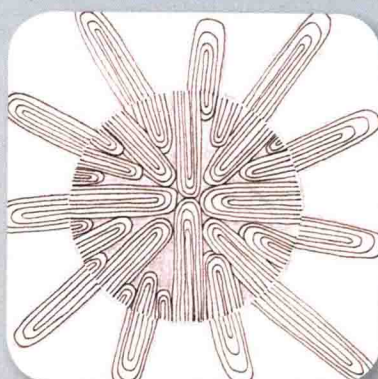
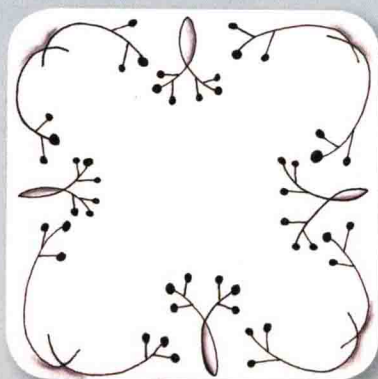


the *zentangle*[®] untangled workbook

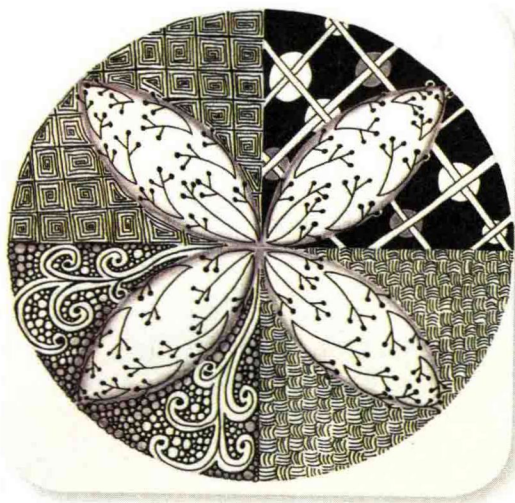
禅绕画练习册

[澳] 凯斯·霍尔 (Kass Hall) ◆ 著 徐琰 ◆ 译



每日禅绕 远离烦扰





禅绕画练习册

每日禅绕 远离烦扰

[澳] 凯斯·霍尔 (Kass Hall) 著

徐 琰 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅绕画练习册 / (澳) 霍尔著 ; 徐琰译 . — 北京 : 华夏出版社 , 2015.4

书名原文 : The zentangle untangled workbook: a tangle-a-day to draw your stress away

ISBN 978-7-5080-8259-2

I . ① 禅… II . ① 霍… ② 徐… III . ① 绘画技法 IV . ① J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246962 号

The Zentangle[®] Untangled Workbook. Copyright©2013 by Kass Hall.

Manufactured in China. All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review. Published by North Light Books, an imprint of F+W Media, Inc.

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2014-0864

禅绕画练习册

作 者 (澳) 凯斯 · 霍尔

译 者 徐 琰

责任编辑 尾尾鱼 有 棠

美术设计 殷丽云

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京市华宇信诺印刷有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2015 年 4 月第 1 版

2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 889×1194 1/16开

印 张 8

字 数 20 千字

定 价 49.80 元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

本版图书如有印装质量问题, 请与我社营销中心调换。电话: 010-64677853

目录

Contents

前言 · 4

材料 · 6

1
热身周 · 8

2
大浪 · 24

3
开花 · 38

4
蜂巢 · 52

5
网格 · 66

6
小三角 · 80

7
海星 · 94

8
提拉米苏 · 108

练习页 · 122

关于作者 · 125

致谢 · 125

献辞 · 125



想获得更多练习图样、禅绕曼陀罗的入门和创作灵感，用智能手机的读码器扫一扫左图的二维码，或是登陆 CreateMixedMedia.com/zentangle-untangled-workbook 即可。

