

MALOVANÁ MEDITACE, ANEB JÓGA SE ŠTĚTCEM.



Lenka Prauchová

www.dotpaintingtherapy.cz

Vítám Tě ve světě
TEČKOVÁNÍ a MANDAL

Ve světě relaxace, meditace, odpočinku, uvolnění a klidu.



obsah

Kdo jsem	2
Dot Painting – tečkování	3
Mandala	5
Než začneš pracovat, vytvoř si pracovní prostor	7
Jak můžeme s mandalou pracovat.....	9
Co znamenají jednotlivé kroky v mandale.....	12
Co s hotovou mandalou	13



Materiál pro tečkování	14
Barvy	17

Rovné povrchy

Plátno, plátno na desce, dřevěné desky.....	19
Samotná příprava rovných povrchů – šepsování, nátěr, rýsování terče.....	20



www.dotpaintingtherapy.cz

Kameny

Odlitky kamenů.....	25
Přírodní kameny.....	24
Základní pomocný terč.....	26
Tečky	27
Nácvik tečkování.....	29
Rýsování předlohy.....	35
Předlohy mandal k vybarvení.....	38
O kurzech.....	45
Závěr a kontakty.....	48

Kdo jsem

Jmenuji se Lenka Prauchová. Jsem lektorka kurzů pro dospělé i děti a malířka techniky Dot Painting a mandal.



Od malička jsem byla velmi tvořivá a postupem času vyzkoušela spoustu různých technik od háčkování, přes keramiku, vyšívání, korálkování...bylo toho opravdu mnoho.

Několik let jsem vedla kreativní kroužek pro seniory a od roku 2021 vedu dětské kroužky a tábory.

Po několikaleté práci sama na sobě, mně život zavedl nejprve do světa mandal a poté i teček. Objevila jsem techniku Dot Painting – Malování tečkou, která mne naprosto nadchla pro svoji jednoduchost a celistvost. Při bližším seznámení mi bylo jasné, že tvorba Dot Painting je výtvarně relaxační technika, jejíž základ se každý může naučit během jednoho kurzu a dále pokračovat sám v pohodlí domova. Některé ženy se však na kurzy vracejí, prý doma nemají dostatek času

a prostoru. Jiným vyhovuje kolektivní práce. Každý si zkrátka najde tu svou cestu. Ženy se často ptají, proč jsou po malování mandal tak odpočaté a plné elánu. Odpověď je snadná: malováním mandal nevědomky přivádíme tělo do rovnováhy, necháme promlouvat své vnitřní světy a odplovat nahromaděné emoce. Celkově relaxujeme, a přitom ještě tvoříme krásné věci, které nás těší. Aniž bychom si uvědomovali, prožíváme okamžik TADY a TEĎ, meditujeme, harmonizujeme sami sebe. A to vše poté vysíláme do svého okolí.

Dot Painting - malování tečkou

Historie

Dot malba je tradiční kreslicí a malířská technika, která pochází z Austrálie, kde ji používali její původní obyvatelé Aboriginové. Podle nich se život skládá z přítomných okamžiků, bodů, tedy teček. Nám věčně uspěchaným Evropanům, kteří se neustále honí za nějakou vizí v budoucnosti, představí trochu jiný pohled na svět, při kterém si dokážeme více vychutnat současnost a odložit stres. Ruku na srdce, Dot Painting, umění tradičních Australanů má něco do sebe, je svým způsobem i určitou meditací nad životem.

Prvky těchto obrazů jsou hlavně tečky, puntíky, kruhy, čáry, pruhy a spirály. Původně se jako pomůcek k tečkování využívalo stéblo trávy, větve, tyče..... Malovalo se na skály, kůru, lidskou kůži...

Tečkované malby byly většinou používány pro zahajovací obřady. Mnoho obrazů tohoto druhu bylo skryto a považováno za posvátné.



Současnost:

Jde o tzv. Tečkované umění, při kterém tečkou po tečce vznikají obrazy. Velmi dobře se hodí právě na mandaly. V posledních letech si tato technika získala miliony nadšenců pro svoji jednoduchost. **Má spoustu příznivců také mezi dětmi, pro které je též velmi vhodná: učí je trpělivosti, soustředění se, rozvíjí kreativitu, jemnou motoriku, děti se otevírají, získávají sebe-důvěru, nachází sebe-hodnotu a učí se samostatně rozhodovat.**

Dot Painting je technika, při které nepotřebuješ umět malovat!



Tečkované obrazy a mandaly zvládne opravdu každý.
Platí zde pouze jediné pravidlo: „**dělej vše tak, jak chceš a cítíš**“
Doporučuji řídit se svým vnitřním hlasem, svými pocity a intuicí.

Co je zvláštního na malování tečkou?

Všechno to začíná jedním bodem. Každý obraz se skládá z mnoha a mnoha jednotlivých obrazových bodů/teček. Také v přírodě není nic hranatého. Vše do sebe proudí v kulatých tvarech a je vzájemně propojeno. Pouze mnoho jednotlivých bodů dává celkový obraz. Stejně jako my lidé jsme spojeni s jinými lidmi, přírodou a vesmírem. Jeden sám nemůže existovat. Existujeme, protože tvoříme jednotu, každý bod světa je důležitou součástí, má velký specifický úkol a přispívá k životu něčím důležitým.

Zatím co tečkujete, v duši zavládne klid.

Kromě toho, že při tečkování vznikají nádherné obrazy, ve Tvé duši zavládne klid. Jednoduše tak vytvoříš nádherné obrázky, dárky a dekorace pro sebe a své blízké. Protože v jednotě všech bodů jsou vytvořeny krásné obrazy. Vlastní vesmír.

Malování tečkou není jen malířská technika, která je přístupná všem, ale určitým způsobem reprezentuje naše životy a má velmi zvláštní, harmonizující účinek, který se slovy nedá vyjádřit.

Mandala

Co je mandala?

Slovo mandala pochází ze sanskrtu (jeden z nejstarších jazyků) a v překladu znamená „kruh, oblouk nebo magický střed“, jde o kruhový obrazec se středem, z něhož směřují symetricky uspořádané tvary. Nemusí se však vždy jednat o kruh, ale může být třeba kruh ve čtverci = spojení božského a pozemského.

Kruh je symbolem rovnováhy a v mnoha kulturách je používán pro komunikaci s něčím, co nás převyšuje. Používá se jako relaxační pomůcka, která zklidňuje naši mysl. Mandala je obrazec, do kterého se velmi dobře formou barev a tvarů vyjadřují pocity a emoce.

Mandala jako taková je nad kulturním symbolem jednoty/ celistvosti.

Možná právě proto si po staletí získává srdce lidí všech vyznání a je součástí také posvátné geometrie, základního jazyka vesmíru.

V mandale se potkává **barva** (zástupce ženské energie – emoce a pocity)

tvar (zástupce mužské energie – logický, racionální svět)

Tím se vyvažují mužské a ženské polarity v nás samých.



Kde se vzalo slovo mandala?

Do našeho jazyka jej přinesl ve 20.století švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung (1857–1961), který používal mandaly jako pomůcku ve své psychiatrické praxi, a také ke zkoumání sebe sama.

Později formuloval myšlenku, že mandala zrcadlí rozpoložení jedince, který mandalu tvoří. Důležitou podstatou porozumění mandal byl vždy výklad autora, podpořen archetypálními významy některých symbolů. Toto Jungovo učení má i dnes dalekosáhlý vliv a mnoho lidí se zajímá o vytváření mandal a jejich používání jako nástroje k sebevyjadřování.

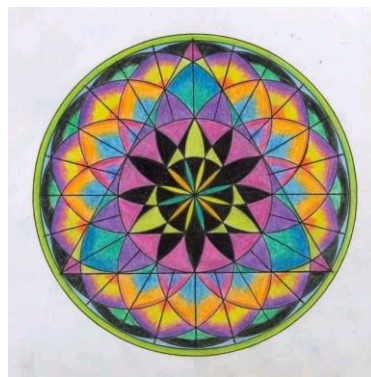
K čemu se mandala používá?

Můžeme se o ni zajímat z čistě estetických důvodů, ale také z důvodů její léčivé síly.

Mandala může být omalovánkami pro děti i pro dospělé. Díky svému uspořádání se však může stát i něčím víc než pouhou relaxací s pastelkou. Může být pomocníkem na cestě do našeho středu – do místa, kde vládne klid, harmonie a láska.

Mandaly k vybarvení se často prodávají pod názvem „antistresové omalovánky“.

- ✓ podpora při léčbě fyzických, psychických i psychosomatických obtíží
- ✓ pomůcka při relaxaci či meditaci
- ✓ prostředník k navázání kontaktu s anděly či jinými jemnohmotnými bytostmi
- ✓ prostředek k sebepoznávání
- ✓ pomůcka pro získání energie



Než začneš pracovat, vytvoř si svůj pracovní prostor.

- ❖ Najdi si hodinu až dvě sama pro sebe. Utvoř si prostor, ve kterém ti bude příjemně a kde tě nebude nikdo rušit.
 - ❖ Odstraň všechny rušivé elementy = mobilní telefon, televize, zvonek...
 - ❖ Uvař si čaj.
 - ❖ Zapal si svíčku a pusť relaxační, nebo jinou hudbu.
 - ❖ K ruce si nachystej veškeré věci, které budeš potřebovat.
 - ❖ Trochu se nalaď. Posad' se, zavři oči, uvědom si celé své tělo, od hlavy postupně přes ruce, až po nohy, které leží na zemi.

Anebo si někde prostě sedni a začni.

- ❖ Můžeš se pustit do práce. Všechny myšlenky postupně utichají a ty se soustředíš pouze na tvorbu ať už maluješ, či tečkuješ. Prožíváš okamžik TADY a TEĎ. Odpočíváš a relaxuješ u malované meditace. Nabíráš sílu a doplňuješ energii.

ZÁVĚR

- ❖ Pokud jsi opravdu omezená časem, nařid' si budíka o cca 15minut dříve, než budeš muset odejít ze svého časoprostoru. Ať máš čas vše v klidu dokončit, a ještě chvíli pobýt se svou mandalou. Prohlédni si jí a nechej ať na tebe chvíli působí, promlouvá. Pokud chceš, dej jí jméno/název a zapiš si, jak na tebe působí, co ti říká.

Pracovní část

Nejde o výsledek, ale proces tvoření.



www.dotpaintingtherapy.cz

Jak můžeme s mandalou pracovat?

S mandalou můžeme pracovat různými způsoby. Neexistuje jednotný přístup ani jednotné pravidlo, jak má vypadat a jak s ní pracovat. Pojďme se společně podívat na několik tipů.

