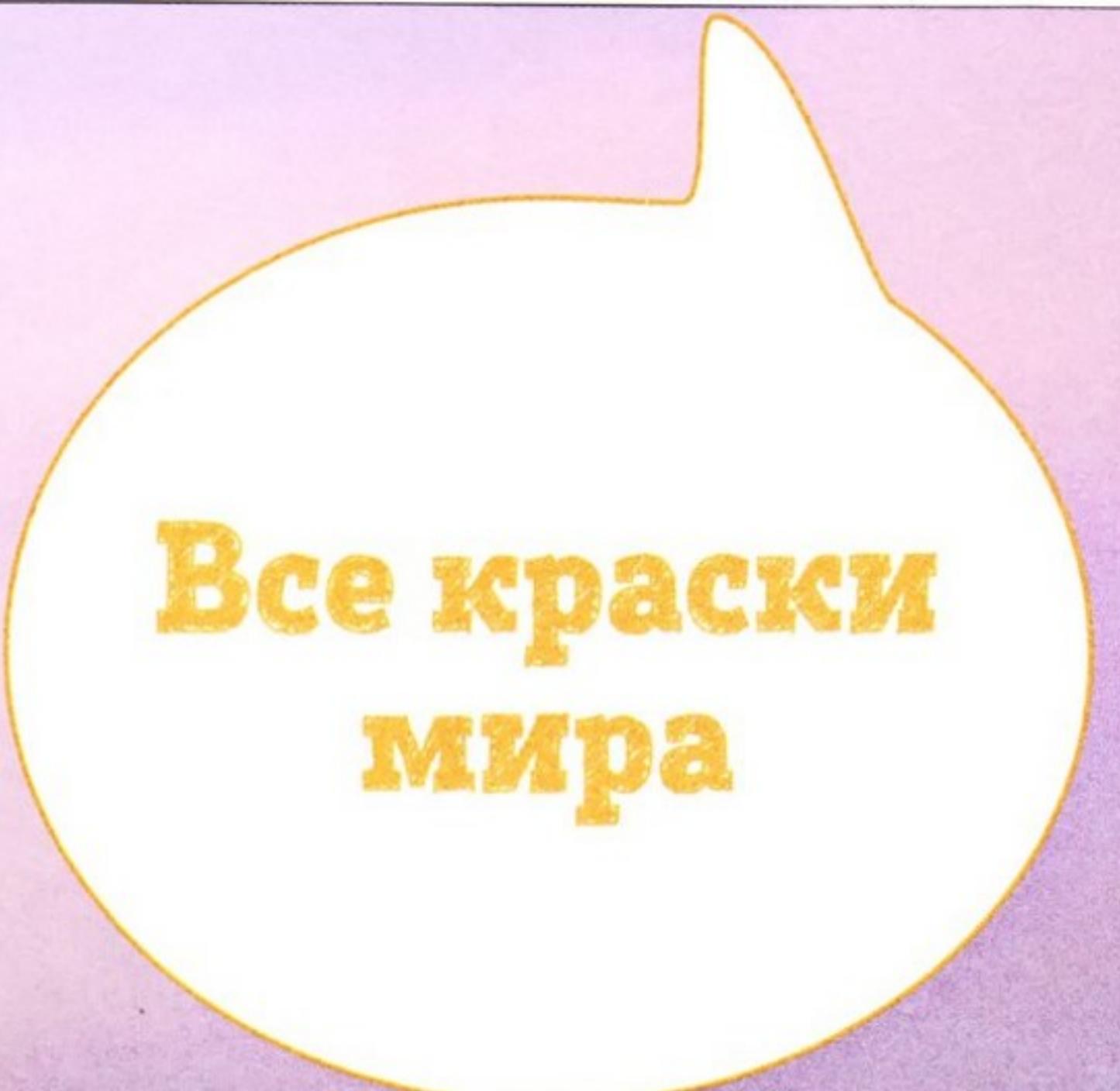


## Меню для чайной вечеринки

Этот набор чайных чашек будет особенно хорошо смотреться в пастельной гамме (смотрите варианты схем на странице 4). Почему бы не украсить этим рисунком меню для чайной вечеринки и добавить вашему празднику особую атмосферу?

