

我的**第一本**禅绕画手绘书

放手画禅绕

108个简单的**禅绕画**练习

【美】珊迪·史汀·巴塞洛缪 著

上海人民美术出版社

放手画禅绕

108个简单的禅绕画练习



【美】珊迪·史汀·巴塞洛缪 著
路艳艳 译

上海人民美術出版社

图书在版编目（CIP）数据

放手画禅绕：108 个简单的禅绕画练习 /（美）巴塞
洛缪著；路艳艳译. -- 上海：上海人民美术出版社，
2015.6（我的第一本禅绕画手绘书）
书名原文：Totally Tangled
ISBN 978-7-5322-9387-2
I . ①放... II . ①巴... ②路... III . ①绘画技法
IV . ①J21
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 013604 号

原版书名：Totally Tangled
原作者名：Sandy Steen Bartholomew, CZT

Original English-language edition Copyright © 2010 by Fox Chapel Publishing Company, Inc. All rights reserved.
Simplified Chinese Copyright © 2015 by Shanghai People's Fine Arts Publishing House, All rights reserved. Published under
license.
Copyright manager: Mimo Xu

本书的简体中文版经 Fox Chapel 出版社授权，由上海人民美术出版社独家出版。版权所有，侵权必究。
合同登记号：图字：09-2014-944

放手画禅绕：108 个简单的禅绕画练习

著 者：【美】珊迪·史汀·巴塞洛缪
译 者：路艳艳
责任编辑：徐 捷
装帧设计：张俊珺 罗小函 刘旻
文字编辑：陆佳裔
技术编辑：季 卫
出版发行：上海 人民美术出版社
（上海长乐路 672 弄 33 号）
邮编：200040 电话：021-54044520

网 址：www.shrmms.com
印 刷：上海中华商务联合印刷有限公司
开 本：700×910 1/12 4.33 印张
版 次：2015 年 6 月第 1 版
印 次：2015 年 6 月第 1 次
书 号：ISBN 978-7-5322-9387-2
定 价：26.00 元

目 录

工具	4	风景	32
基本步骤	6	植物	33
分割线	8	动物	36
为什么要加阴影?	9	家居	37
格子	10	建筑	39
现代艺术	14	分割线会为你带来更多灵感	40
组合起来吧!	16	和孩子一起禅绕吧!	42
设计感	18	3D立体禅绕画	44
印度风	20	日志本	49
日式风	24	艺术家、资源	50
埃及风	28		
元素	30	禅绕图样索引	51

什么是禅绕画?

禅绕画是通过绘制禅绕图样以达到冥想状态的一种绘画方式。禅绕画看起来复杂,却是由一笔笔线条构成的。简单的禅绕图样或图案可以被任意组合,向奇妙的方向转变。当你完全进入绘画状态时,身体会自然放松,焦虑和压力会被抛到脑后。一般情况下,新的想法与见解会随着你创作自信的增长而不断涌现。

禅绕画的创始人是艺术家里克·罗伯茨(Rick Roberts)和玛瑞亚·托马斯(Maria Thomas),是一种适合所有人(艺术家和非艺术家)的绘画方式。如果想要了解禅绕画的更多绘画过程和画法,或是欣赏更多美丽的禅绕画作品,请一定不要错过他们的网站:www.zentangle.com。

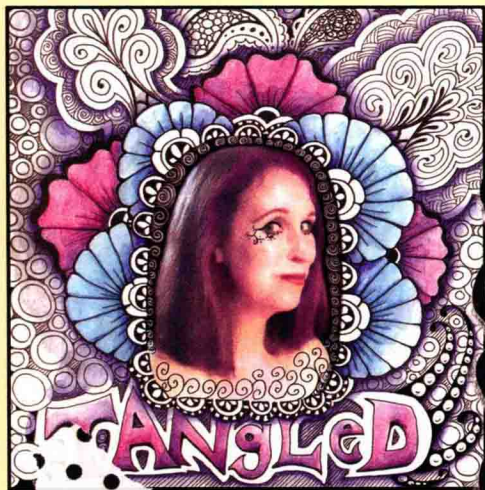
放手画禅绕

108个简单的禅绕画练习



【美】珊迪·史汀·巴塞洛缪 著
路艳艳 译

上海人民美術出版社



珊迪·史汀·巴塞洛缪

珊迪是一位作家、插画家、复合媒材艺术家，也是禅绕认证教师（CZT）。她经营着手工商店“翼涂鸦”（Wingdoodle），迷你画廊“蜂窝”（The Beehive），工作室“蜜蜂”（Beezink Studio），网店“迷糊蝙蝠”（Bumblebat），教学教室“钟楼”（The Belfry）。她的生活就像禅绕画一样丰富多彩！