Mandala pro získání energie

Čas, který trávíš sama se sebou, je pro tebe vždy tím nejprospěšnějším. Prožíváš tak přítomný okamžik TADY a TEĎ. Tělo má možnost odpočinout si a odreagovat se. Přidáš-li k tomu tvorbu mandal, kdy do kulatého symbolu vkládáš barvy a tvary, uvolníš se a zrelaxuješ. Ve skutečnosti tak odkládáš nahromaděné emoce a stres.

Praxe:

Než začneš tvořit svou mandalu energie, zavři oči a po krátkém zklidnění si představ všechny barvy, které pro tebe znamenají sílu, energii a teplo. Ty pak použij k vymalování mandaly. Hotovou mandalu si vystav na dobře viditelné místo, a nechej ji na sebe působit.

Mandala jako prostředník k navázání kontaktu s jemnohmotnými bytostmi

At' věříš na anděly, víly, Boha, vnitřní světy či něco jiného, můžeš si vytvořit mandalu, která bude prostředníkem mezi tebou a tím co ve tvém světě existuje a v co věříš.

Praxe:

Na chvíli si zavři oči, uvolni se a počkej, až za tebou přijde tvůj anděl, víla.... Prohlédni si ho/ji a na vnímej jeho/její krásnou energii a lásku, která z něho/ní vyzařuje. Až budeš chtít začni malovat a do mandaly vlož pocit z tohoto setkání. Nezapomeň mu/jí na konci setkání poděkovat.

Mandala přání

Mandalu můžeš použít pro rituál splněných přání. Důležitá je pozitivní formulace, vizualizace a koncentrace na výsledek. Neméně důležité je tvé vnitřní přesvědčení o pozitivním výsledku.

Praxe:

*Než se pustíš do tvorby samotné, zformuluj si své/svá přání pozitivními větami. Nevkládej záporná slova (nechci, nikdy, nemám....). Mysli pouze na to - **co chceš**, nikoli na to – co nechceš.*

Přání si představ v přítomném okamžiku – jako bys to už měla a v co největších detailech včetně vůní, pocitů, zvuků...Svůj pocit, který v tobě vyvstane vlož do barev a tvarů mandaly.

Nechej si ji vystavenou někde na očích. Svá přání „pusť“ aby si jim dala prostor k tomu, aby se mohla zhmotnit. Občas si na ně vzpomeň, ale nijak netlač. Tlakem totiž vzniká protitlak a přání bys tak mohla nevědomě rušit.



Zbavení se nechtěného pomocí mandaly.

Do takové mandaly vkládej vše, co tě tíží, co již nepotřebuješ, čeho se chceš zbavit. Po dokončení ji znič! Záleží na každém, jakou cestu zvolí, zda jí roztrhá, pošle po vodě, spálí, zakope do země... Nebo zda mu je bližší kombinace ničení, jako třeba roztrhat a zakopat, nebo pálit a popel zakopat či nechat rozfoukat větrem... Pokud jsi nerozhodná, můžeš si vyhledat podle znamení:

oheň = Beran, Lev, Střelec

voda = Rak, Ryby, Štír

vzduch = Blíženci, Vodnář, Váhy

Země = Býk, Panna, Kozoroh

Ideální doba pro odkládání těchto nechtěných a negativních věcí je úplňk a ubývající měsíc.

Praxe:

Na chvíli zavři oči a nech vystávat vše co tě tíží, sužuje, trápí, co ti ubližuje, vše co již nepotřebuješ a čeho se chceš zbavit. Poté se dej do malování. Až budeš mít hotovo, mandalu spal, nebo jinak znič. Vždy ji nič s uvědoměním jak nechtěné, nepotřebné odchází. Posléze můžeš ucítit na těle určitou lehkost.



JEDNOTLIVÉ KROKY V MANDALE A JEJICH VÝZNAM

- Když tvoříš předlohu mandaly: je to více sebe realizující, dáváš tak prostor logické materiální mužské části sebe sama.
- Když vybarvuješ předlohu hotové mandaly: je to více odpočinkové. Vhodné pro chvíle, když si potřebuješ odpočinout od myšlení.



Směr malování mandal

Ze středu mandaly ven = jdeš od sebe k ostatním lidem = takto maluj, pokud maluješ pro ostatní.

Od obvodu do středu = jdeš do středu sebe sama = stahuješ se k sobě = takto maluj, pokud se potřebuješ zklidnit.

Pokud pracuješ s předlohou uvědom si, že to je náhled toho, jak pracuješ se svým životem.

Když si zde dovolíš upravovat tvary = tvoříš si tak svůj prostor.

Všimni si, co uděláš ve chvíli, když přetáhneš = je to odrazem toho, jak pracuješ se svými hranicemi ve svém životě.

Také si povšimni, jaká je tvá reakce ve chvíli, když uděláš chybu = Dovolíš si ve svém životě dělat chyby? Nebo je přijímáš, jako přijímáš svou nedokonalost?

Co s hotovou mandalou?

- ✓ Vystavit ji na viditelné místo
- ✓ Nosit jí u sebe jako talisman
- ✓ Darovat
- ✓ Spálit, roztrhat, nebo jinak zničit – zbavení se nechtěného
- ✓ Můžeš si jednotlivé mandaly zakládat, vytvoříš tak mandalový deníček (pak je ideální ke každé mandale dopsat několik vět, kde popíšeš jak jsi se při malování cítila, na jaké téma mandala byla, můžeš uvést i datum) je zajímavé se k těmto zápiskům po čase vrátit

Jak relaxovat s mandalou

Až budeš mít domalováno, nechej si čas pro sebe a mandalu. Tu umísti do výšky očí asi 1 metr od sebe. Pohodlně se usad' a v klidu si jí prohlížeš kousek po kousku, od středu k okrajům, od krajů ke středu. Při sledování středu celá mandala jakoby „ožije“ barvy a tvary se dají „do pohybu“. Svou mysl nech volně spočívá v mandale. Pokud na tebe útočí starosti a problémy, nechej je pro tuto chvíli odplout a počkej co přijde, co ti chce Tvá mandala říct. Pokud potřebuješ, zaznamenej si myšlenky na papír a později se k nim vrať.



www.dotpaintingtherapy.cz

MATERIÁL K MALOVÁNÍ MANDAL a TEČKOVÁNÍ:

- Můžeš tečkovat čímkoli, co máš doma, nebo najdeš v přírodě a vytvoří tečku (druhá strana obyčejné tužky, párátko, špejle, náplň do tavné pistole, vrták, hřebíček, konec štětce na make-up, hlavička špendlíku, připínáček zabodnutý v gumě na konci tužky, pero, klacík, stéblo trávy.....možnosti jsou nekonečné)

nebo Tečkovací pera – nejsou finančně nákladná a vydrží roky a roky



- Kružítko s nástavcem



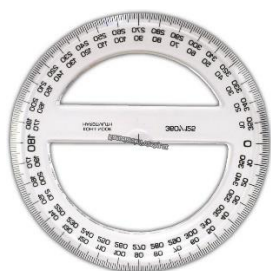
- Měkká tužka (ideálně 6 B), akvarelová pastelka bílá a černá
- Guma
- Houbička na nádobí (pro odstranění pomocných čar)
- Ořezávátko

- Akrylové barvy. Rychle schnou, jsou ředitelné vodou a médiem pro Akrylové barvy.
Na tečkování je ideální konzistence podobná jogurtu například zn. Marabu a Artiste, tyto barvy většinou není potřeba nijak dále upravovat. Další značky jako je například Primo a Cadence jsou hustější a pro tečkování je tedy ředíme, na malování jsou v pořádku.



- Syntetické štětce různých velikostí jazýčkové i ploché
- Kelímek na umývání štětců
- Paleta
- Párátka, nebo špejle (na míchání barvy)
- Pravítko alespoň 40 cm (na rovné plochy) a krejčovský metr (na zaoblené tvary)

- Úhloměr na rovné povrchy a terč na zaoblené podklady



- Toaletní papír (na utření tečkovacích per)
- Vátové ušní tyčinky (pro smazání nepovedené tečky)



- Kapátko, nebo malá lahvička s rozprašovačem (pro zředění barvy)
- Šeps, který se prodává v bílé i černé barvě



- Hobby lak lesklý, nebo matný (na závěrečné přelakování)

BARVY

U malování mandal je důležité, aby barva dobře kryla - Artiste, Cadence.

U tečkování je potřeba, aby konzistence barvy byla podobná jogurtu, tedy ani moc řídká, ani moc hustá – Artiste, Marabu. Pokud budeš chtít na tečkování použít značku, která je více hustá, je potřeba barvu naředit vodou, nebo médiem pro akrylové barvy.

U tečkování vždy záleží, zda chceme tečky hladké, nebo vypouklé. Vypouklého efektu docílíme pomocí tekutých perel. Kdy tečujeme klasickou barvou a do této suché tečky vložíme tekutou perlu, nebo tečku metalickou barvou. Ty jsou pak na dotek vypouklé a velmi příjemné.

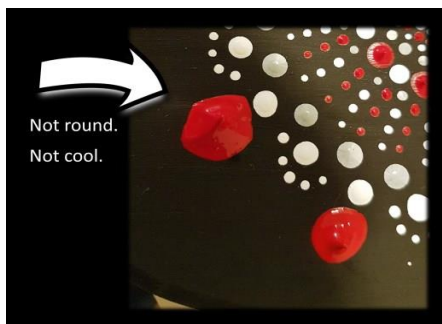
Ale tím se jistě nenech omezovat a používej barvy, které vyhovují tobě.

- Když do základní barvy přidáš metalickou, pak více září.
- Pokud do barvy přidáš médium, barvy jsou jasnější, více září a jsou stálé.

Barvy lze kombinovat s fixami, linerou a tekutými perlami



- Barva na tečkování nesmí být moc hustá – tečka je v takové chvíli hutná a má kostrbatou strukturu. Je tedy potřeba zředit vodou, nebo ji použít na malování mandal.



- Barva na tečkování nesmí být ani moc tekutá – roztékala by se, což je velký problém hlavně na zaoblených podkladech.



Hladké tečky.



Vypouklé tečky.

ROVNÉ POVRCHY

PLÁTNO

- Plátno koupíš v hobby marketech, Hornbachu, kreativních obchodech, někdy bývá k dostání za dobrou cenu v Lidlu a Kiku – ale ty je potřeba před malováním upravit šepsem a k domácímu malování jsou dostačující.
- Prodávají se i černá plátna, ale jsou podstatně dražší než bílá. – Ty se jej však naučíš připravit sama doma.
- Dostupná bývají dva druhy: šepsovaná a bez podkladového šepsu. Vždy by mělo být uvedeno na obale.
- Pokud se rozhodneš malovat na plátno připevněné na rámu, nebude to úplně pohodlné, protože pruží. Vlož si pod něho tedy větší knihu, nebo prkénko odpovídající tloušťky. Tím si vytvoříš pevnou plochu.