材料

法布里诺禅绕专用纸

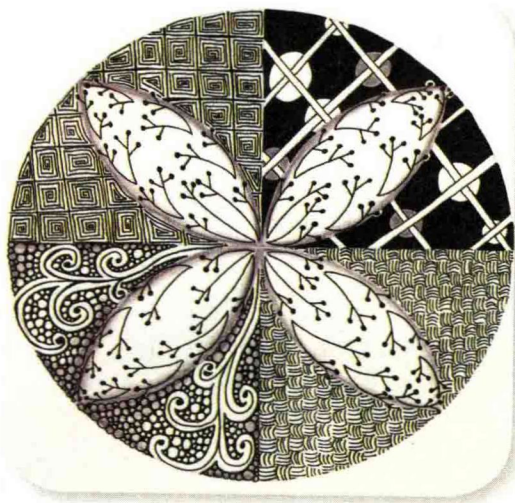
铅笔

笔记本

霹雳马混色彩色铅笔

樱花牌针管笔

禅绕宝盒



禅绕画练习册

每日禅绕 远离烦扰

[澳] 凯斯·霍尔 (Kass Hall) 著

徐 琰 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

目录

Contents

前言 · 4

材料 · 6

1
热身周 · 8

2
大浪 · 24

3
开花 · 38

4
蜂巢 · 52

5
网格 · 66

6
小三角 · 80

7
海星 · 94

8
提拉米苏 · 108

练习页 · 122

关于作者 · 125

致谢 · 125

献辞 · 125



想获得更多练习图样、禅绕曼陀罗的入门和创作灵感，用智能手机的读码器扫一扫左图的二维码，或是登陆 CreateMixedMedia.com/zentangle-untangled-workbook 即可。

材料

法布里诺禅绕专用纸

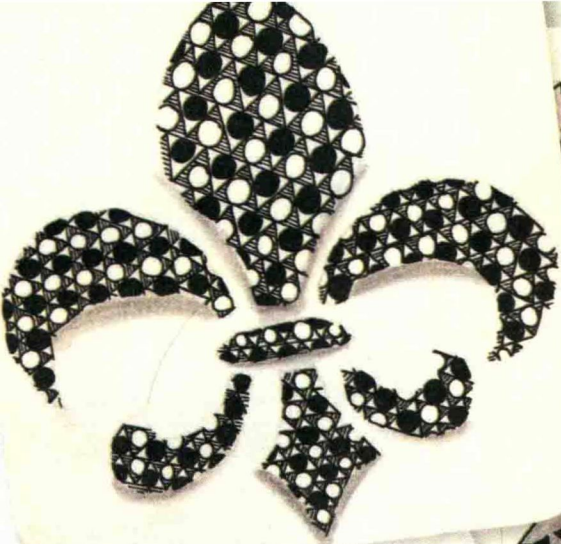
铅笔

笔记本

霹雳马混色彩色铅笔

樱花牌针管笔

禅绕宝盒



前言

Introduction

欢迎来到《禅绕画练习册》！很高兴你能选择在这里练习禅绕画。

《教你一次学会禅绕画》是我的第一本书，里面介绍了我的禅绕经历、踏上禅绕之路的方法，以及怎样用其他艺术形式来表现禅绕。这本练习册则是书的补充。

《禅绕画练习册》与书稍有不同，它不仅收录了3个书中出现过的图样（“蜂巢”、“海星”和“大浪”），还有4个我近期专为练习册创作的新图样。通过这本练习册，你会接触到其他的禅绕图样，而这7个图样则有讲解步骤，详细地阐明了它们的内涵。

相较于《教你一次学会禅绕画》来看，《禅绕画练习册》采用了一种抽丝剥茧的方式来讲解。希望它不仅能够帮助初学者适应禅绕，还能给想深入探究禅绕这种艺术形式的人以灵感和指引。练习册中的每个图样我都会领着大家放慢速度，分步骤练习，进而理解图样要传达的理念，提高禅绕技巧。

这本练习册并不能代替禅绕资格教师的教引。初学禅绕并想要沉浸其中，最好还是去听禅绕资格教师讲课。在全世界范围内，有越来越多的人获得了禅绕资格认证。希望这本练习册能在禅绕课程之余，对你有所助益，并为无法参加禅绕培训班的人提供一种选择。

练习册中规划了为期一年的训练，目的是让你在禅绕入门阶段能放慢步伐，循序渐进。我是本着禅绕放松身心的本性来设定练习量的。肯定有人会在练习过程中加快进度，这样做也没问题。

这本册子里有一些供大家练习用的空白区域，我强烈建议直接在上面画，不要害怕出错。要知道，禅绕没有对错之分。尽管大胆地拿起笔在书中作画吧。可以多买些禅绕画专用纸或者是笔记本来练习禅绕画。

第一周练习的是一些基础技巧和概念，比如画直线和圆，画阴影和上色。同时，书中还会引入一个混合概念：“禅绕曼陀罗”（禅绕画 + 曼陀罗 = 禅绕曼陀罗）。可以提前做些练习试试手，也可以学完之后再回头来画，随意就好。