她的创作灵感来自于一切生动的、宝石般的、锈迹斑斑的、表面剥落的、布满灰尘的事物。任何神秘魔幻的事物，破碎的小东西，甚至是怪异的小生物，只要静止不动，她都会把它画下来。珊迪和丈夫、两个孩子、一只猫住在美国新罕布什尔州一栋由不同建材搭建而成的彩色房子中。

欢迎访问她的网页：
www.beezinkstudio.com。

欢迎来到《放手画禅绕》！

大家好！我叫珊迪，我从2008年开始对禅绕画上瘾。不用担心，这种“瘾”是健康的，不需要治疗。练习禅绕画，并通过这一视角审视世界，你会发现世界变得更好了。禅绕画不仅会给你带来无限乐趣，还能帮助你集中精神、减轻压力、建立自信。不相信吗？我就是最好的证明。我性格内向，即便是性格测试里的得分，也无法让我摆脱这个标签。但现在，我却在讲课、写书！每当我和大家分享禅绕画时都特别兴奋，以至于完全忘记了自己是在讲课。如果你对禅绕画也十分着迷，请写信告诉我你的故事和心得吧。我的邮箱是：sandybartholomew@gmail.com。

非常感谢里克和玛瑞亚在我最需要的时候创造了禅绕画，鼓励我说：“你没有做不到的事。”也谢谢苏姗娜对我说：“来吧，跟我讲讲你的书！”还有珍，在我最需要之时，为我树立了榜样。

版权声明：本书中的文字说明、照片、设计、图案、作品仅供读者个人学习和使用。任何未经版权所有人书面授权的其他用途，尤其是商业用途，都是非法的。本书内容已力求精确，但因使用环境、工具、个人技能等有所不同，因使用本书内容可能造成的人身伤害、损失和其他损害，本书作者及出版社概不负责。

告知：版权所有。本书中使用的所有图片均已告知相关作者并取得授权。本书内容若涉及侵权，本书的编写者、出版社和印刷厂概不负责。本书引用内容已尽可能精确地标明原始出处。

声明：本书中提及的产品及商标旨在为读者提供参考信息，无其他任何侵权意图。

“禅绕画”（Zentangle®）字样、红色正方形标志以及广告语“一切皆有可能，一笔一笔地画”（Anything is possible, one stroke at a time）都是禅绕画公司（Zentangle, Inc.）的注册商标。禅绕画教学方法已申请专利，本书为合法使用。



目 录

工具	4	风景	32
基本步骤	6	植物	33
分割线	8	动物	36
为什么要加阴影?	9	家居	37
格子	10	建筑	39
现代艺术	14	分割线会为你带来更多灵感	40
组合起来吧!	16	和孩子一起禅绕吧!	42
设计感	18	3D立体禅绕画	44
印度风	20	日志本	49
日式风	24	艺术家、资源	50
埃及风	28	禅绕图样索引	51
元素	30		

什么是禅绕画?

禅绕画是通过绘制禅绕图样以达到冥想状态的一种绘画方式。禅绕画看起来复杂,却是由一笔笔线条构成的。简单的禅绕图样或图案可以被任意组合,向奇妙的方向转变。当你完全进入绘画状态时,身体会自然放松,焦虑和压力会被抛到脑后。一般情况下,新的想法与见解会随着你创作自信的增长而不断涌现。

禅绕画的创始人是艺术家里克·罗伯茨(Rick Roberts)和玛瑞亚·托马斯(Maria Thomas),是一种适合所有人(艺术家和非艺术家)的绘画方式。如果想要了解禅绕画的更多绘画过程和画法,或是欣赏更多美丽的禅绕画作品,请一定不要错过他们的网站:www.zentangle.com。