MALÍŘSKÁ LEPENKA/PLÁTNO NA DESCE

- Malířskou lepenku na desce koupíš spíše v obchodech specializujících se na prodej malířských pláten.
- Jde o tvrdou destičku potaženou malířským plátnem, v nabídce jsou také šepsované a bez podkladového šepsu.
- Většinou nejsou opatřeny háčkem.
- Tyto plátna na desce často používám na svých kurzech pro děti, protože jsou pevná a velmi pohodlně se na ně tečkuje a rýsuje.

OSB DESKY, DŘEVĚNÉ DESKY a DŘEVOTŘÍSKOVÉ DESKY

- V obchodech jako Hornbach, Obi, Bauhaus mají velké množství různých druhů desek velkých rozměrů, pokud máš doma šikovného pána s pilou, může ti je nařezat, poté už jen na desku připevni háček a připrav podklad pro malbu.
- Dej pozor na sololit a jiné desky, které jsou tenké, ty se bohužel mohou časem pokroutit vlivem teplotním rozdílům a vlhka.
- Dřevěné desky často používám na svých kurzech pro dospělé, protože jsou pevné a velmi pohodlně se na ně tečkuje a rýsuje. Jsou kvalitní a na zdi vypadají nádherně.

Samotná příprava rovných povrchů = plátna / desky

1. Podklad našepsuj a nech dostatečně zaschnout.
2. Natři podkladovou barvou a opět nech zaschnout.
3. Narýsuj si síť-terč, aby byla mandala krásně rovnoměrná.
4. A nyní můžeš tečkovat.

Šepsování



Šeps se prodává v bílé a černé barvě. Balení po 100ml a 500ml. Nespotřebuješ ho moc, ředí se s vodou. Ideální je udělat 2 až 3 nátěry s tím, že první šepsové médium bude hodně naředěno vodou. Následující už v poměru 1:1. Každý nátěr nech vždy dostatečně zaschnout.

Nátěr podkladové barvy

Použij akrylovou barvu. Natírat můžeš klasicky štětcem, nebo si více hrát a barvu roztírat houbičkou na nádobí = buď kreativní a neboj se použít více barev, nebo více odstínů jedné barvy. Houbičkou dělej vlnovky, kruhy....co tě napadne.



Zde natřené houbičkou krouživým pohybem. Střed je ve světlejších odstínech a postupuje do tmavších.

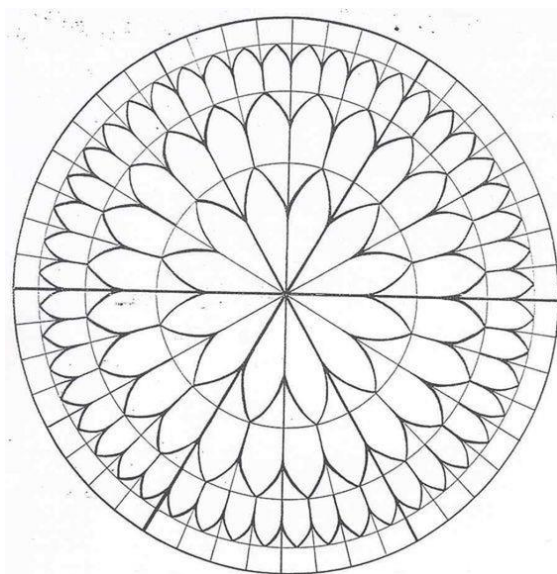
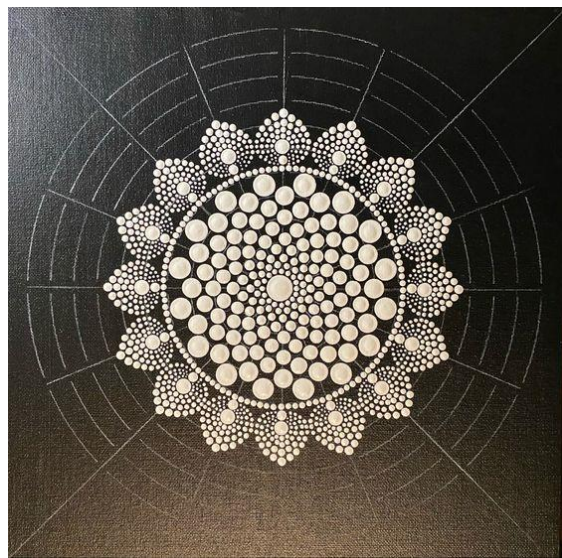
Narýsuj síť – terč

1. Nejprve urči střed plátna a to tak, že dlouhým pravítkem spojíš spodní levý roh + vrchní pravý roh a poté spodní pravý roh + vrchní levý roh plátna – získáš střed.
2. Pomocí kružítka a akvarelové pastelky narýsuješ kružnice.
3. Do středu položíš úhломěr a naznačíš si veškeré čáry které postupně spojíš (vždy musí procházet středem).



Takto je plátno připraveno na malování, nebo tečkování.

Nyní už jen vkládáš tvary do narýsované sítě.



Až budeš mít natečkováno nech zaschnout, vymaž pomocné čáry pomocí navlhčené houbičky a přelakuj. Lepší je použít lak ve spreji, nedělá tahy, které jsou vidět po lakování natíráním.

TVARY V MANDALE

Díky předkreslené síti se nemusíš bát, že bude tvá mandala křivá.

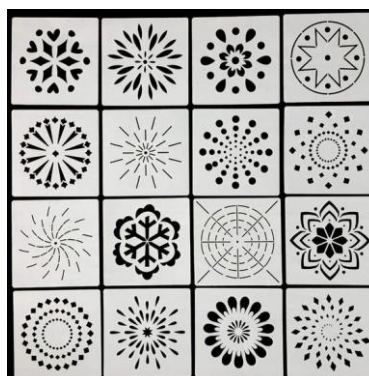
Kdo si netroufne malovat od ruky může použít šablony a křivítka, kterých je na trhu velké množství. Ty ti zaručí naprosto rovné a stejné tahy ve všech výsečích avšak každá mandala s nimi bude jiná, protože neobkresluješ pouze šablonu, ale tvoříš pomocí ní vždy nové a nové tvary. Možnosti jsou nekonečné.



K tvorbě mandal se dnes prodává celá řada šablon.

Kdo si tedy zatím není úplně jistý svým rýsováním a předkreslením, může se po šablonách podívat.

Nebo si můžeš vytvořit šablonu sama doma, podle svých představ a požadavků.



ZAOBLENÉ POVRCHY:

Přírodní kameny

Přírodních kamenů je všude mnoho, stačí se jen rozhlédnout.

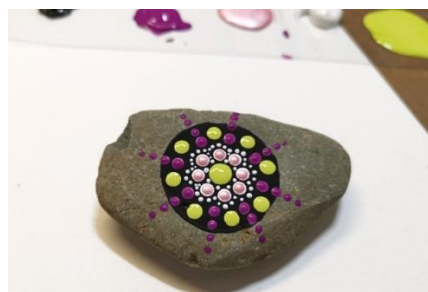
Každopádně sbírej kameny větších rozměrů, aby se ti tam pohodlně vešla mandala či jiný obrázek, nebo symbol.

Vždy se podívej, zda je kámen hladký, protože na hrubé a hrbolkaté kameny nepůjdou dělat tečky.

1. Před samotnou přípravou kámen umyj jarovou vodou a opláchni.
2. Poté si zvol, zda kámen natřeš celý podkladovou barvou, nebo zda nabarvíš třeba jen kruh uprostřed kamene a ostatní necháš přírodně, či podklad vůbec nepoužiješ.
3. Sít se zde rýsuje o něco komplikovaněji než na sádrový odlitek, na kterém je střed většinou vyznačen.
4. Pokud jsi nepoužila žádnou podkladovou barvu a budeš malovat přímo na přírodní kámen, je vhodné před rýsovat si obyčejnou tužkou.
5. A nyní se můžeš pustit do tečkování.



Bez natřeného podkladu.



Podklad je natřený pouze uprostřed kamene.

6. Po dostatečném uschnutí vygumuj pomocné čáry.
7. Přelakuj hobby lakem.

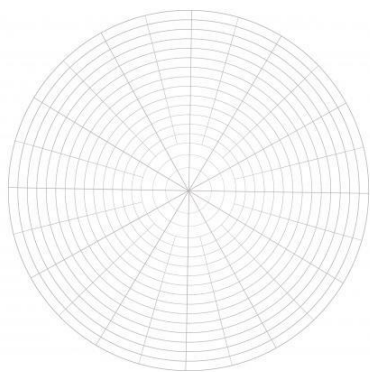


Odlitky

Odlitky v našich obchodech nejsou moc k dostání. Můžeš se tedy pustit do odlévání sama doma, nebo se podívat na internet či navštívit můj maličký e shop www.dotpaintingtherapy.cz kde najdeš odlitky různých materiálů, tvarů i velikostí.



1. Celý odlitek natři akrylovou barvou a nech uschnout.
2. Na odlitcích bývá naznačen střed. Do něho vlož kružítko s akvarelovou pastelkou a udělej si několik kružnic. Poté dej do středu papírový terč (ten si můžeš vyrobit doma pomocí úhloměru a pravítka) a naznač si čáry. Ty spoj pomocí krejčovského metru.

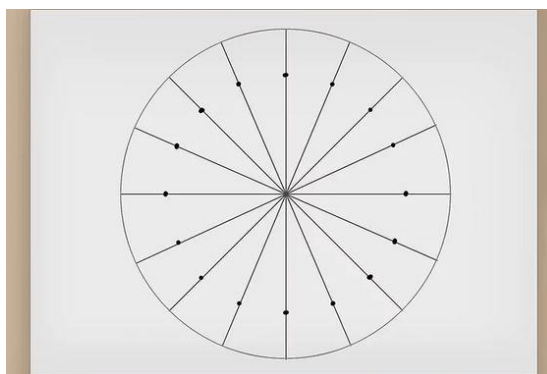
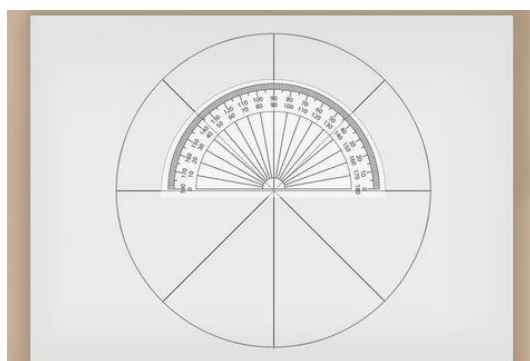
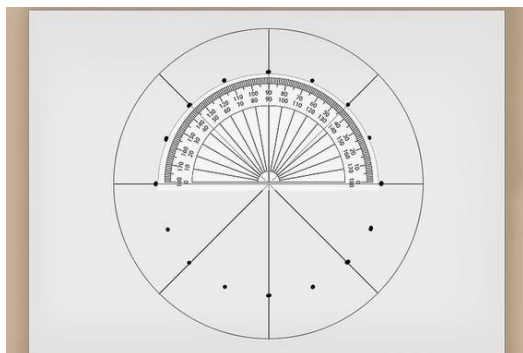


Pokud se ti však nechce rýsovat, můžeš si pořídit tento silikonový terč.