*Меню*





**Все краски  
мира**

# Лавандовый – это цвет элегантности, утонченности и женственности

## **Многие ошибочно считают, что лавандовый** – это более светлый оттенок пурпурного.

В действительности этот термин охватывает более широкий спектр тонов, включая лавандовый серый, лавандовый голубой и лавандовый розовый. Основным представителем этой гаммы является восхитительное сочетание белого и фиолетового: такой оттенок имеет лаванда в период цветения.

**Бледно-лавандовый** – успокаивающий цвет. В викторианскую эпоху одежду этого цвета носили после основного периода траура, во время которого традиционно облачались в черные одежды.

**Насыщенный лавандовый цвет** можно увидеть на полях Прованса и горных склонах островов Адриатического побережья Хорватии. Путешественники вдыхают воздух, наполненный восхитительным ароматом дикой лаванды, которая растет на обочинах дорог под палящим солнцем.

**Насыщенные желтые и лавандовые** крокусы цветут в пасхальный период. Поэтому их цвета традиционно используют для пасхальных шляпок. Эти нежные оттенки хорошо сочетаются с другими пастельными цветами, например, со светло-розовым и бледно-голубым.

**Лаванда** считается одним из самых эффективных снотворных и успокаивающих средств. Вы можете использовать сушеные цветки этого растения, чтобы сделать ароматные саше, которые помогут вам заснуть. Также не стоит забывать о благотворном действии чая из цветков лаванды.

## С древних времен

лаванду ценили за изысканный аромат и лечебные свойства. Египтяне использовали ее в парфюмерии и для бальзамирования, а греческий врач Диоскорид писал о ее целебной силе при лечении ран. В средние века лаванду добавляли в специальные маленькие букеты из ароматических трав и цветов, которые подносили к носу, чтобы перебить запах городских миазмов и таким образом защититься от чумы.

## Название лаванда

произошло, по всей вероятности, от латинского глагола *lavare* («мыть»), что указывает на использование этого растения для отваров.

Согласно другой гипотезе, слово восходит к латинскому термину *livere*, означающему «казаться синим».

## Туманно-серый

и приглушенно-зеленый прекрасно сочетаются с классическим лавандовым цветом, поскольку именно такую комбинацию можно чаще всего встретить в природе. Более серые варианты лавандового будут хорошо смотреться с золотыми, землисто-бежевыми и теплыми коричневыми оттенками, в то время как насыщенный лавандовый выгодно выделяется среди оранжевого и зеленого.

**изящество**

**мягкость**  
**чувствительность**

**покой**

**безмятежность**

**целебные свойства**

**созерцание**

**созидательный**

**женственность**

**непринужденность**

**поддержка**

**беззаботность**

# Обретите покой

Не стоит откладывать все дела, чтобы заняться медитацией. Для нее всегда можно найти место в цепочке ваших обычных действий.

**10 минут  
медитации**

**Делайте паузы.** Постоянно осознавать окружающую реальность довольно сложно, поэтому чаще всего нам удается удерживать внимание лишь на протяжении недолгого времени. Один из способов развить эту привычку – стараться фокусироваться во время небольших временных отрезков, которые возникают при смене деятельности. Каждый раз, заканчивая что-либо делать – звонить по телефону, накрывать на стол, складывать белье, писать письмо, – глубоко вдохните, выдохните, и только затем переходите к следующей задаче.

**Выпечка и медитация.** Медитировать можно даже во время приготовления пирогов и хлеба: замешивая тесто или взбивая масло и сахар, ощущайте настоящий момент во всей его полноте. Есть нечто расслабляющее в этом процессе, ведь этапы приготовления должны следовать один за другим в строгом порядке и их нельзя ускорить. А когда вы уже смешали все ингредиенты и поставили тесто в духовку, от вас уже ничего не зависит.