工具

你需要准备的材料：

铅笔

任何2B铅笔都可以。最好选择不带橡皮的那种，以断绝你想要“修改”作品的念头。

樱花牌01号黑色针管笔

这种笔的墨水色彩饱和、书写流畅且不渗墨，能够长期保存，0.25毫米的笔尖非常适合绘画。

禅绕纸砖

禅绕纸砖是意大利制造的、8.89厘米×8.89厘米（3½英寸×3½英寸）的正方形高级美术纸。只要用过禅绕纸砖，你就不会再用普通卡纸或便签纸进行绘画了。水彩纸特殊的纸面也非常适合练习禅绕画，不过别忘了要把它剪裁成适合绘画、方便携带的尺寸。

小窍门：刚开始练习禅绕画时，只要准备必须的工具就可以了。你要专注的不是用什么笔去绘画，而是笔下的线条和图样。

在你画满一堆禅绕纸砖之前，请先跳过下一页的介绍。



“禅绕画”（Zentangle®）
字样、红色正方形标志以及广
告语“一切皆有可能，一笔一
地画”都是禅绕画公司的注册商标。





工具盒 为了确保口袋、手包中的纸砖和禅绕工具不被压坏，你需要准备一只盒子。我用的是一个卡纸做的小首饰盒。

卷笔刀

三福（Sharpie）墨水笔 同三福马克笔一样，三福墨水笔不会晕墨，且比针管笔更便宜。

1号绘图笔 绘图笔的墨水与针管笔一样，只不过笔尖是弹头形的。适用于绘制粗线条或大面积上色，十分适合快速绘画。

樱花牌01号彩色针管笔 红色针管笔是绘制交换卡或展示禅绕画步骤的最佳选择。棕色或深褐色针管笔则更适合曼海蒂风格或棕色画纸。（详见第23页）

白色中性笔 在黑色纸砖上绘制白色禅绕图样。Ranger牌遮光笔效果最佳。

● **白色铅笔** 适合在黑色纸砖上绘制白色禅绕图样。（详见第40页）

● **纸笔** 画阴影时可以用纸笔来晕开铅笔线条，也可以用手指代替，不过纸笔相对更加整洁精确，有不同尺寸和形状可供选择。

● **禅绕艺术家交换卡** 用于记录禅绕图样的空白卡片，其尺寸和棒球卡一样大。我们可以将其装进棒球卡卡套，再收入3孔档案夹中。这样能让禅绕图样井井有条，便于课程准备与禅绕画爱好者共同分享。当然，日志本或笔记本也能达到同样的效果。（详见第49页）

这些工具并不是必须的，但你迟早会想要拥有它们。

基本步骤:

- 1.点
- 2.分割线
- 3.禅绕图样
- 4.阴影
- 5.签名

1.点——用铅笔在纸砖的4个角各画1个点。把点连起来，形成边框。

2.分割线——画分割线。

3.禅绕图样——换黑色针管笔为各区域装饰禅绕图样。

分割线——绘画的引导线。
(详见第8页)

禅绕行话:

“禅绕画”是一个名词。所千万以不要说:“我禅绕画了我家的浴室地板。”而应该说:“我禅绕了我家的浴室地板!”(我确实有这么做哦!详见第44页)或者你也可以说:“我现在就要创作一幅禅绕画!”“不好意思,没听清你刚刚说了些什么,我正忙着禅绕呢。”

更多术语:

“禅绕图样”——取材于时尚、艺术、自然、观察、历史等方面的图案。

“禅绕”——一种通过绘制重复图样达到冥想状态的绘画方式。也指完成的作品。

***“禅绕认证教师”**——受过创始人里克·罗伯茨和玛瑞亚·托马斯严格培训的禅绕艺术家和创作者。

骑士桥 (Z) 一个棋盘

珍珠 (第9页)

小窍门: 对禅绕画而言,没有固定的上下左右。练习时旋转纸砖,就会获得意想不到的效果哦!

奇多 (Z)

先画:)再画:~



4. 阴影——用铅笔为画面增加阴影和深度。（详见第9页）

5. 签名——这是禅绕的最后一步，在纸砖正面签上你姓名首字母的大写，背面签上姓名和日期（禅绕画没有上下之分，你可以在纸砖的任意位置签名）。

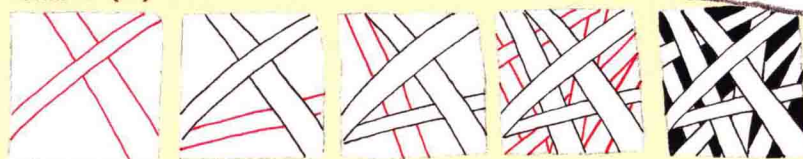
小窍门：不喜欢给禅绕画加阴影也没有关系，大多数禅绕图样加不加阴影都很漂亮。不过我通常会鼓励大家还是要多尝试一下。因为阴影能让禅绕作品更有深度、更加细腻。像变魔术一样，阴影能把简单的平面圆圈变成立体、有光泽的珍珠。（详见第9页）