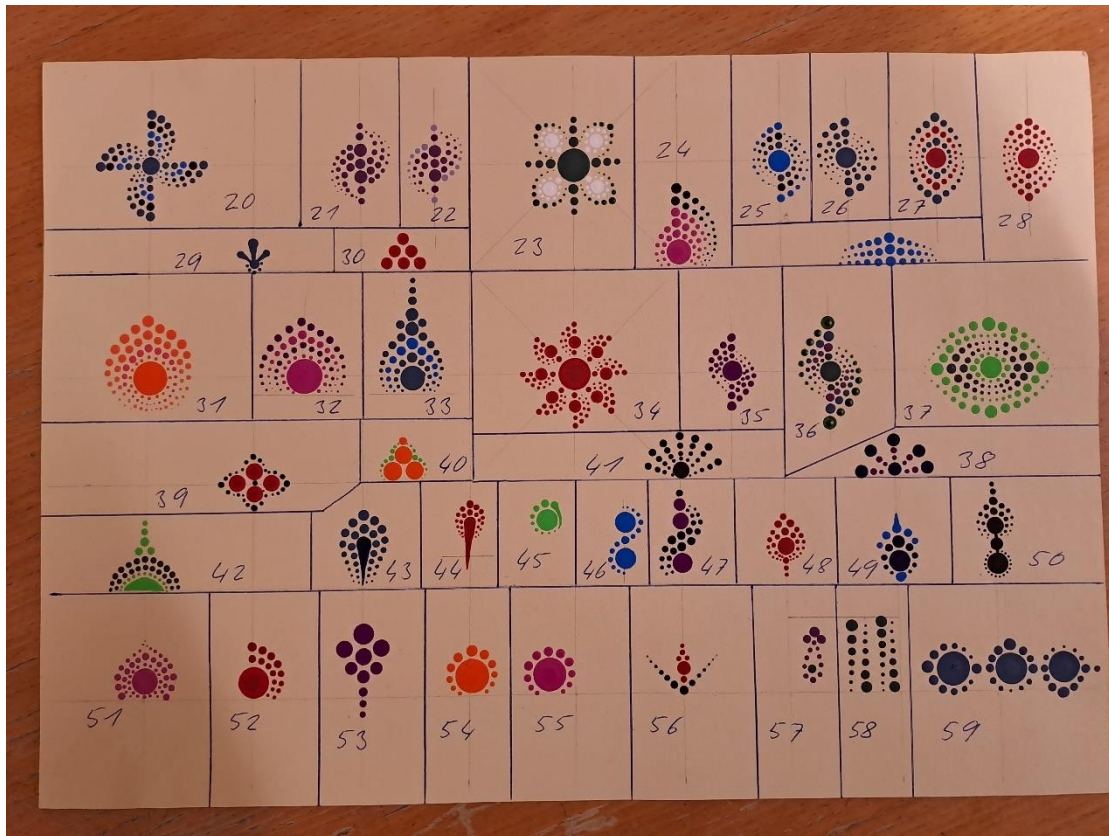
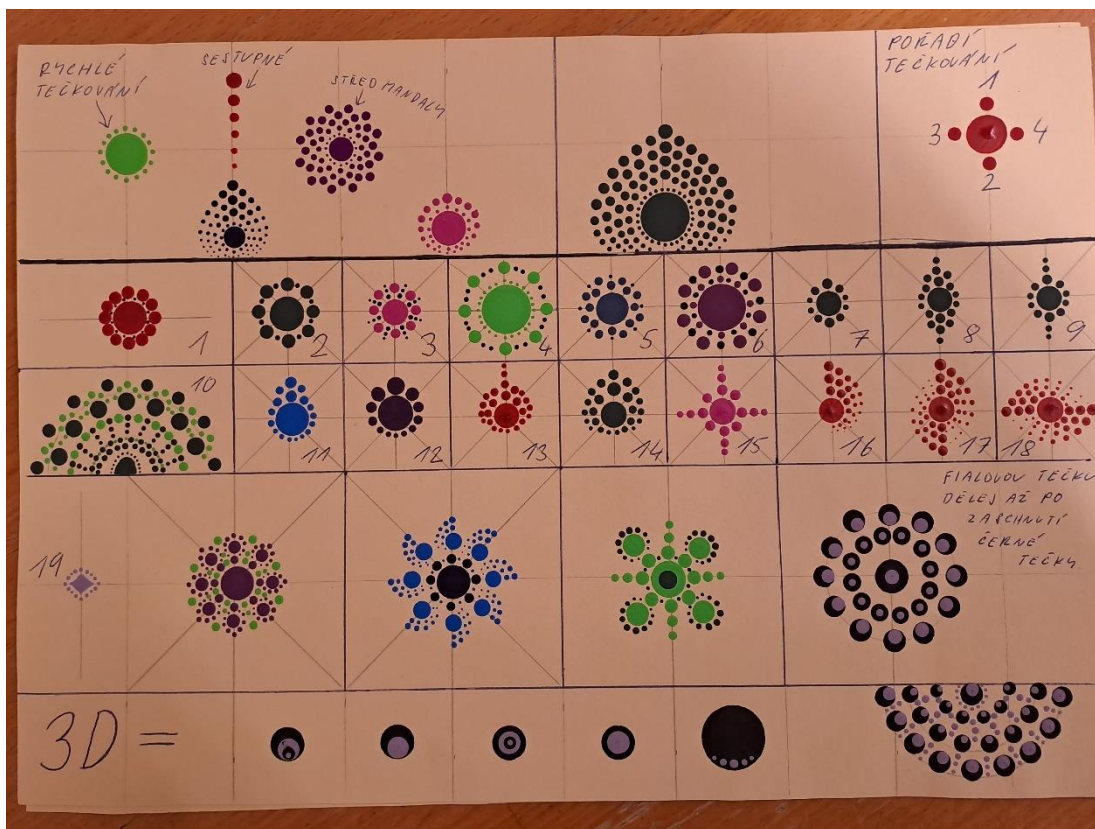
3. A můžeš se pustit do tečkování.
4. Po důkladném zaschnutí vezmi vlhkou houbičku na nádobí a setři pomocné čáry rýsované akvarelovou pastelkou.
5. Přelakuj a máš hotovo.

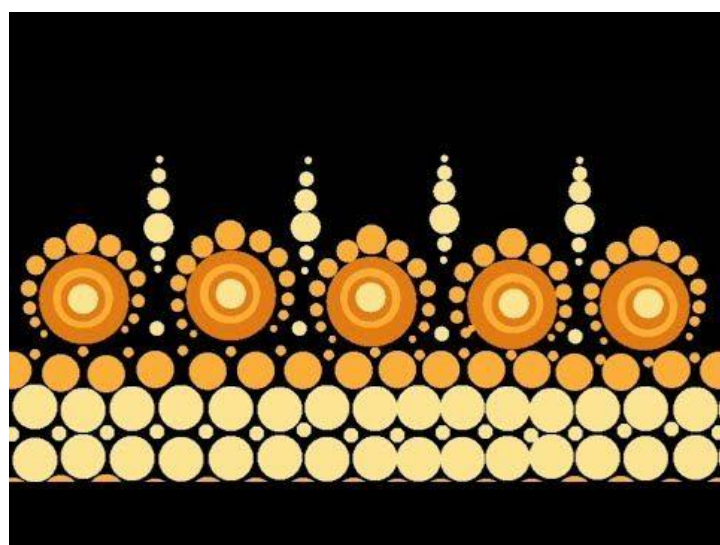
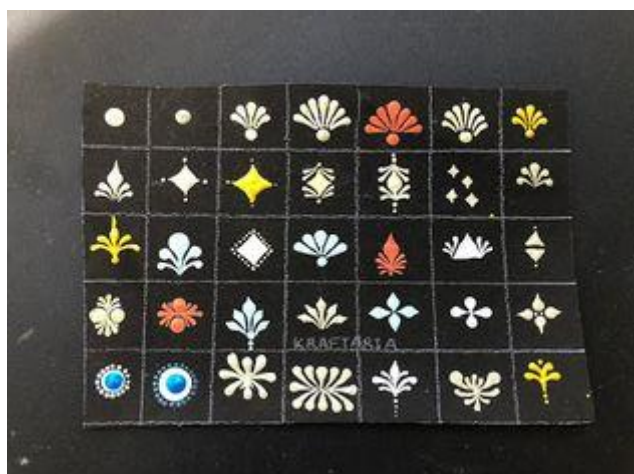
Jak si vyrobit pomocný terč na odlitky.

Terč si můžeš vytvořit pomocí úhloměru a pravítka snadno i doma na papír. Poté jej vystříhni do požadované velikosti a vprostřed udělej díрку kterou vždy vložíš na střed odlitku.



DRUHY TEČEK





TRÉNUJ TEČKOVÁNÍ

Možnosti jsou však nekonečné, vzorník přijmi jako pomocníka pro své začátky či inspiraci. Rozhodně se jím ale nenech omezovat.

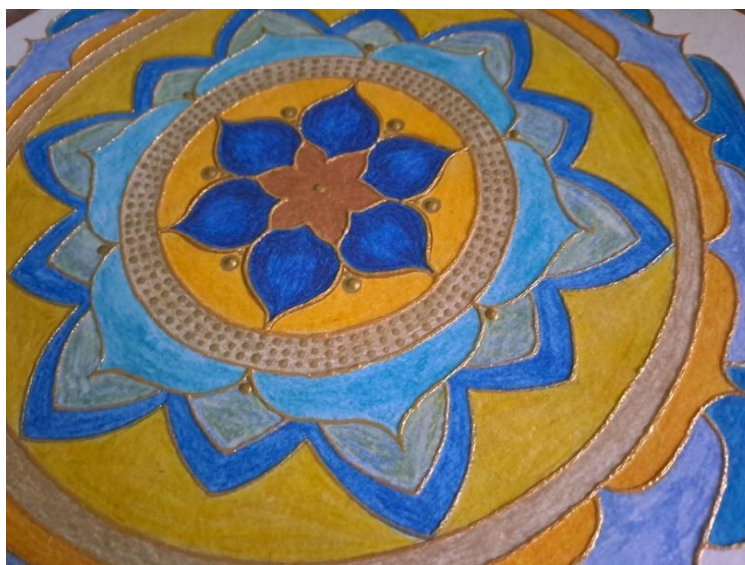


Neboj se experimentovat a různé materiály a techniky kombinovat.

Pastelka, suchý pastel a tečkování.