接下来练习的是7个基本图样，每个图样需要花一周时间分不同要素来练习：

第1周：禅绕图样的分解步骤

第2周：画阴影

第3周：上色

第4周：用禅绕画边框

第5周：用禅绕装饰字母

第6周：用禅绕画图形

第7周：禅绕曼陀罗

本书提供了每周的范例，教大家如何使用这些要素，还有空白区域给大家试画。不过这都只是建议，我非常欢迎和鼓励大家按自己的方式来画！

在这本册子的最后有几页空白画纸，供常规练习之用。你也可以随意使用，或是在学完此书后记录自己最新的灵感。这些完全由你做主。

现在，拿起笔，翻开下一页，我们开始禅绕吧！



材料

Materials

在《教你一次学会禅绕画》一书中，我曾提及禅绕资格教师们使用的官方禅绕宝盒和材料。买过这套禅绕宝盒的人都会赞同，这是禅绕入门最好的帮手。宝盒里的法布里诺纸和樱花牌针管笔质量都非常好，如果可能的话，我建议大家购买。

话又说回来，如果没有禅绕宝盒或者其他昂贵的画材，我们就无法探索禅绕之美了吗？显然不是。用你手头的材料就行（包括这本册子）。

我推荐斯特拉斯莫尔（Strathmore）的螺旋装订艺术日记本，因为它展开之后也很平整。布里斯托尔（bristol）纸使用起来也不错。另外，写生簿的价格相对实惠，还能让禅绕图样的呈现相对集中一些。

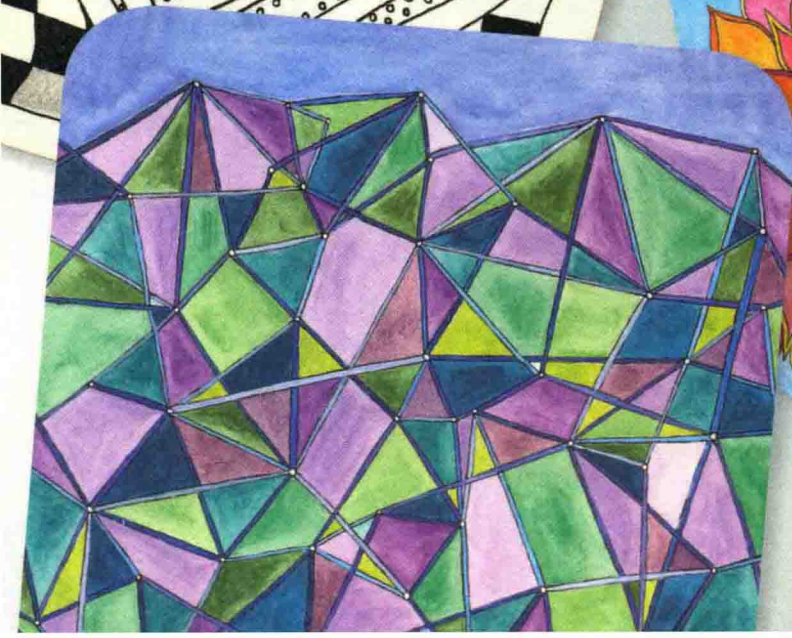
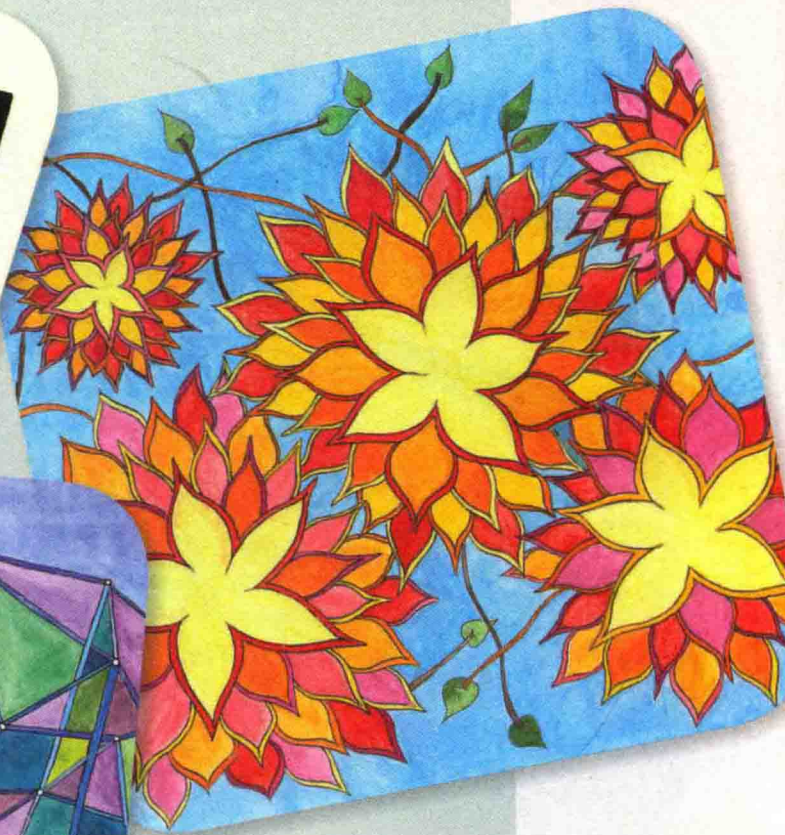
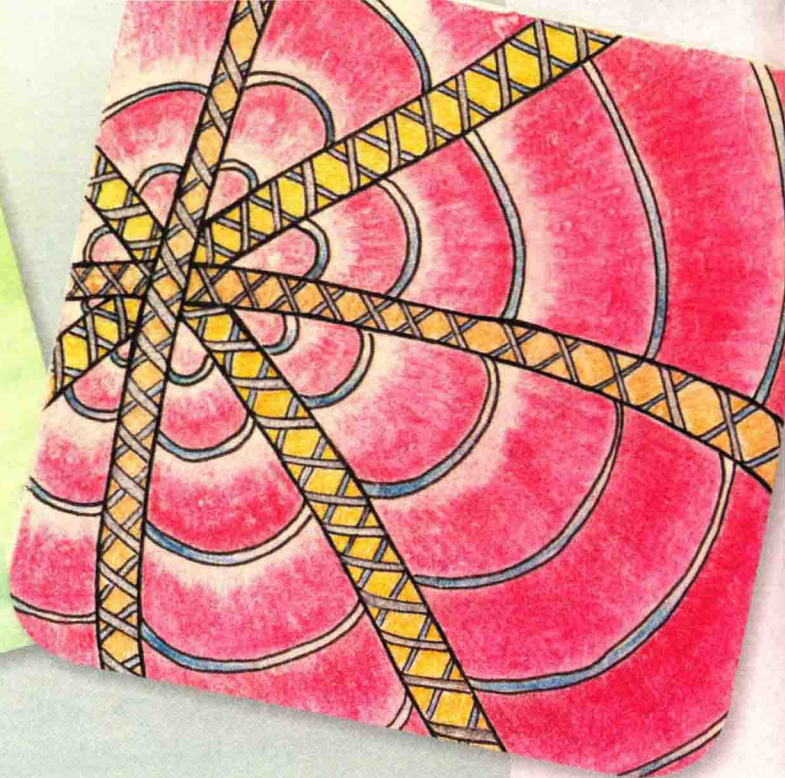
为本书创作和练习新的图样时，我使用了14cm×20cm规格的纸张，这个尺寸很适合放到手提袋里，有了新灵感就可以随时随地拿出来记录。