注意：禅绕图样名称后括号里的字母缩写代表着其创作者或作画步骤的发明者。本书第50页有禅绕画艺术家名录。

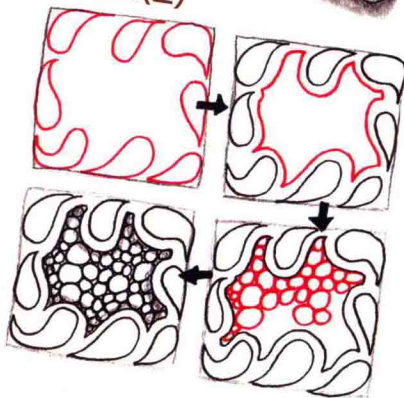
巴黎春天(Z)



皓丽宝 (Z)



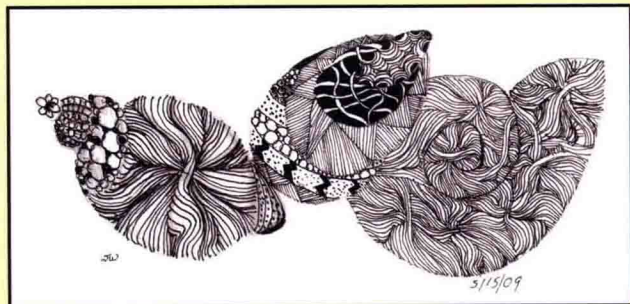
安妮丝(Z)



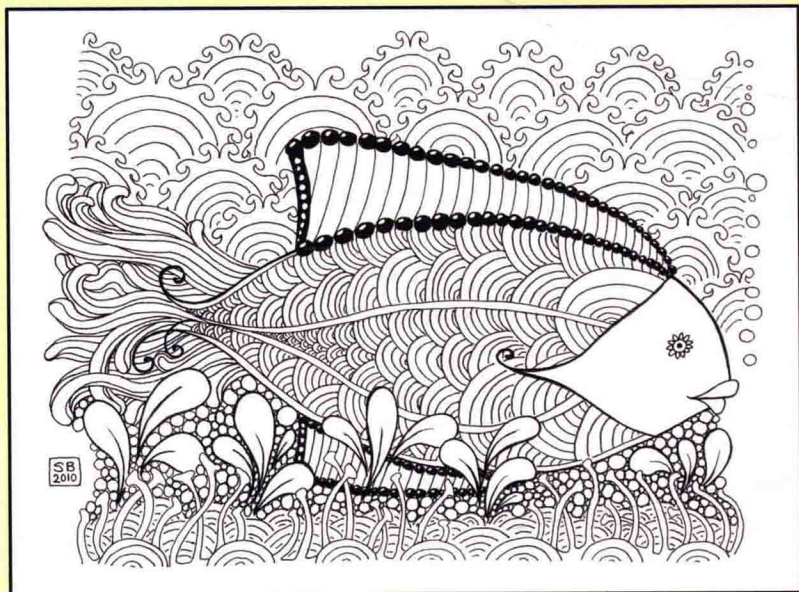
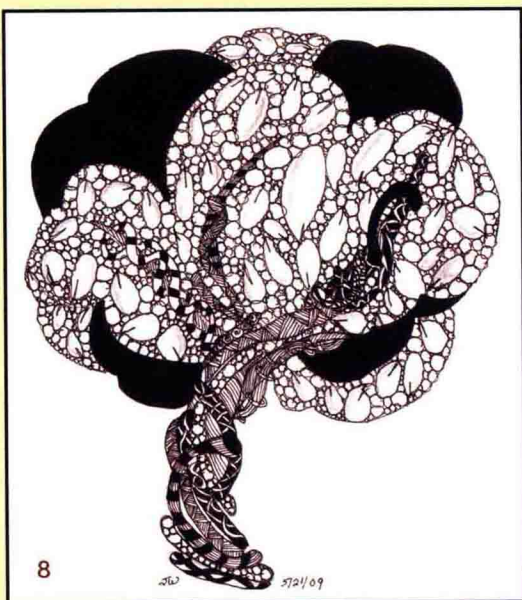
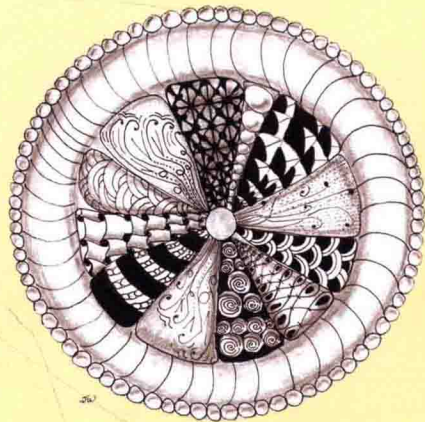
小窍门：注意每个图样都要画在前一个图样后面，一层层向后延伸，让画面看起来更有深度。