Akvarel, kontura, tekuté perly, akryl.



www.dotpaintingtherapy.cz

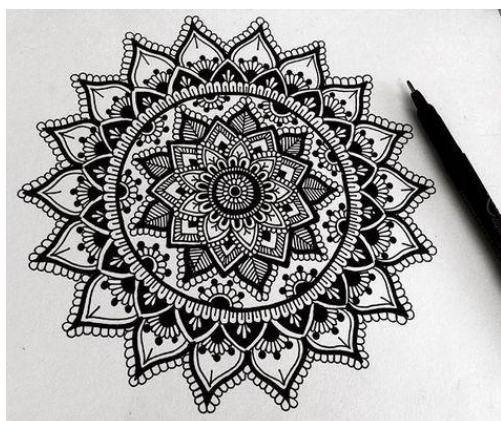
Akvarel, tekuté perly, kontura, tečkování.



Akryl, kontura, tekuté perly, tečkování, strukturovací pasta.



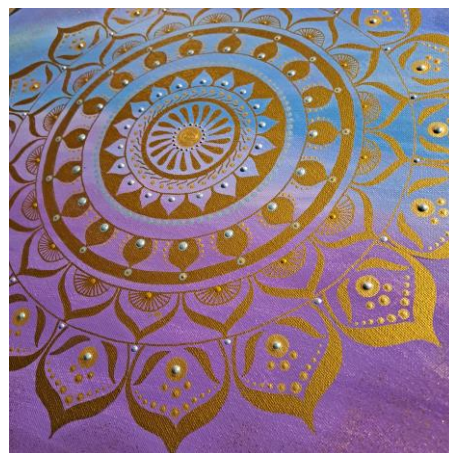
Zendela tenkou černou fixou.



Tečkování, dř surových kamenů - Ametyst.



Akryl, fixa, tekuté perly.



Ubrousková technika a tečkování.



Tečkování a štrasové kamínky.



Mandala může být i tematická na roční období.



Nemusíš vždy tečkovat jen mandalu.

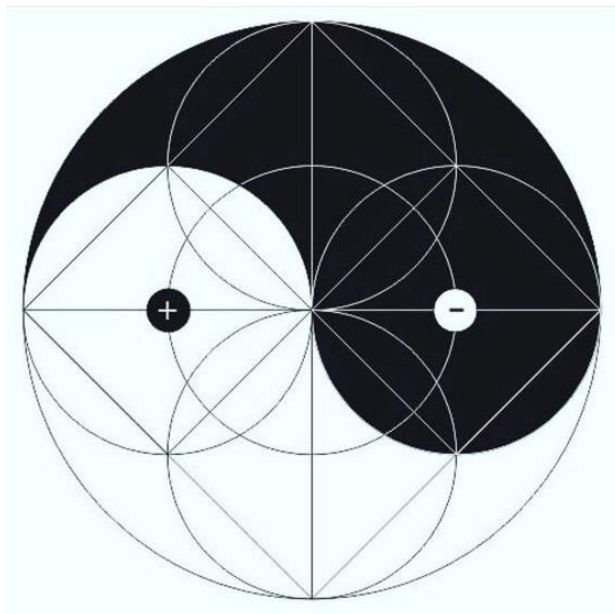


Květ života může být i na odlitku.

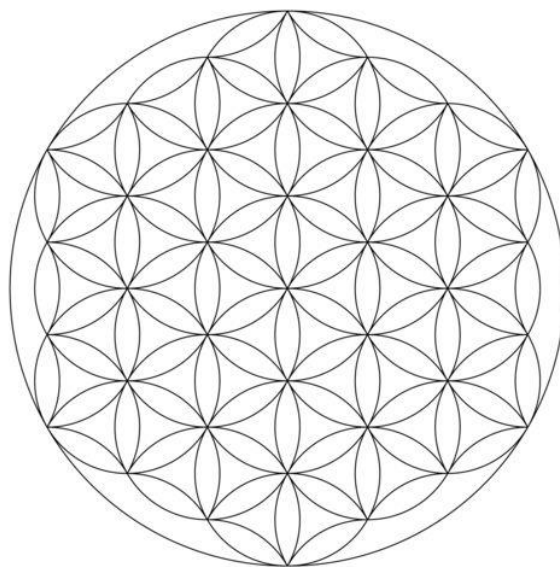


JAK NA RÝSOVÁNÍ PŘEDLOHY

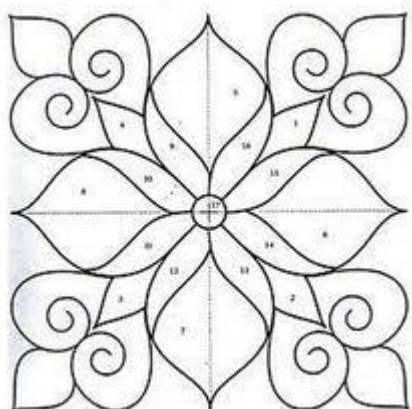
Takto si narýsuješ oblíbený znak Jing Jang.



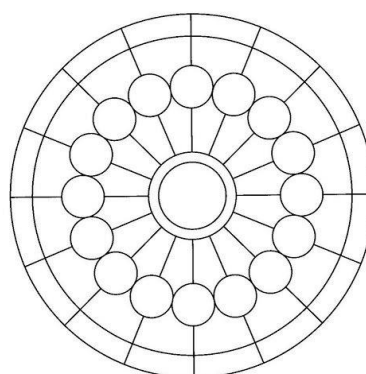
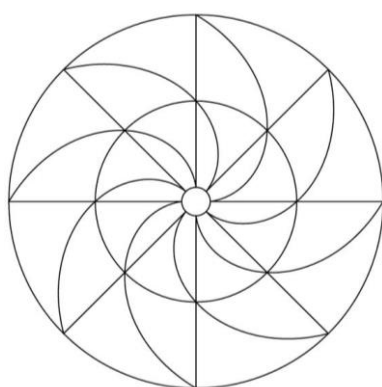
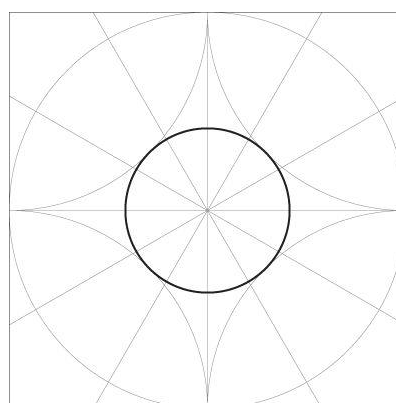
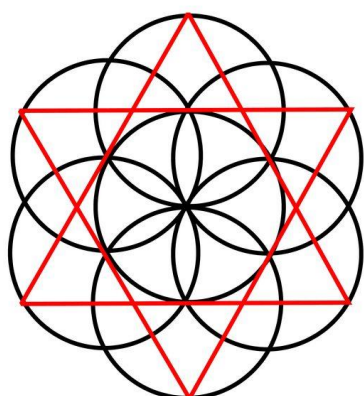
Květ života narýsuješ jednoduše pomocí protínajících se stejně velikých kružnic, začni středovou.

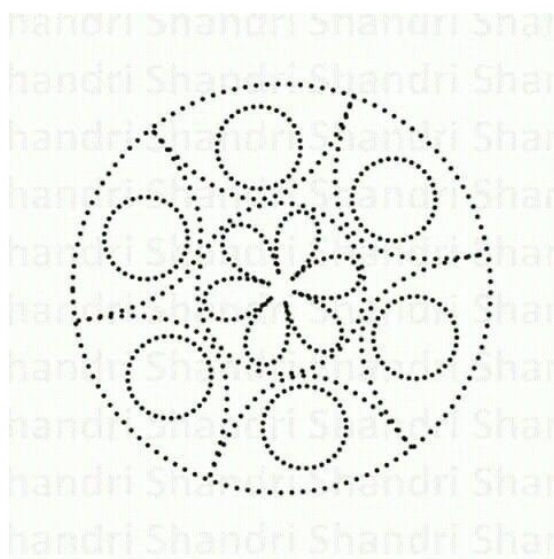
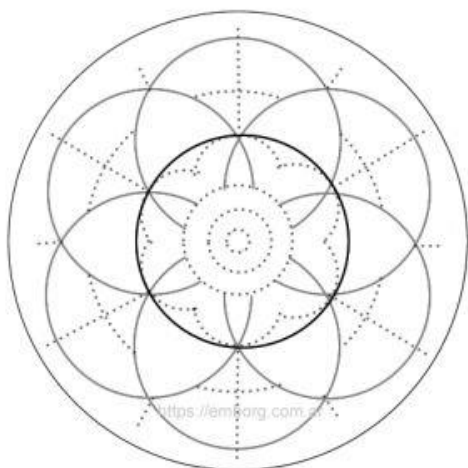


Pokud potřebuješ rozdělit plátno na 4 díly.

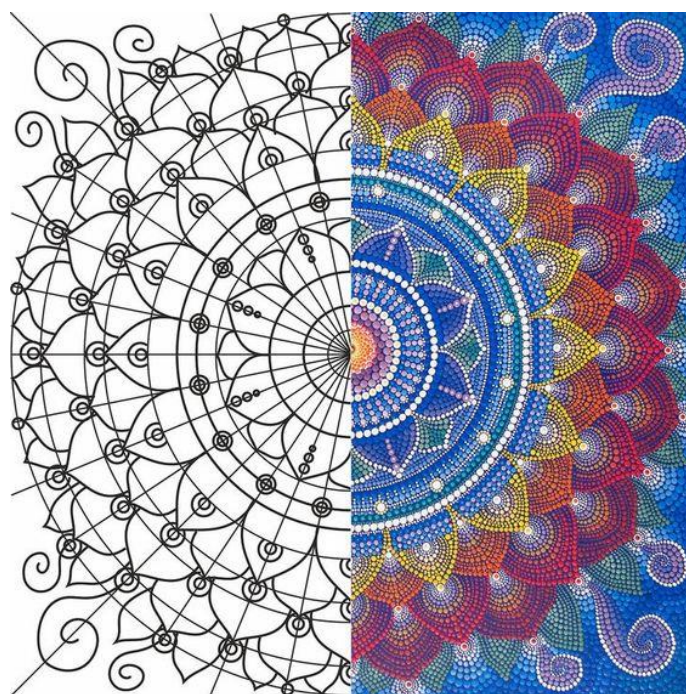


Možnosti jsou nekonečné.