**Принимайте все как есть.** Ощущать настоящий момент – значит принимать ситуацию такой, какая она есть. Однако принятие не означает апатию или примирение с чем-либо плохим.

Например, если вам холодно, но есть возможность одеть теплый свитер или включить отопление, сделайте это. Но если вам холодно по пути на работу, жалобы на реальные обстоятельства ничего не изменят, а только могут вызвать даже большее разочарование и дискомфорт, чем ощущение холода. Осознайте реальность: возможно, вы заметите, что раздражены или недовольны, однако не попадете в ловушку негативных мыслей.



# Время чая

Чтобы заняться медитацией, необязательно принимать позу лотоса: испытать моменты радости и спокойствия даже в течение самого напряженного дня вам поможет простое чаепитие.

Постарайтесь встать на несколько минут раньше – так вы сможете в полной степени насладиться вашим утренним чаем. Не переживайте, если вы не найдете укромного уголка у себя дома, это упражнение можно выполнять также в кафе или офисе.

**1** Возьмите чашку с чаем. Вдохните и выдохните, полностью сосредоточившись на процессе дыхания и на ваших ощущениях.



**2** Сфокусируйтесь на настоящем моменте. Получайте удовольствие от каждого глотка.

**3** Ощутите форму, тяжесть, а также тепло, которое передает вашим рукам фарфоровая чашка.

**4** Вдохните благоухающий аромат чая и почувствуйте влажное тепло пара, поднимающегося от напитка.

**5** Поднесите чашку ко рту, полностью сосредоточившись на этом движении, а затем перенесите ваше внимание на прикосновение чашки к губам, на движение рук.

**6** Почувствуйте вкус чая. Обратили ли вы внимание, в каком месте полости рта вы его ощущаете?

**7** Запомните все ощущения, которые вы испытываете, когда пьете чай. Если вы заметили, что отвлеклись, снова обратите свое внимание к горячему напитку.