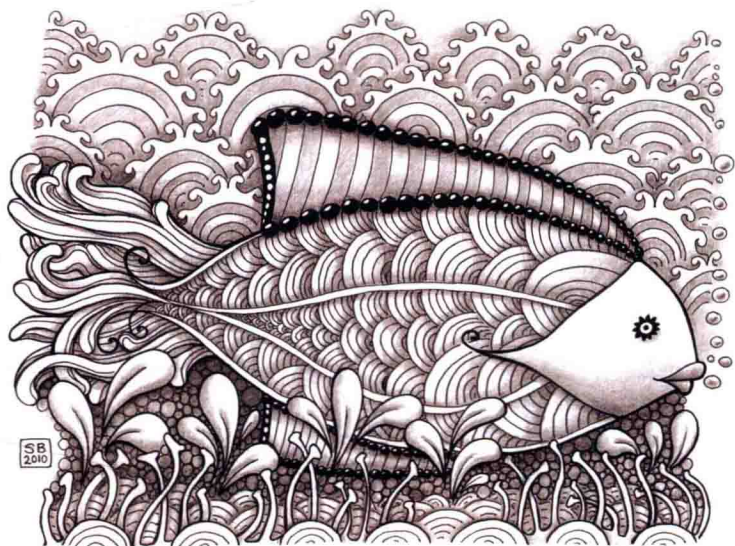
分割线

分割线是一种用铅笔绘制的引导线，用来打破纸砖的空白，组织禅绕图样的位置。想象一下，线条随意飘落在纸砖上的感觉。随意自由的旋转和回旋是完美分割线最重要的特质。我们可以用Z、X等字母的形状来进行分割。圆形、正方形、三角形等图形的分割效果也都很棒。随着不断的练习与进步，你可以尝试更复杂的分割线，比如双漩涡、树木、贝壳或是鱼。本书第40页有更多可供参考的分割线。



小窍门：运用圆形、曼陀罗，可以轻松创作出有序的禅绕画。





为什么要加阴影？

阴影能让禅绕作品更加细腻、富于变化。比较左侧和前页中的两条鱼，是否有着很大的差别呢？阴影能让物体“跳”出纸面，隐藏错误（笔误、污渍等），淡化过于杂乱的背景。下面是4种添加阴影的基本方法和技巧：色彩、对比、深度、球体。

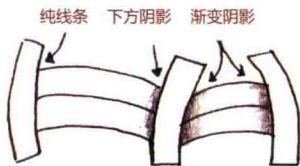
色彩——最简单的添加阴影的方法，就是为经典黑白禅绕作品加上第三种颜色。在你常用的纯黑和纯白之外，尝试一下灰色，让圆点、格子、条纹更加丰富有趣吧。



对比——浅色物体在深色背景中会更加突出，跃出纸面。浅色背景中的深色物体会后退，或像在纸面上开了一个洞似的。灰色阴影则为画面增加了中间层次。右侧的禅绕画中，灰色让深色的泡泡后退到了画面之中，浅色的植物则跳出画面，十分显眼。

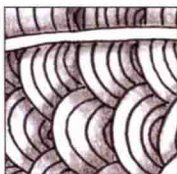


深度——在上方物体两侧加一点阴影，可以让下方物体看起来像是躲在后方一般。



留意到了吗？渐变阴影会让图样拱起，变得更立体弯曲。

第39页的禅绕图样“窗格”就是用阴影制造深度的例子。



球体——新月状阴影或白色高光。

珍珠(SB)