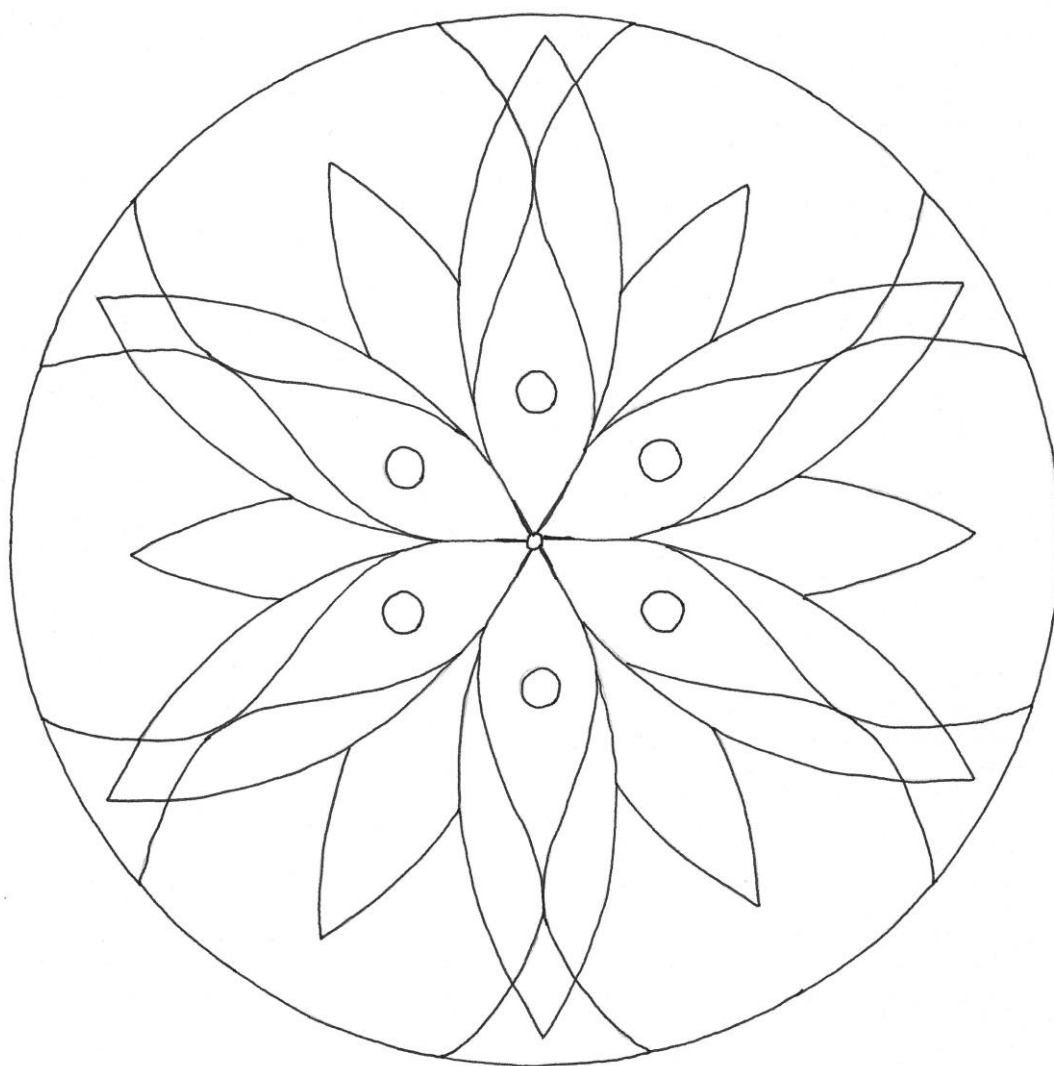


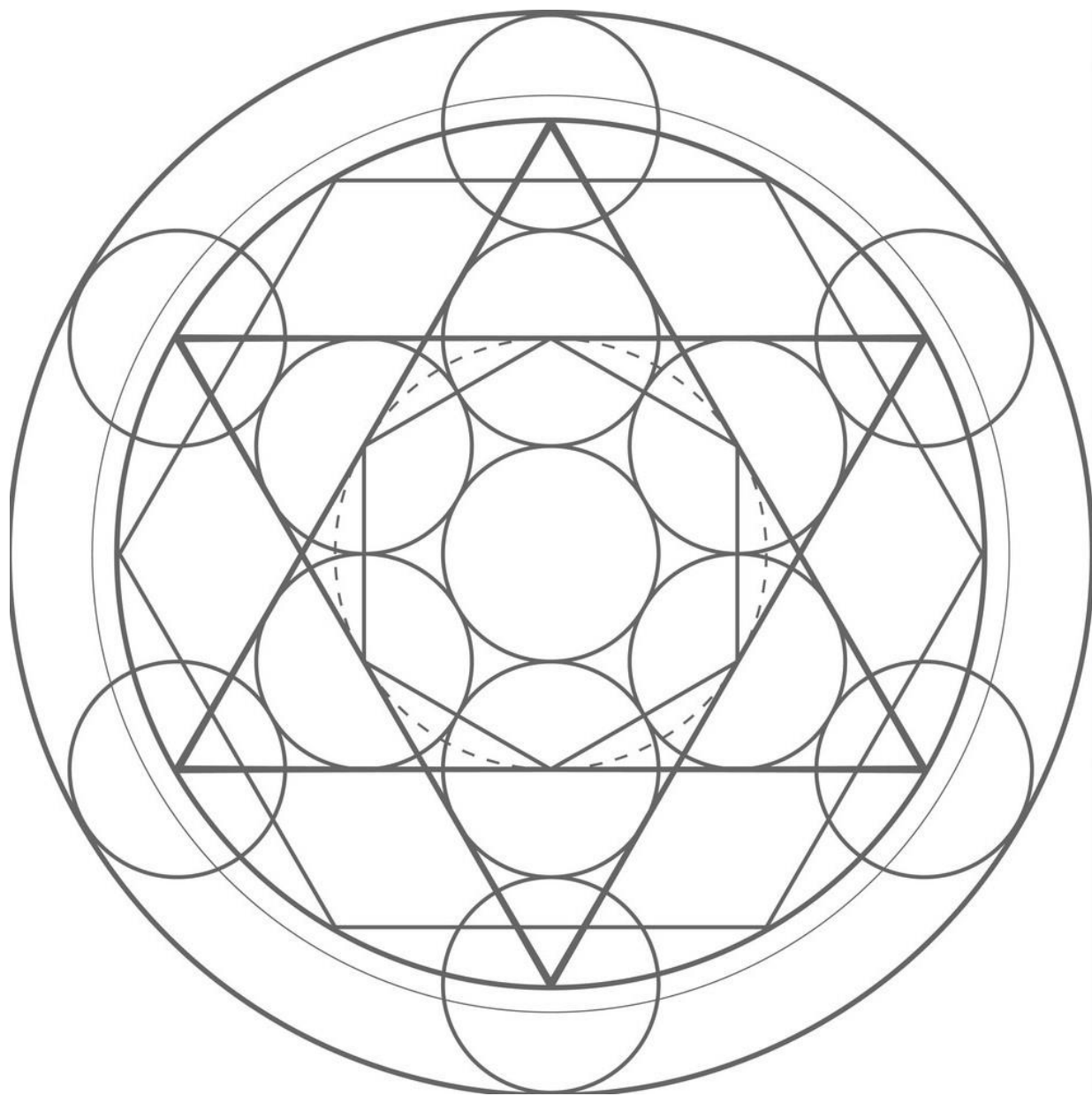
Nejprve si předkresli síť, poté do ní načrtni vzory.