**8** Не торопитесь и наслаждайтесь каждым глотком чая. Когда вы закончите, медленно встаньте и продолжите ваш день.

# Дорогой художник!

Ваша  
коллекция  
рисунков

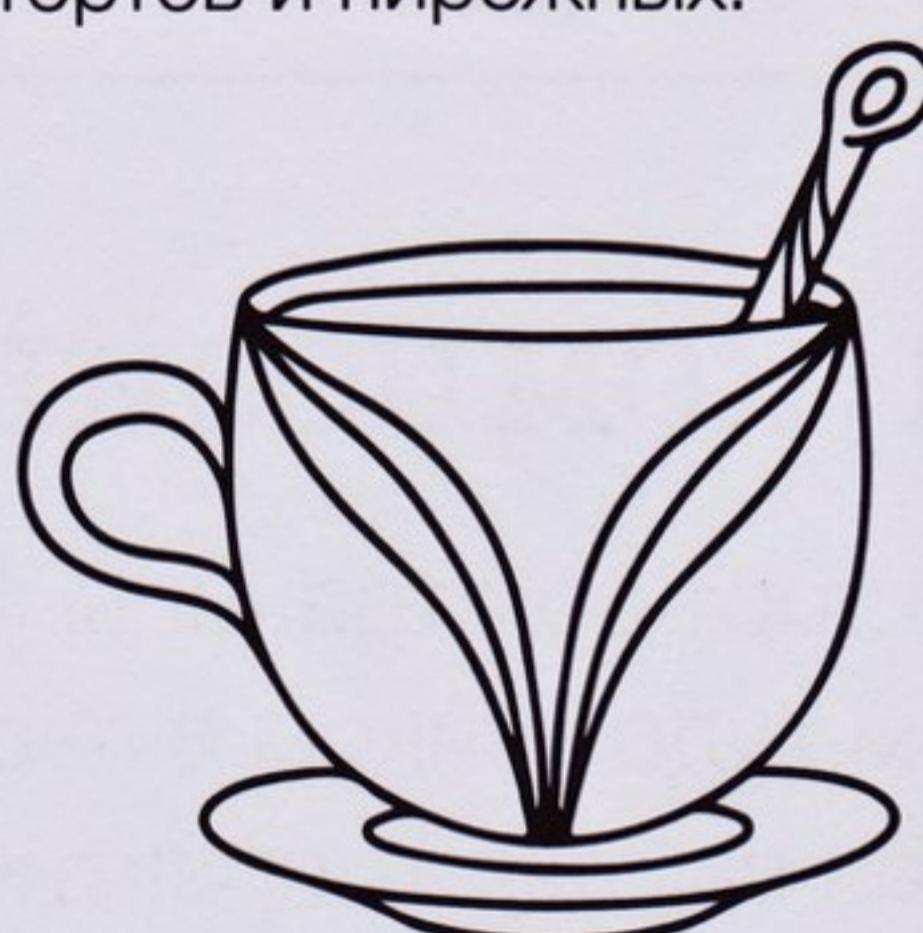
## Послеобеденное чаепитие,

когда все ваши друзья собрались за столом, на котором много аппетитных пирожных и красивой посуды, может стать идеальным временем для того, чтобы заняться раскрашиванием. Поставьте стаканчики с карандашами