在圆圈内部加上渐变阴影，珍珠的颜色就变深了。

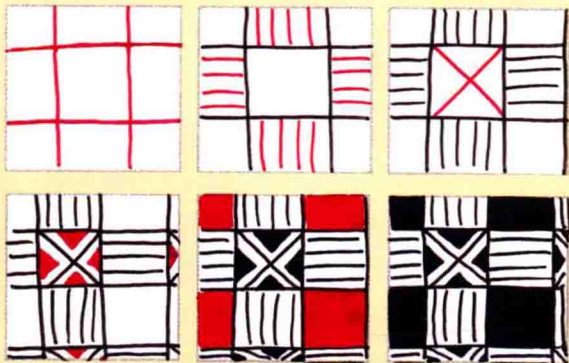
在圆圈之间加上阴影，珍珠就立在纸面上了。

珠串(SB)

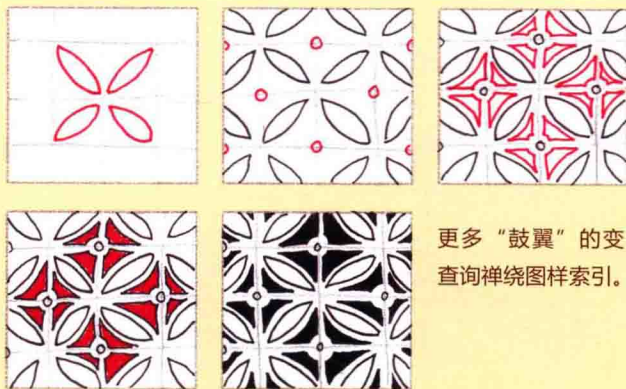
在珠子顶部画一个小圆作为高光，然后用铅笔或墨水笔将其他部分涂黑。强烈的对比突出了高光，让珠子看起来更加圆润，也拉近了珠子间的距离。

比德尔(SB)

十字路口 (SS)

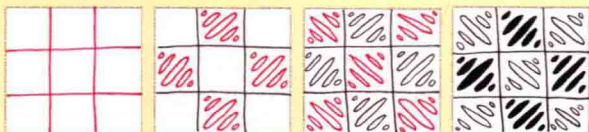


鼓翼瓷砖 (SB)

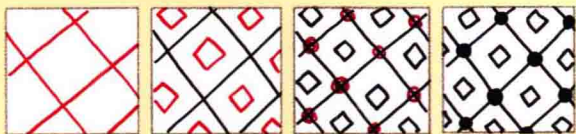


更多“鼓翼”的变体请
查询禅绕图样索引。

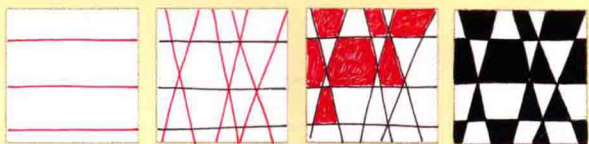
马特 (PS)



选票 (SB)



万花筒 (SB)

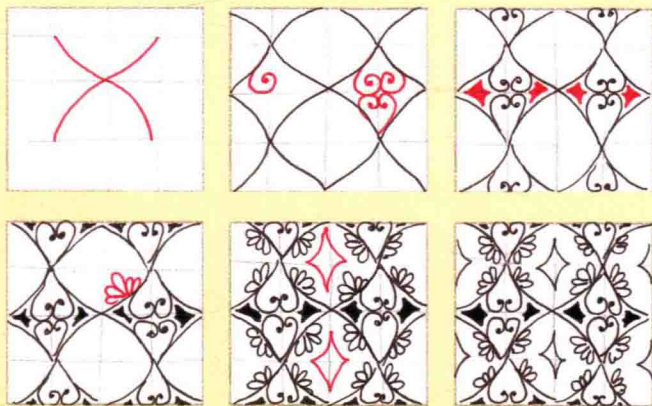


格子

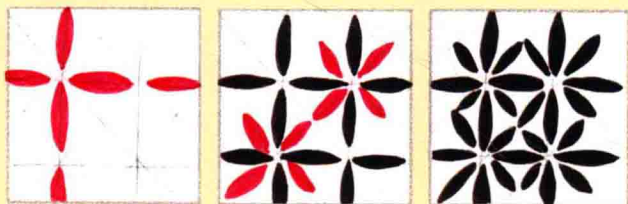
格子是很多禅绕图样的组成元素。有些图样看起来就像是棋盘，比如第6页的“骑士桥”。其他的，如第11页的“奇客”，则完全隐藏了它最初的格子分割线。