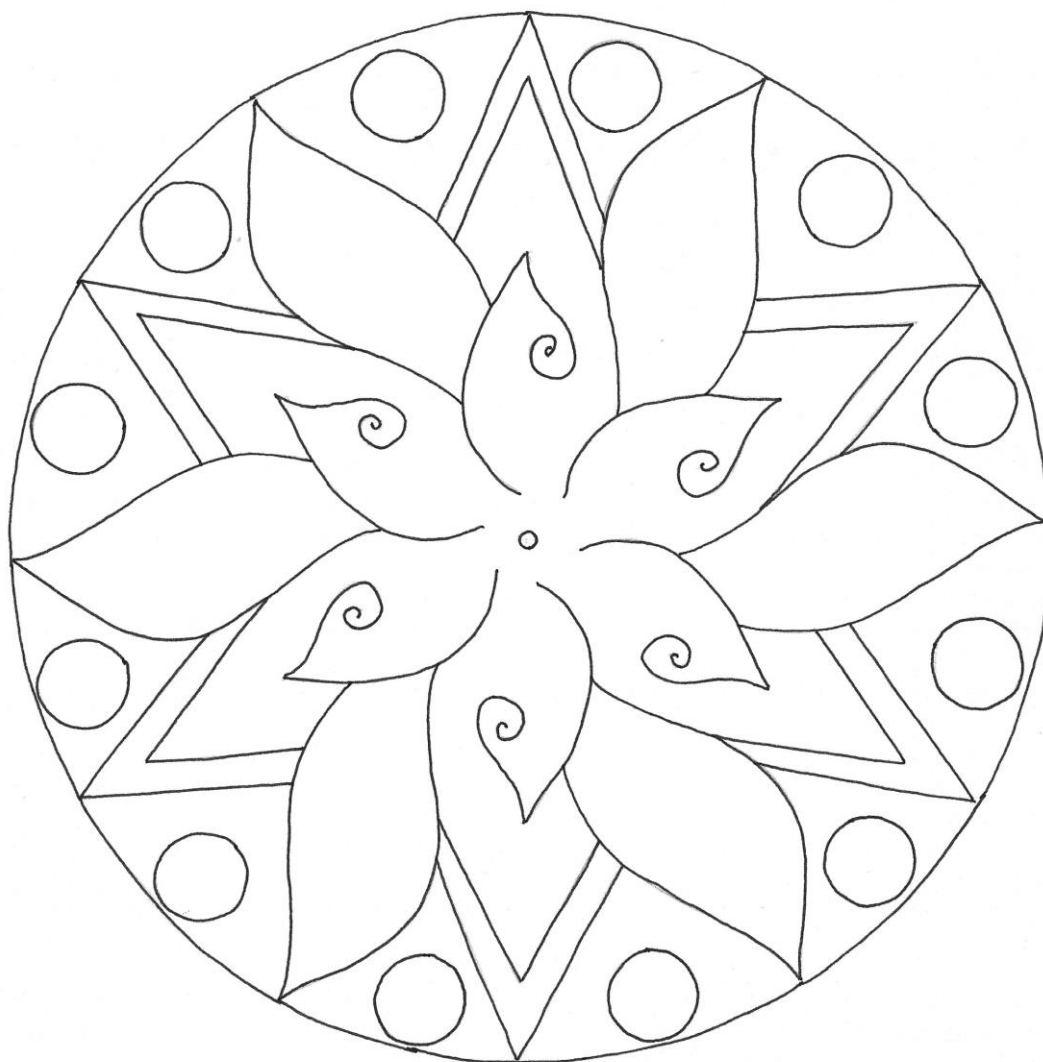


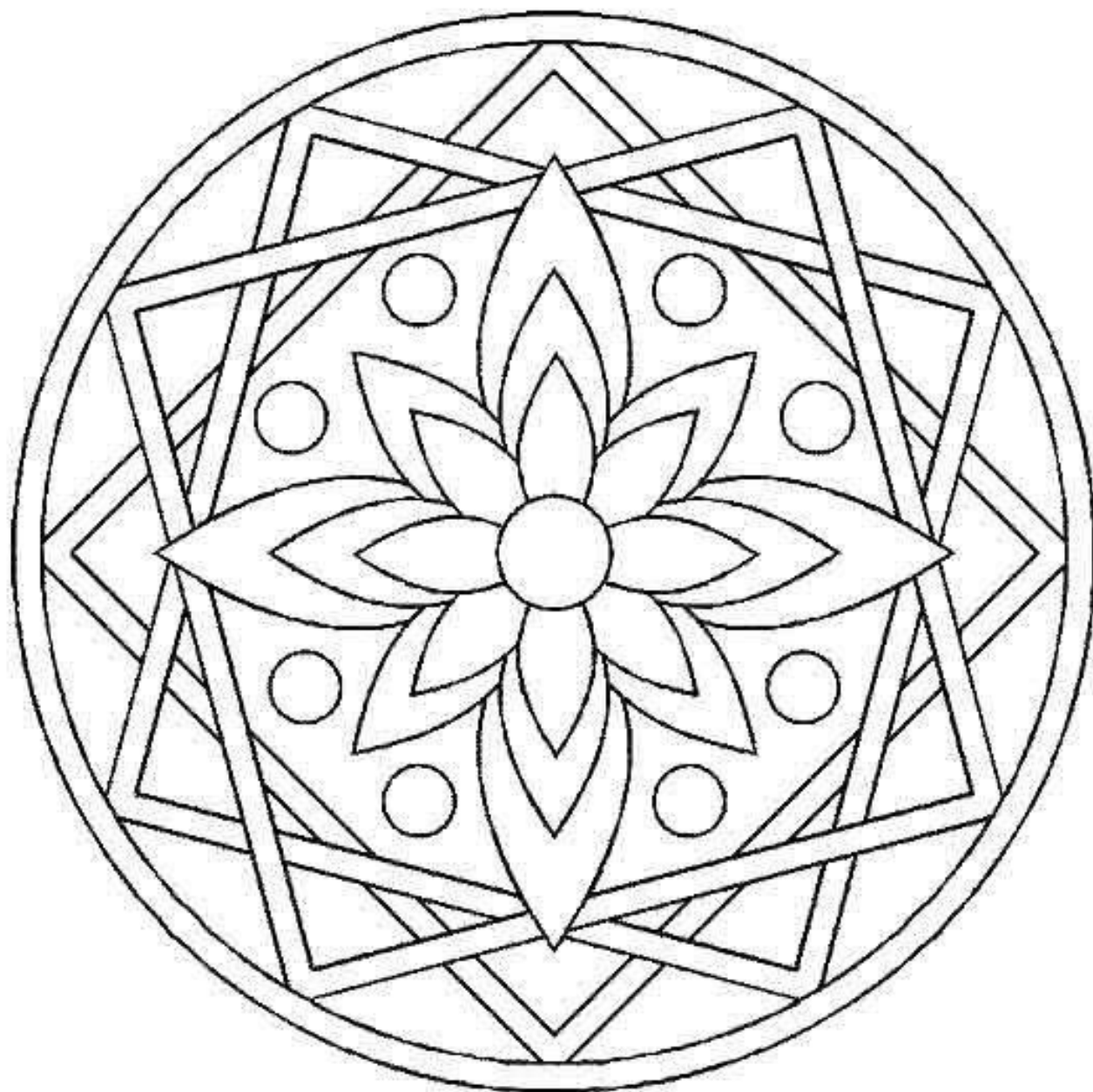
Zvol barevnou kombinaci a můžeš začít tečkovat.

