

近150个
精美案例!

用粘土为心灵做瑜伽!!



轻松粘土手工课

培养耐心 减轻压力 享受生活

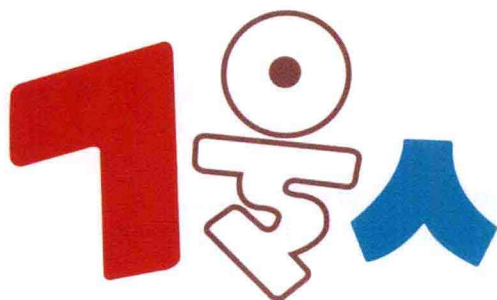
编著

- 近150个教程
- 1000余张步骤图
- 引导读者捏塑众多卡通明星
- 为大家开启一堂轻松的粘土瑜伽课程

- 3位学生的角色穿插书中
- 帮助读者完成本书学习，成为粘土达人。

清华大学出版社





轻松粘土手工课

培养耐心、减轻压力、享受生活

刘 然 辛 玲 张 予 编著

用粘土

一起来做！！

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

泥巴是我们每个人都接触过的东西。但是有一种特殊的泥巴——超轻纸粘土,您接触过么?这种物美价廉的新兴手工材料,早已风靡日本、韩国。

本书中,作者首先对粘土的特性、混色、制作工具等进行了详细的描述。随后由浅入深地通过近100个教程,1000余张步骤图,引导读者捏塑众多卡通明星,为大家开启一堂轻松愉快的粘土瑜伽课程。同时,本书中还设定了3位学生的角色,穿插书中,以轻松幽默的形式,设身处地的帮助读者完成本书学习,成为粘土达人。

同时捏粘土也是当代人解压的好方法,捏一捏粘土,放松一下心情,享受创作的快乐。这对于忙碌的我们,将是一件多么美好的事情。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

7号人轻松粘土手工课/刘然,辛玲,张予编著. —北京:清华大学出版社,2012.10

ISBN 978-7-302-28830-5

I. ①7… II. ①刘… III. ①粘土—手工艺品—制作 IV. ①TS973.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第101952号

责任编辑:陈绿春

封面设计:潘国文

责任校对:徐俊伟

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×240mm

印 张:16

字 数:400千字

版 次:2012年10月第1版

印 次:2012年10月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:79.00元

产品编号:047394-01



前言



粘土手工——心灵的瑜伽

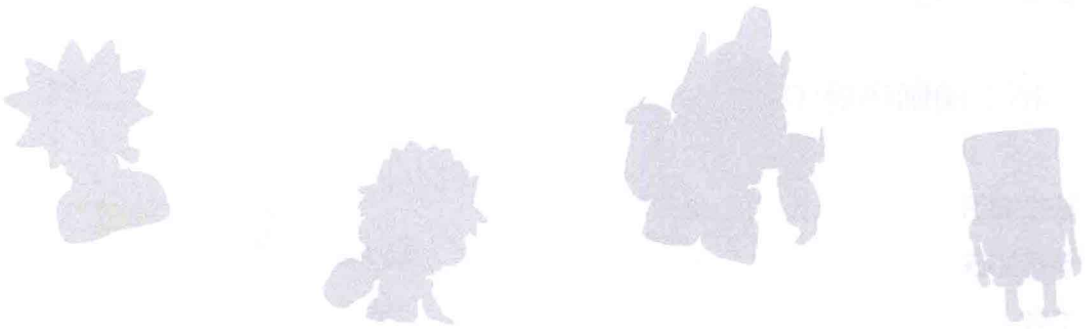
泥土是咱们这个星球上再平常不过的物质了，唾手可得。古今中外，王侯将相，士农工商，专家达人，美眉帅哥哪个儿时没有亲近过泥土。然而最珍贵的东西往往是最普通平常，往往让世人忘了它的好处。

如今生活、学习与工作的压力越来越大，每个人都不可避免的受困其中，众人竞相高呼“压力山大”。在压力面前我们不能手忙脚乱，也不能一味逃避。要想使自己的心灵越发强大，在各种压力面前变得坚强自信、泰然处之，请您亲近泥土吧！这种儿时的开心玩物，它可以帮我们回归自然、忘却压力，让人安静自主。

在这本书中，7号人将引导大家捏塑众多卡通明星，为各位开启一堂轻松的粘土瑜伽课程。在开始制作粘土的时候，大家可能更多依靠的是对泥土亲近的本能。随着手指与粘土的接触，找到童年的乐趣，很快会感到心灵的放松。而在进一步的粘土瑜伽课程的学习中，您可能会遇到一些困难，这种心灵的考验就如同练习瑜伽时，达到人体极限，突破人体极限的过程。对于那些复杂的形体比例和结构穿插，您会感觉到无法控制，但只要您耐下心来，平静从容的面对，并且多多按照教程练习，一切就变得得心应手，心灵的耐力也会得到提高。那种创造快感，必定让您欣喜无比。经过反复的几次训练，您就会爱上粘土瑜伽这种心灵减压方法的。用它来排解压力，舒缓心情。