格子的神奇之处就在于，只要改变格子大小或将线条倾斜，即使不添加任何阴影，也能营造出画面的景深感。

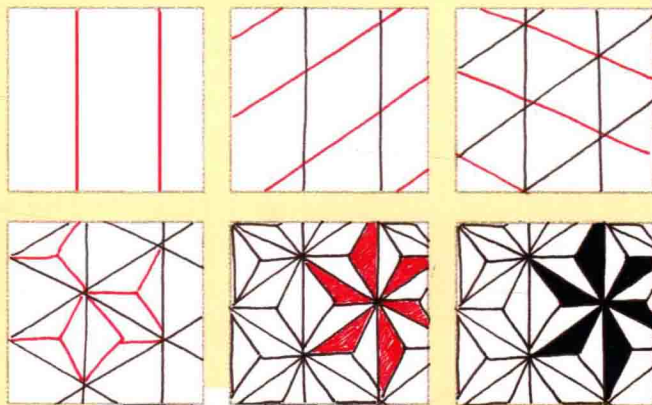
奇客 (SB)



花粉 (SB)

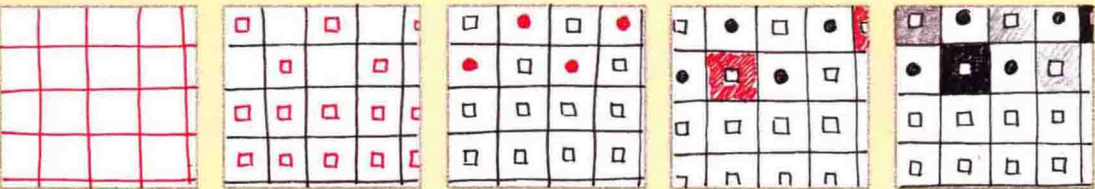


大麻 (SB)

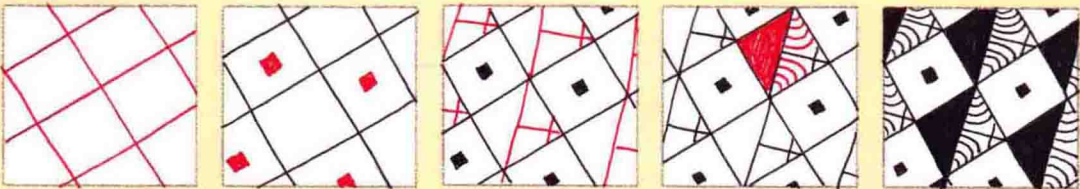


小窍门： 寻找画面中的“反射”部分。格子分割线就藏在那里。继续观察“奇客”和“鼓翼瓷砖”在格子分割线处是如何反射或镜射的。

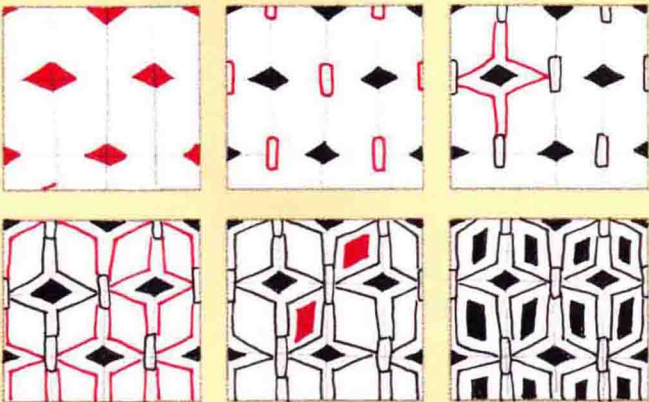
阿黛尔 (SB)



钉拔 (SB)

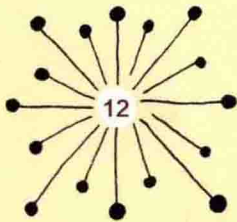


斯图伯特 (SB)