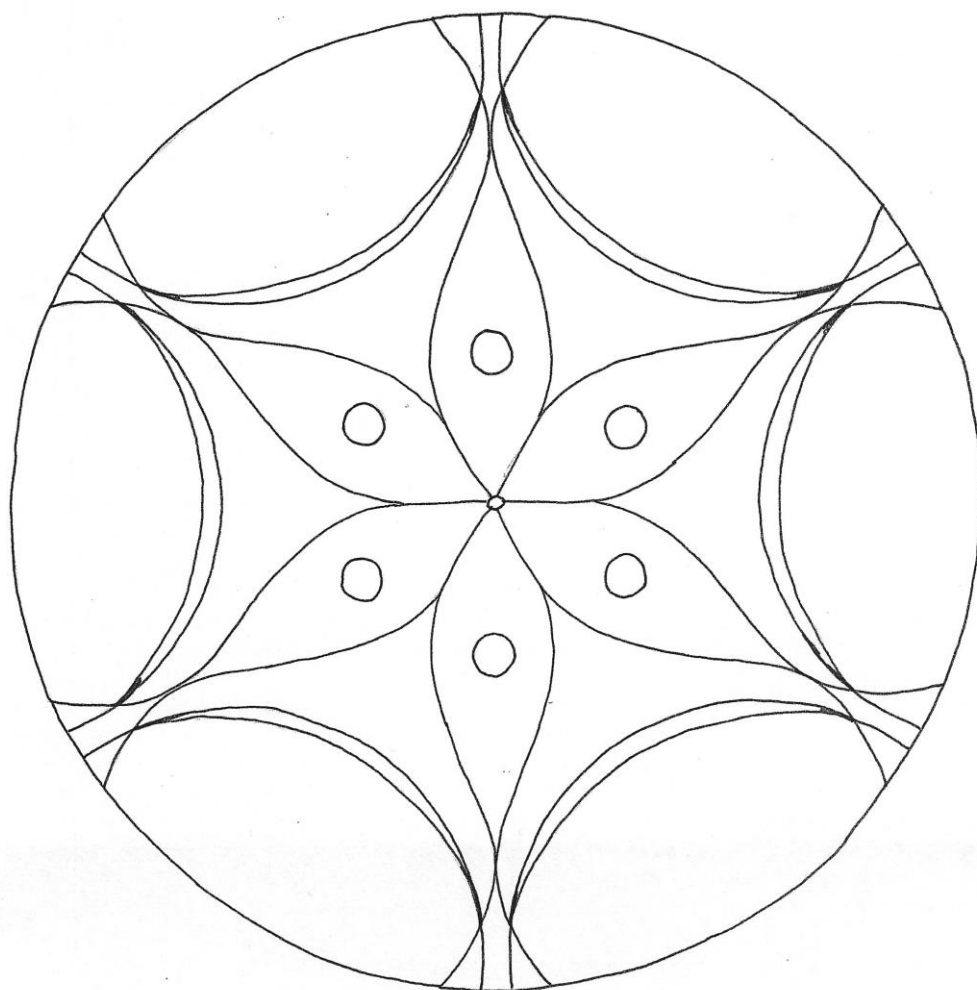
PŘEDLOHY MANDAL K VYBARVENÍ

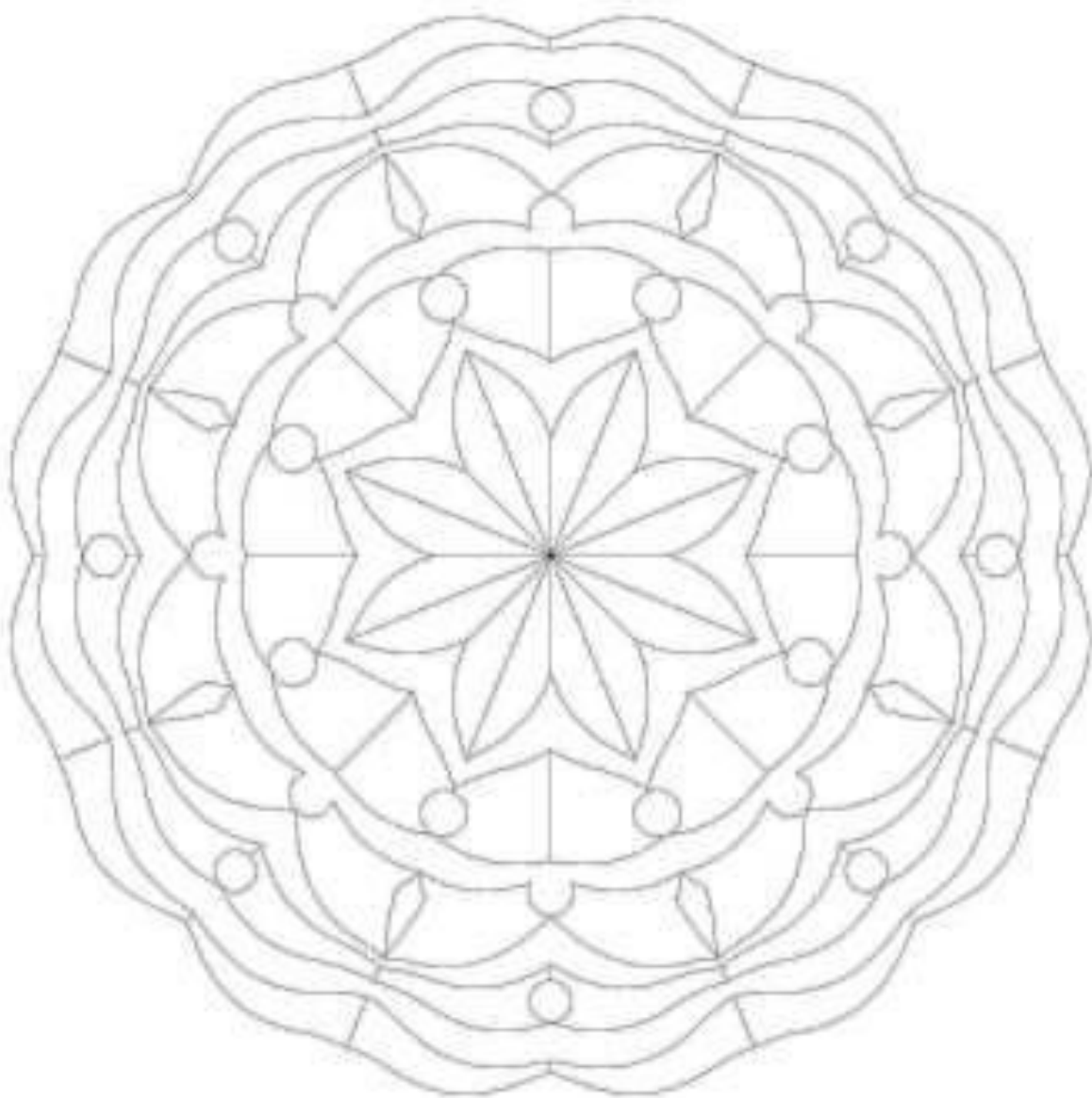


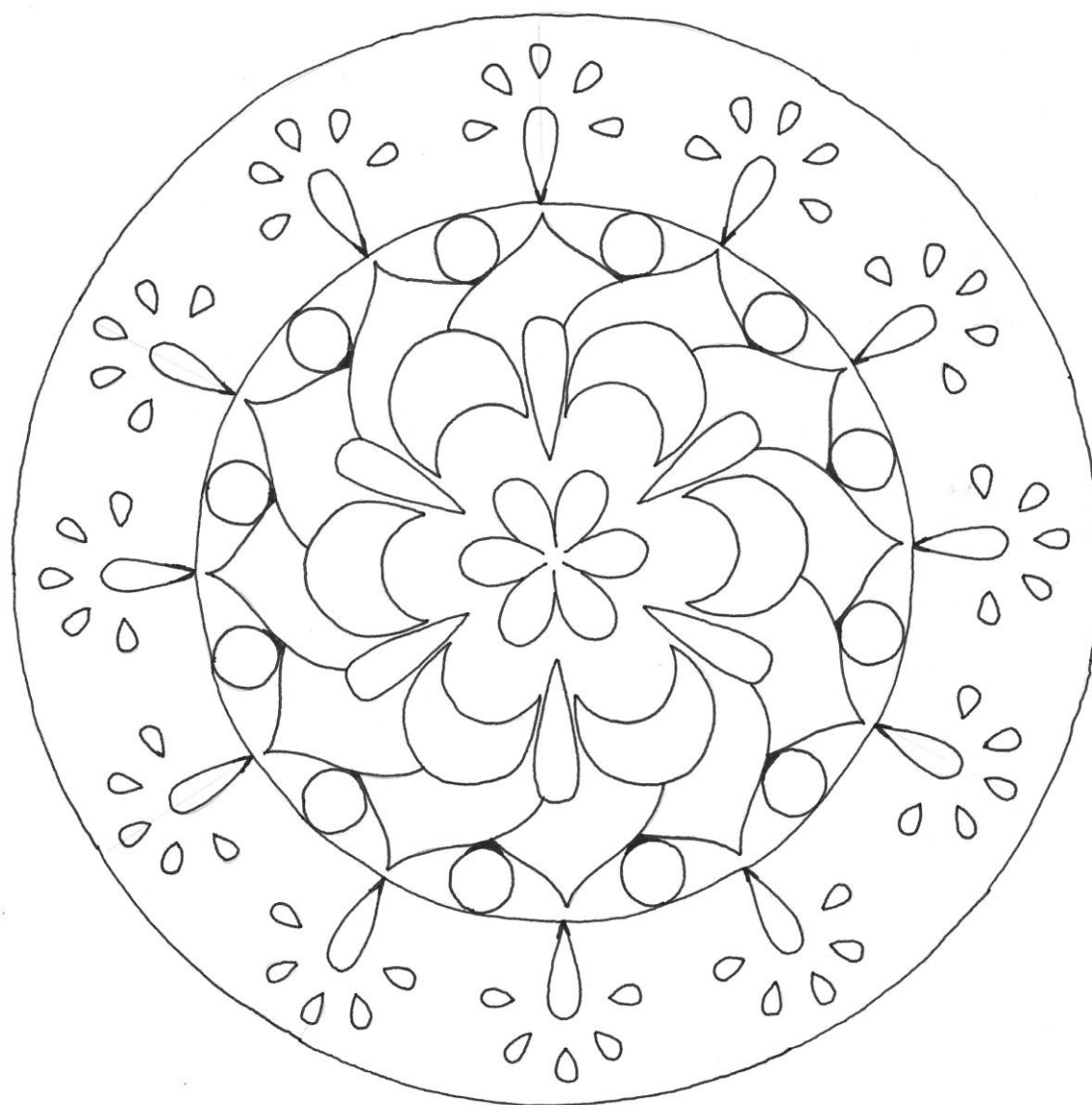












O KURZECH:

Přesto, že je tato technika celkem snadná a vhodná i pro ty, kteří neumí malovat věřím, že každé z Vás se bude kurz hodit. Můžeš totiž narazit na určité problémy, nebo lépe řečeno je něco, na co by sis měla dát pozor...

Proto si na kurzech vyzkoušíme:

Tečkovací pera různých druhů, aby si mněla možnost vše si pěkně osahat a zjistit co ti vyhovuje a co ne.

Práci s akrylovými barvami, abys věděla, jaká konzistence je ideální a jak jí dobře namíchat.

Naučíš se a vyzkoušíš si triky rychlého tečkování, sestupné tečky na „jeden zátah“, 3D tečky..... Budeš vědět, jak si připravit plochu pro malování.

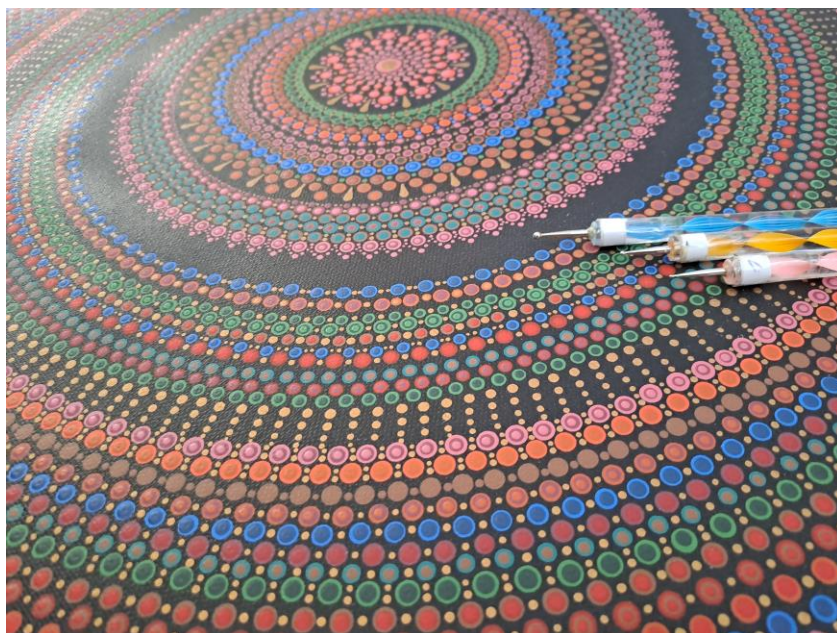
U pláten a dřeva je příprava komplikovanější, než u kamenů a odlitek.

Povíme si jak na závěrečnou úpravu.

Naučíš se mazat chyby a pomocné čáry.

Pochopíš tajemství rovnosti mandal.

Dozvíš se další užitečné tipy a rady, které ti tečkování usnadní.



Co si z kurzu odneseš?

Svůj vlastnoručně natečkovaný odlitek/plátno, nebo namalovaný obraz mandaly. Získáváš mou následnou podporu v podobě poradenství.

Zkušenosti a dovednosti ohledně těchto technik a budeš vědět, jak je společně propojit.

Na kurzech si odpočineš a načerpáš energii v malé skupince stejně naladěných lidí.

Jaké kurzy u mě najdeš?

Kurzy **PRO DOSPĚLÉ**, ve kterých malujeme/tečkujeme na **odlitky kamenů, svícnů, těžítek, na plátna a dřevěné desky.**

Kurzů pro dospělé se zúčastňují převážně ženy. Vždy to je velmi příjemně strávený čas nad tečkami a ženském klábosení. Pokud chceš, můžeš sebou po domluvě vzít i dítě. Konají se převážně o víkendech.



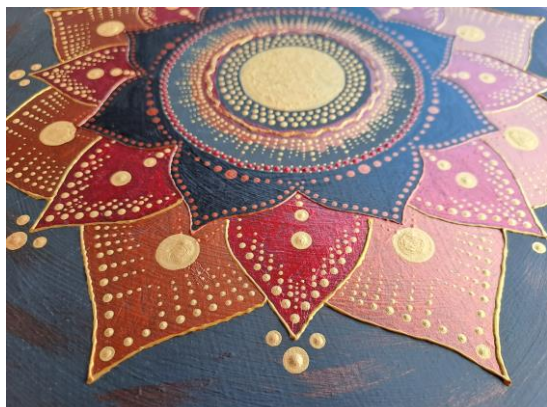
Kurzy **PRO DĚTI** ve kterých malujeme/tečkujeme na **odlitky kamenů, svícnů, přírodní kameny, desková plátna, CD, a jiné dekorace, tvoříme záložky a obrázky na kartonové laminované papíry, obálky, přáníčka.....**

S dětmi se učíme malovat i klasické mandaly od úplného základu, které vybarvujeme pastelkami a poté doplňujeme tečkami.

S dětmi trávíme společný čas hraním s barvami a vzory ve všedních odpoledních hodinách.



INDIVIDUÁLNÍ KURZ si můžete domluvit na všední den.



KURZY PRO ŠKOLY, ŠKOLKY A DOMOVY DŮCHODCŮ po předchozí domluvě ve všední dny.

Téma mandal a malování tečkou je velmi obsáhlá a pestrá technika, která se nechá využít mnoha způsoby, takže každý kurz je opravdu jiný.

Na kurzech máš vždy veškerý materiál k dispozici. Na sebe si vezmi jen starší oblečení, pro případ, že ukápne barva, ať si nezničíš nějaký oblíbený kousek.



Nyní se nacházíš na samém konci tohoto e booku.

A na začátku něčeho možná pro Tebe úplně nového. Ať už se rozhodneš pro malování mandal, tečkování, nebo kombinaci obojího věř, že ti do života vstupuje nová energie.

Ať už se pro tebe tato nová energie stane koníčkem, motorem k tvoření, odpočinkem, relaxací.....

Ať už k malování či tečkování budeš usedat denně, nebo jen občas.....

Věř, že čas nad mandalami je jen a jen tvůj. Je to čas, který trávíš sama se sebou, se svým nitrem.

Je to čas ozdravení tvého těla i duše, zklidnění mysli, nalezení vnitřního klidu, načerpání energie.....

VYPRACOVALA:

Lenka Prauchová

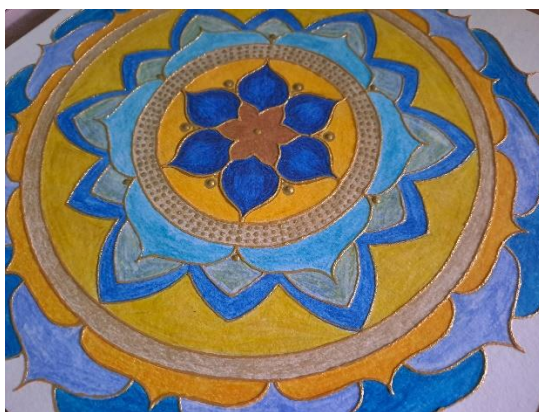
www.dotpaintingtherapy.cz

E-mai: leona.prauchova@seznam.cz

Telefon/WhatsApp: +420 736 779 120

E shop: www.dotpaintingtherapy.cz

Facebook stránka: [Tečkování a mandaly](#)



Děkuji ti za tvou pozornost a důvěru

Lenka.

www.dotpaintingtherapy.cz