心灵手巧，手巧心也会灵。如果粘土瑜伽能让您的生活慢下来，轻松上几分钟，那将是我们最大的快乐。还等什么，现在让我们一起做心灵瑜伽吧！

本书的创作期间，我们家的宝宝茗茗还在襁褓之中，有过相同经历的朋友应该能够知道，这个时期的小宝宝照顾起来是很辛苦的，一个小家伙会让几个大人忙得团团转。



感谢我们的父母，特别是我的妈妈对孩子无微不至的照顾，使得我们能够腾出时间，很认真负责的完成这本书的创作。同时也要感谢张予老师的付出，是因为有了这样一位专业、敬业的图书制作人，本书才能与大家见面。感谢清华大学出版社对我们的认可和鼓励。感谢我所就职单位北京飞机维修工程有限公司领导和同事的支持和帮助。感谢参与编写的陈莹、张锦标、高畅、王巍、孙兆轩、周楠、程学军、齐冰、王简、朋杰梅、张学生、尤理、赵海权、于东梅、刘海管、刘海孝、刘彩霞、刘金峰、韩化冰、赵令中、李洁、刘婷、刘小婷、孟庆根、高红梅、梁新浦、逢海杰、冀红超、张暖、赵禄、吕超、吴浩、苏刘杰、彭坚、胡晓峰、梁翰博、贺超、王磊、梁茜、刘玮、胡亚军、苏煜、姜学强、曾鹏、林必富、贺欣、贾斌、叶祺立、陈伟杰、王敬、张爽、崔飞乐、靳李莉、李铮、陈忠、李建宇、丁萍等人。篇幅有限不能一一列举出我们要感谢的单位和个人，在此致以万分歉意。最后感谢读者，感谢您购买此书，谢谢。

7号人

2012.07.08于北京



目 录



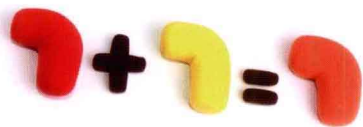
1 粘土瑜伽热身中 1

粘土知识 2

色彩知识 5

工具 10

瑜伽热身 13



2 粘土瑜伽初级课程 17

阳光蔬果系列 20

胡萝卜君 21

西瓜君 22

葡萄君 23

草莓君 24

玉米君 25

我们在第**21**页/第**22**页，是粘土瑜伽初级课程哦！~



浪花一朵朵系列 26

海星君 27

鱼君 28

蟹君 29

龙虾君 30

水母君 31

我在第**29**页等您哟~



卡通明星系列 32

海胆君 33

欢迎来**33**页找我。



Contents

樱桃小丸子..... 34

机器猫..... 35



机器猫在第 35 页哟

飞天小小女警..... 36

花花..... 37

泡泡..... 38

毛毛..... 39



我们在第 36 页

海贼王小物系列..... 40

路飞的帽子..... 41

乔巴的帽子..... 42

恶魔果实..... 43

黄金梅丽号首像..... 44

万里阳光号首像..... 45



想吃恶魔果实的请来 43 页

愤怒的小鸟系列..... 46

红鸟..... 47

散弹鸟..... 48

投弹鸟..... 49

炸弹鸟..... 50

超速鸟..... 51

超重鸟..... 52

巡回鸟..... 53

猪国王..... 54



愤怒小鸟们在第 46 页哟~



猪大臣	55
猪战士	56
钢盔猪	57



55页

3 粘土瑜伽中级课程..... 61

HELLO KITTY	64
龙猫	66
太鼓达人	68
千与千寻无脸男	70
江户川柯南	72
蜡笔小新	74
奥特曼系列	76
奥特曼	76
小怪兽	78
借东西的小人阿莉埃蒂	80