на стол рядом с кексами и сэндвичами и предложите каждому гостю шаблон для раскрашивания. Это увлекательное и в то же время расслабляющее занятие хорошо подойдет для дружеского времяпрепровождения.



## Нет вдохновения?

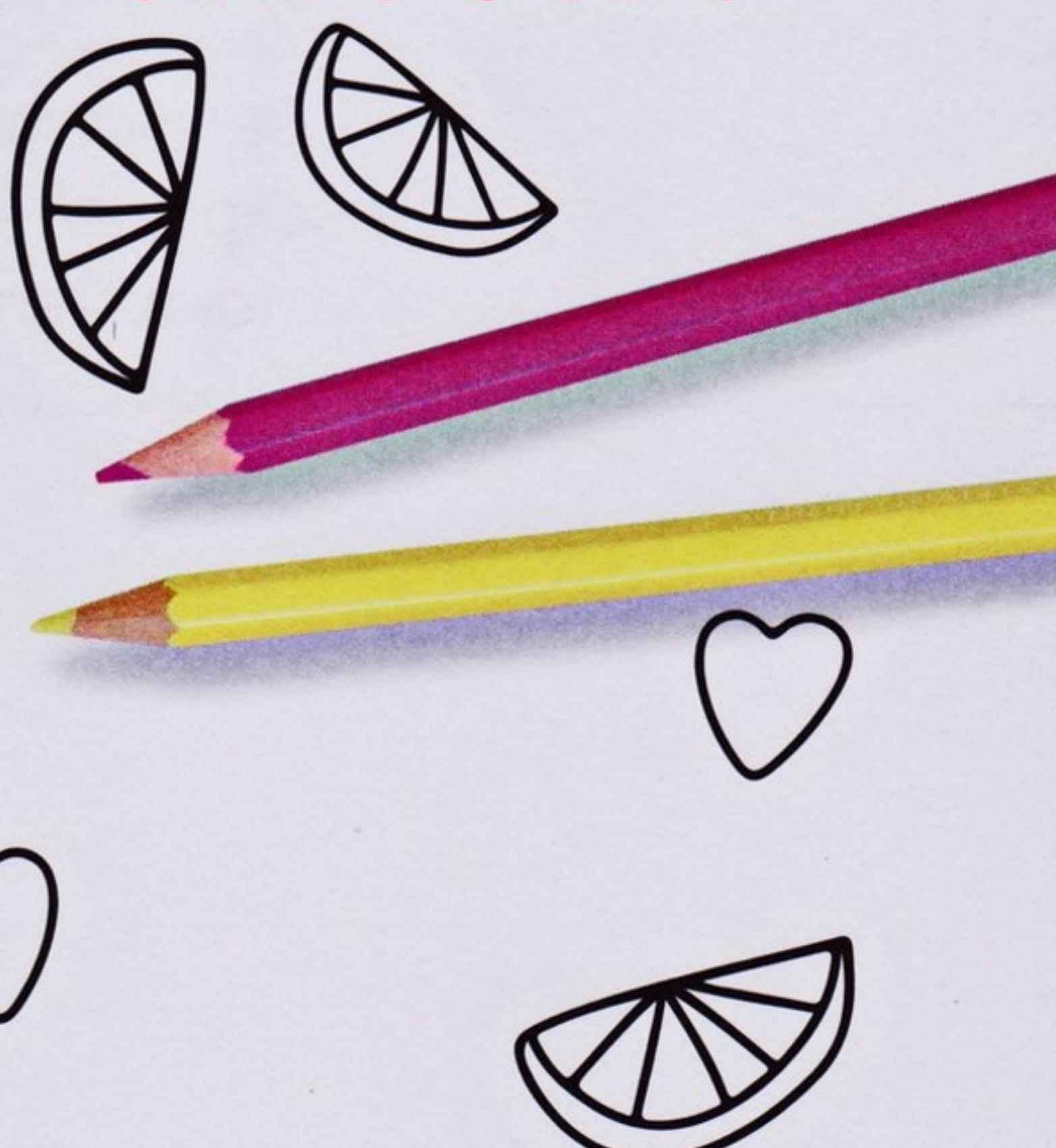
Откройте кухонный шкаф и взгляните на узоры на вашей посуде. Или возмите кулинарную книгу и рассмотрите красивые иллюстрации к рецептам покрытых глазурью тортов и пирожных.