你肯定需要一支铅笔。我觉得辉柏嘉 (Faber-Castell) Pitt 艺术画笔很不错。

用你手头的材料作画即可，在这里对美术用品不做过多的评价。







1

第1周

热身周

这将是练习禅绕画过程中最忙碌的一周。事先提醒大家：别给自己太大压力。这一周的练习目的是让大家热身，这些练习看起来困难其实不然。为了让大家真正动笔，养成练习的好习惯，并对一些基本概念有所了解，这一周每天都会有相应的练习任务。如果时间有限或是不想按部就班地做，可以不用完成所有的练习任务，之后任何时候回头来继续画就行。

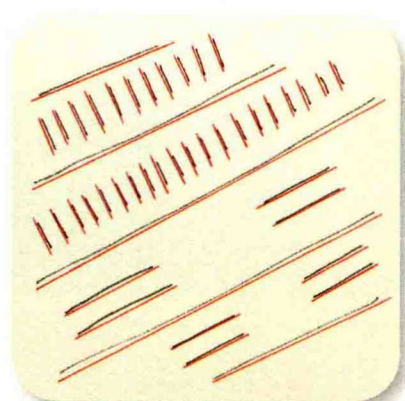
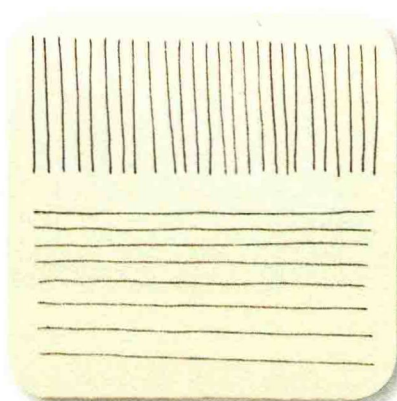
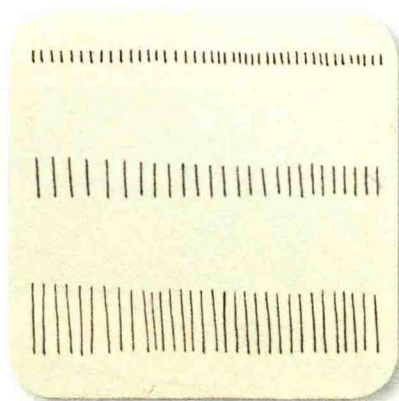
请记住，在这本练习册里没有规则，没有家庭作业，也不存在错误的方向。

这周我们不学新图样，尽情在熟悉的图样里禅绕吧！你还可以自己创作图样，上网或翻阅《教你一次学会禅绕画》去寻找灵感吧。

禅绕没有对错之分，这一理念我怎么强调都不为过。在学习过程中，有些人会很快展露出天赋，其他人则需要时间去练习。与所有艺术形式一样，禅绕画的关键也在于多练习。我的经历可以作证。在艺术学院的新生欢迎会上，我曾坦白说：“我不会画画。”若干年后，我已经出版了第二本有关禅绕画的书。做任何事都需要有开放的心态、适度的练习和成功的信念。相信你可以做到。下面就看你的了。

第1天

直线和圆



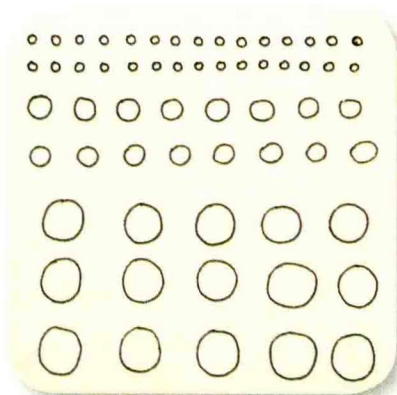
如果每次听到有人抱怨“我连一条直线都画不好”就能得到1美元，我现在可能都驾着15米的游艇在加勒比海上巡游了。而我有幸知道了该如何画好直线，也愿意跟你分享这个秘诀：练习。在反复不断的练习之中，你会发现哪种方式能让笔下的直线更加完美、更符合自己的审美，也让画直线的效率更高。画直线和圆其实不难。当然，我也没能得到那些1美元，否则我一定会给这些抱怨自己的人一些小建议作为回馈。