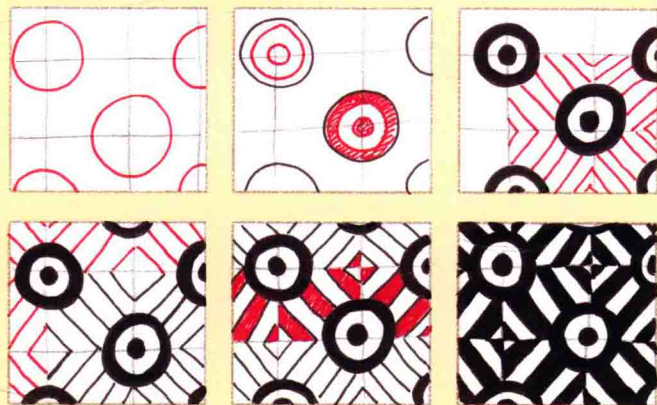


小窍门：将格子变形（变成曲线），
创造出3D立体效果。

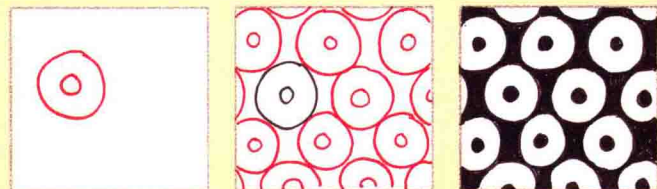
小窍门：试着眯起眼睛观察禅
绕图样，你会发现格子 and 重复元素
变得十分明显了。



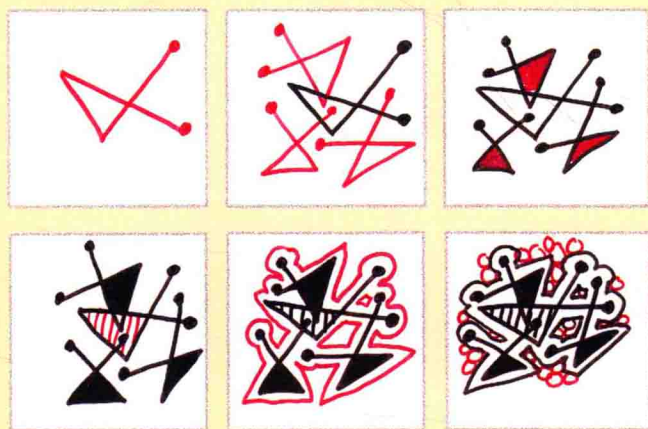
波波娃 (SB)



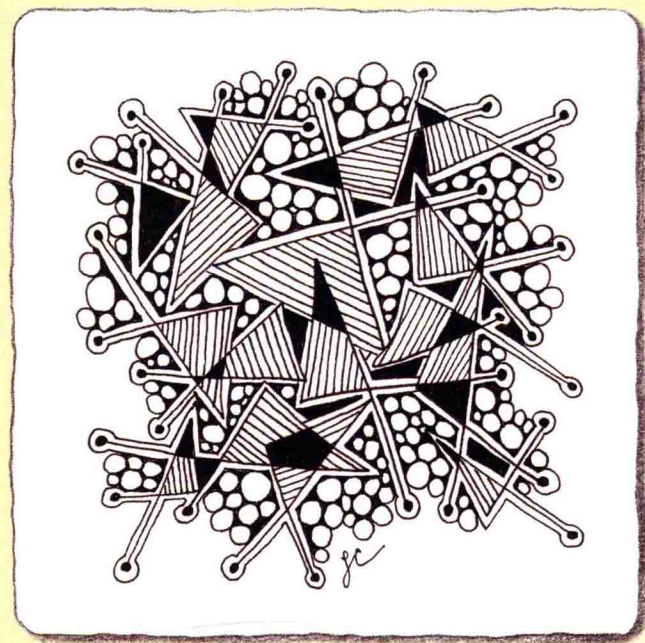
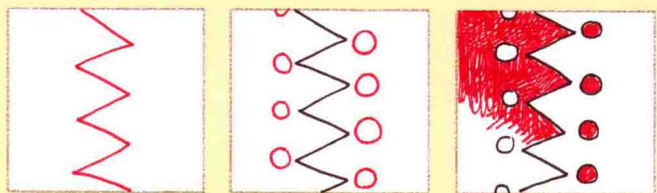
泡泡 (SB)



三角形 (LC)



前锋 (SB)



小窍门：将圆圈画在格子里。即使是随意摆放的三角形看起来也依旧井然有序，十分有趣！