我在 64页



想知道真相请来 72页

浪客剑心系列

绯村剑心	82
神谷熏	85



剑心在第 82页

钢之炼金术师系列

爱德华·艾尔利克	86
阿尔冯斯·艾尔利克	89

86页



麦克瑞一号 90

夏日友人帐系列 92

夏目贵志 93

猫咪老师 95



猫咪老师在 95 页

青之驱魔师系列 96

奥村燐 97

奥村雪男 99

青之驱魔师在 96 页



轻松熊系列 100

棕色轻松熊 101

白色轻松熊 102

鼻孔鸡 103



100 页

萌动物系列 104

萌兔兔 105

萌狗狗 106

萌猴猴 107

萌猫猫 108

萌青蛙 109

看萌萌的请来 104 页



圣诞系列 110

圣诞老人 111

圣诞麋鹿 112

110 页



圣诞熊	113
圣诞企鹅	114
圣诞树	115

丁丁历险记系列 116

丁丁	117
阿道克船长	118
独角兽号	119

海绵宝宝系列 120

海绵宝宝	121
派大星	122
蟹老板	123
章鱼哥	125

辛普森一家系列 126

Bart	127
Homer	128
Marge	129
Lisa	130
Maggie	131
Dog	132

钢铁侠系列 134

Ironman Mark I	135
Ironman Mark II	136

我和丁丁在 116 页等您



派大星、章鱼哥在 122 页和 125 页



我们的家庭在 126 页



134 页



ronman Mark III	137
Iron Monger	139

变形金刚系列 140

擎天柱	141
大黄蜂	142
威震天	143
红蜘蛛	145

我们变形金刚在 140 页



哈利·波特系列 146

哈利·波特	147
赫敏	148
罗恩	149
斯内普	150
马尔福	151

魔法世界在 146 页等待您光临



4 粘土瑜伽高级课程 155

银魂系列 158

坂田银时	159
志村新八	160
神乐	161
定春	162
土方十四郎	163
冲田总悟	164
近藤勋	165
桂小太郎	166

【 图标说明 】

Point!

教程图例中出现**Point**的地方是需要大家注意的制作要点哦!

银桑在 159 页呦~



伊丽莎白	167
高杉晋助	168
坂本辰马	169
山崎退	170

坂本辰马在 169 页



死神系列	172
黑崎一护	173
朽木露琪亚	174
井上织姬	175
魂	176



阿散井恋次	177
日番谷冬狮郎	178
朽木白哉	179
雏森桃	180
四枫院夜一	181

死神系列在 172 页哟~



火影忍者系列

182

漩涡鸣人	183
宇智波佐助	184
春野樱	185
旗木卡卡西	186
李洛克	187
向日葵田	188
自来也	189
大蛇丸	190
我爱罗	191

超爱火影系列公仔的请到 182 页



草帽海贼团系列 194

路飞.....	195
罗罗诺亚·索隆.....	196
娜美.....	197
乌索普.....	198
香吉士.....	199
托尼托尼·乔巴.....	200
妮可·罗宾.....	201
弗兰奇.....	202
布鲁克.....	203



七武海系列 204

沙·克洛克达尔.....	205
朱洛基尔·米霍克.....	206
堂吉诃德·多佛朗明哥.....	207
巴索罗米·熊.....	209
月光·莫利亚.....	210
海侠·吉贝尔.....	211
马歇尔·D·汀奇.....	212
波雅·汉库克.....	213



宫崎骏动漫系列..... 214

悬崖上的金鱼姬.....	215
千与千寻.....	218
魔女宅急便.....	222
哈尔的移动城堡.....	226
幽灵公主.....	230

宫崎骏的动画世界从 214 页开启哟~





粘土瑜伽热身中……

在做粘土瑜伽之前，我们都需要做哪些准备？

粘土知识

色彩基础及混色宝典

工具

粘土瑜伽热身操

1. 粘土瑜伽需要哪种粘土？



做粘土瑜伽当然需要粘土。但是粘土到底是什么呢？7号人和粘土打了10余年的交道，认为粘土只是个统称，橡皮泥、软陶、油泥、纸粘土等“泥巴”都可以归为粘土的范畴。

而作为我们这个课程，将选用超轻纸粘土，它的价格低廉容易购买，风干定型实用性强，纸浆制作安全卫生且不粘手指。下面的章节，我和同学们将为大家详细介绍一下超轻纸粘土的特点！



超轻纸粘土

超轻纸粘土的成分包括：发泡粉、水、纸浆、糊剂等。它兴起于日本，目前在世界各地都有其使用者，它主要被用作卡通造型、粘土花艺、实用手工等形式的手工DIY艺术创作。超轻纸粘土区别于橡皮泥、精雕油泥、软陶等，有其独特的特性。它不像橡皮泥那样油且不易保存，也不像精雕油泥那样不易上色，更不需要同软陶一样需要烤制且颜色生硬。它是最适合粘土瑜伽的一种粘土材料，它的细腻程度不亚于日本产的手办玩具，它对细节的表现更是极为出众，而且保存方便、持久、不变形、不变色、价格低廉。对于手工初学者来说极易上手，同样也是手工达人的必备材料。



塑形快

在室内温度保持在24摄氏度左右时，超轻纸粘土的表面会在几分钟之内自然干燥，2立方厘米的超轻纸粘土会在8小时内完全干燥，无需加热和其他辅助手段。进口粘土相对以上时间还会有所缩短，同时对大家捏塑手法的熟练程度要求也会更高。

这种自然迅速风干的特质，可以使大家的作品快速定形，变得不易损坏。但当它变硬以后，也就不能软化，不能反复使用了。