Раскрасьте этот великолепный шаблон яркими аппетитными цветами. Готовый рисунок можете заключить в рамку и украсить им кухню.



Найдите новые идеи для вдохновения на нашем сайте [www.art-therapy-collection.ru](http://www.art-therapy-collection.ru). Публикуйте ваши рисунки в наших социальных сетях Instagram и Facebook, используя для этого хэштег #hachette\_art.

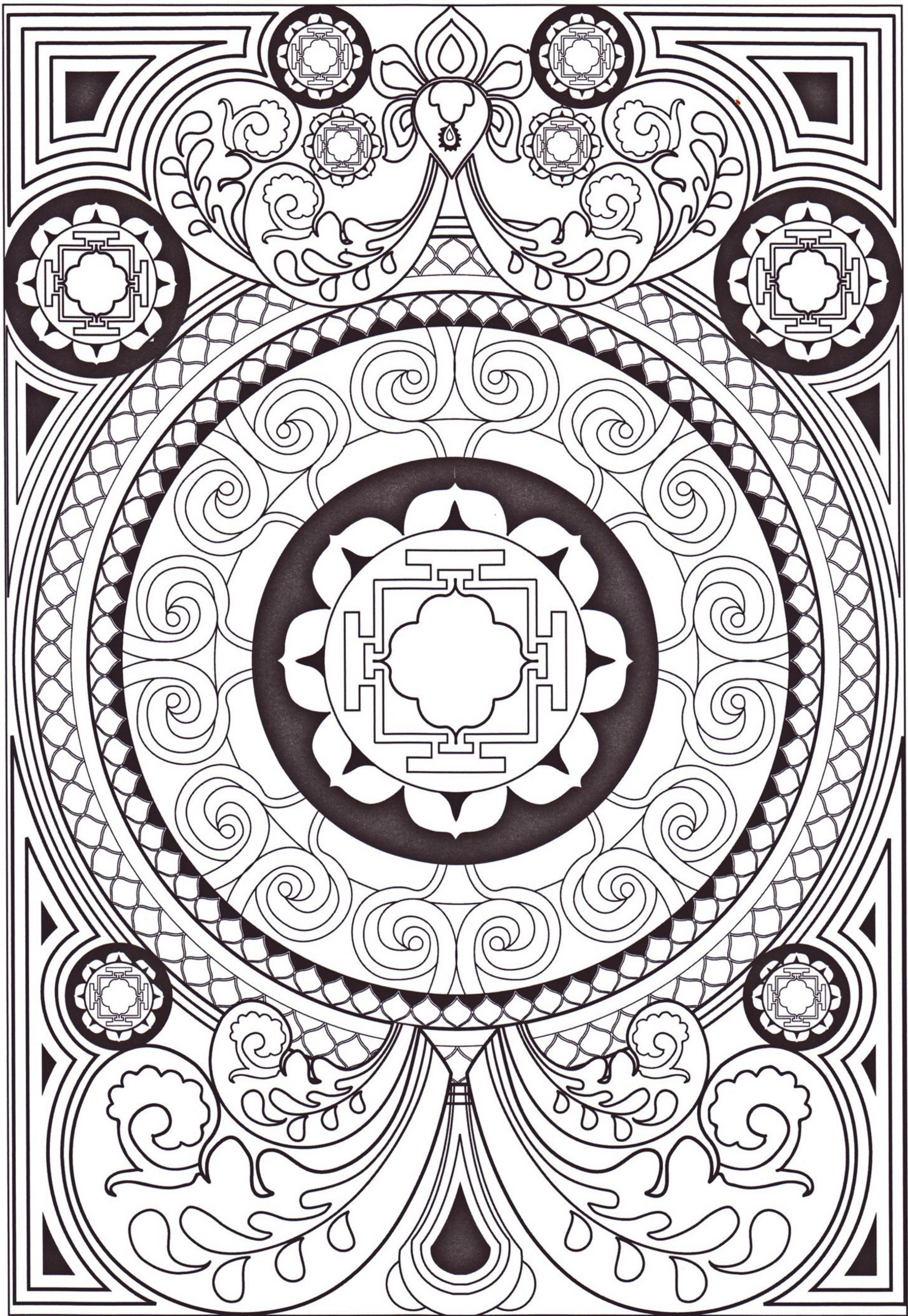




## Готовая композиция

Великолепный торт со страницы 13 был раскрашен нашим художником в пастельные тона. Теперь он выглядит практически настоящим и очень аппетитным!