看看图中我画的直线和圆，它们一点都不完美，

但已经是我的最好水平。它们虽然不完美，但也不难看。这些线条都是我画的，这才是最重要的。

练习画一些短线条、长线条还有波浪线。再画些小圆圈，并逐渐把它们扩大。就这样反复练习。

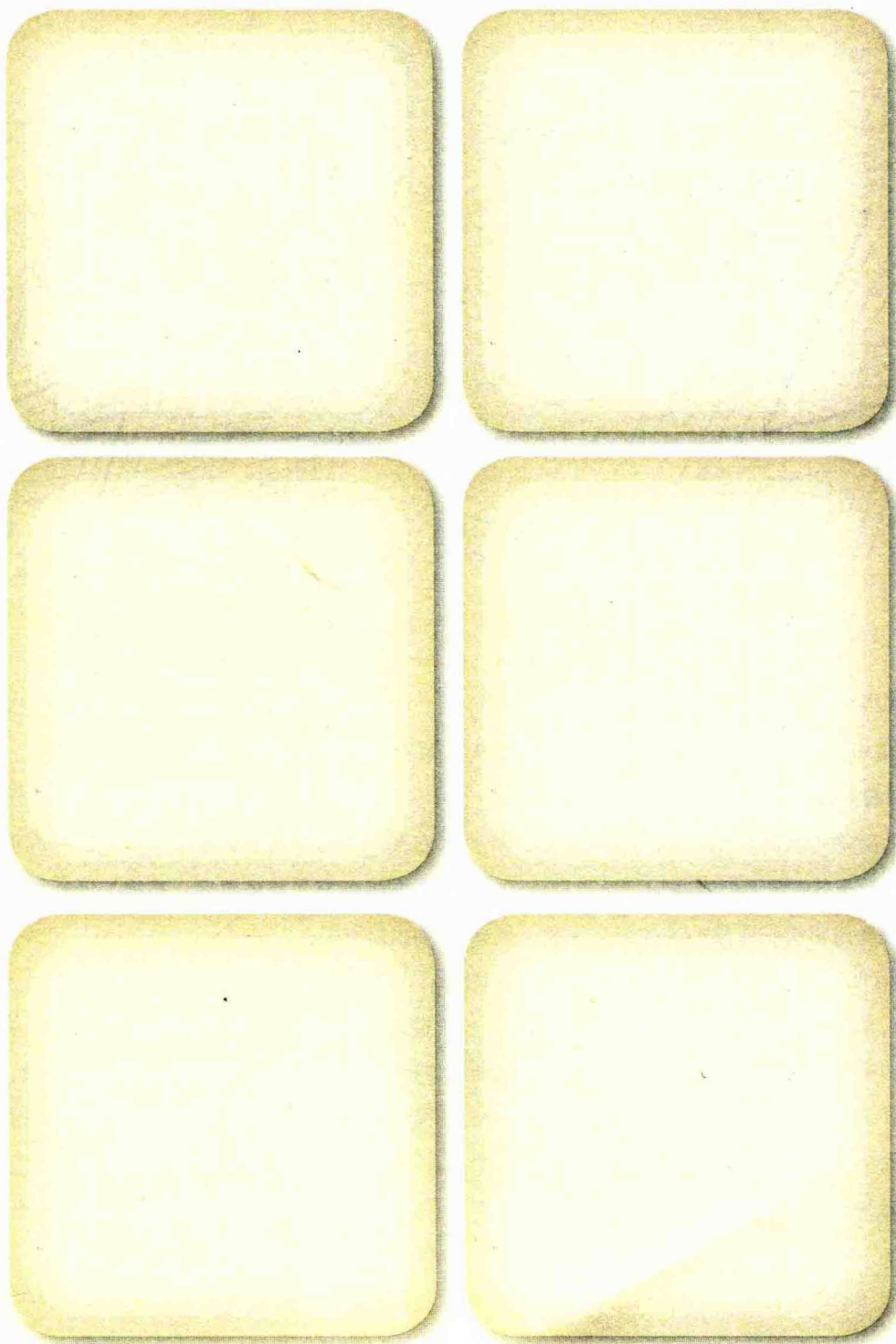
在第3幅图中，我先徒手画了些直线，并在下方加上了用尺子画的红色线。这样可以直观地看出徒手画的线与用尺画之间的差别。图中用这两种方式画的线条差别并不大，所以不必担心徒手画不好直线。这是个能直观地看到自己练习成果的好方法。





第1天 练习

在下面的空白方块上练习画直线和圆。



第2天

画阴影



图样
静电



给你的禅绕画添上阴影，就能让它们鲜活起来。我用“静电”（Static）图样为例，来展示阴影的作用。从右图可以清楚看到阴影带给图样的巨大变化。

先让我们简单回顾画阴影的方法。（我在《教你一次学会禅绕画》一书中曾详细谈过。）

画阴影就是用铅笔把作品的某些部分涂灰。最好用 HB 或者 2B 铅笔来涂。用铅笔轻轻涂抹作品的特定区域能给作品增添立体感，突显视觉趣味。

画阴影的关键在于牢记以下原则：阴影会突出留白部分，使其在视觉上感觉离人更近；而阴影部分在视觉上则有向后缩的感觉，使该区域更接近背景。画阴影不存在对与错。无论遇到什么问题，这一点是不会改变的。

左侧的“静电”图样是没有画阴影的，仍保留着图样原有的简洁和可爱。

而在右图中则展示了两种不同的画阴影方式。在右图上半边，我用直线画过每个折线的顶端，这样一来图样就有了立体效果，高峰与低谷跃然纸上，与之前大为不同。

此外，在右图的下半边，我也用直线画过折线的顶端。不同的是，这次是专画同一方向的尖角，再将笔迹轻轻晕开。此时，图样就有了波纹的效果。虽然这也让图样有了立体感，但却与上半边图样的观感截然不同。

画阴影时牢记，手法要轻，慢工才能出细活。阴影画完后，留白的区域在视觉上就更突出了，也能给你的作品带来新意趣。



第2天 练习

在下面的空白方块上练习给禅绕图样画阴影，可以用“静电”或者任何你喜欢的图样来练习，试着用不同的方式画，再对比它们之间的差别。