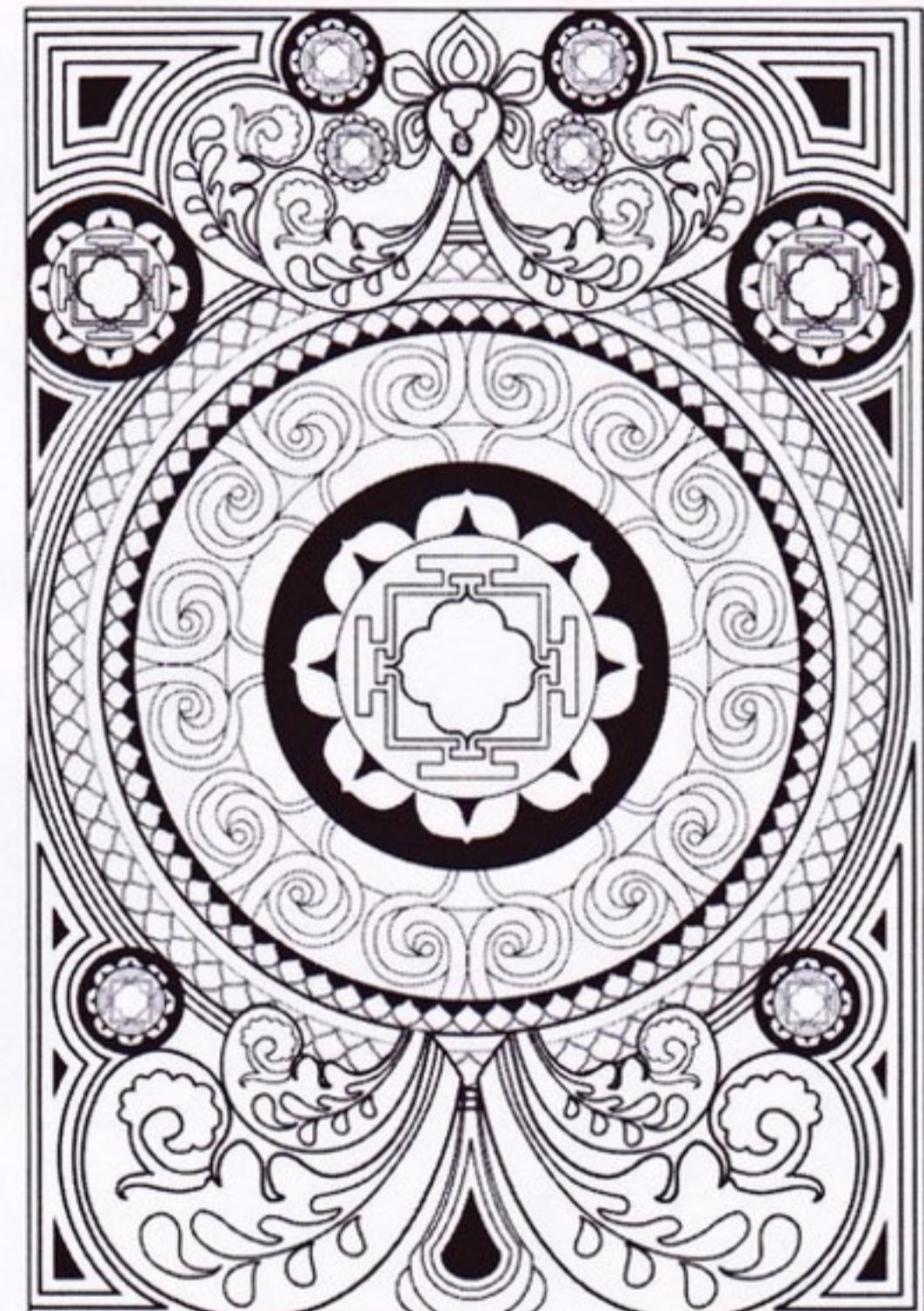




## Мандала Проницательности

**Раскрашивание** Начинайте раскрашивать с центра. При выборе цветов прислушивайтесь к своей интуиции.

**Символика** В центре этой мандалы находится корневая чакра Муладхара, символизирующая работу, которую вам предстоит совершить над собой. Раскрашивая ее, вы сможете обрести уверенность в себе и сосредоточиться. Эта чакра передает космическую энергию, которая становится центром нашей жизненной силы и сексуальности. Она находится в небесном дворце с четырьмя дверьми, расположенными по четырем сторонам света. Далее мы видим лотос с восьмью лепестками. Он напоминает о Будде, которого часто представляют сидящим в центре этого цветка, что означает торжество духа над миром и олицетворяет неподвижность. Первый круг обрамлен многочисленными языками пламени, символизирующими очищение, защиту и обновление. Завершают мандалу еще два защитных круга, на которых расположены лотосы, идентичные центральному. Сосредоточиться на этой мандале – значит взять себя в руки, проявить свои первобытные, животные инстинкты, раскрыв тайные желания и надежды. Эта мандала символизирует начало активного периода жизни и предприимчивость.



**Место для размещения** Разместите вашу мандалу Проницательности у входа в дом, в гостиной или кабинете. Она добавит вам решительности и окажет поддержку в начинаниях.

