



禪繞畫初階入門

課程教學介紹

王馨儀老師

星願禪繞畫美學工作室

<https://www.facebook.com/starwish2015>

## 禪繞畫初階入門 課程講義

### 一、禪繞畫的由來及歷史

禪繞畫(Zentangle)是於西元 2005 年由澳洲的字體藝術家 Maria Thomas(瑪莉亞.湯瑪斯),和其丈夫 Rick Roberts (芮克.羅伯茲)一起合力研發出來的一種繪畫方式。

Maria Thomas 在繪製禪繞畫時,常常會有「專注、愉悅、放鬆」的感覺,由於其丈夫 Rick Roberts 曾經當過僧侶,他覺得 Maria 是進入了一種「冥想狀態」,於是二人合力一起研發出一套繪畫方式,可以引導並鼓勵其他人一起感受同樣的美妙體驗,這就是「禪繞畫」的由來。

### 二、何謂禪繞畫?

重複畫圓或線條等圖案叫做「繞」

在專注畫畫的過程中體驗到放鬆、靜心、療癒的作用叫做「禪」

這就是所謂的「禪繞畫」。

### 三、教學目標:

禪繞畫是一種好玩的畫圖活動,你不需要有任何的繪畫技巧或天份就可以學會,只要一張紙、一枝筆,隨時隨地都可以畫出美麗的禪繞畫,禪繞畫沒有對錯之分,透過不間斷並重複畫出的線條,讓人充分感受心靈的「釋放、舒壓、療癒」效果,近年來禪繞畫也被廣泛運用在「藝術治療」的領域,幫助並鼓勵許多人一起感受心靈的豐盛之旅。

透過禪繞畫的學習以及創作過程,你可以畫出屬於自己獨一無二的作品,在現代忙碌的社會步調中,偶而的放鬆作畫,可以讓每個人的身心靈都感受到放鬆與平靜。

### 四、課程主題:

1. 禪繞畫的起源與技法:介紹何謂禪繞畫?禪繞畫的起源?基礎線條與紙磚的練習,學習禪繞畫基本四大技法。
2. 基本圖形的運用:熟悉基本圖形的運用「S型、Z型」,實際體驗畫禪繞畫的舒壓效果。
3. 圖形的搭配原則:認識基本圖形的搭配原則與繪畫技巧重點,透過圖形變化搭配,讓我們去除雜念,集中精神,提升自己的專注力。
4. 禪繞畫圖案的變化應用與教學。
5. 學習如何運用「陰影」等小技巧加強效果,讓基本圖案更豐富生動。
6. 獨特繪畫經驗的傳授,活潑輕鬆的教學方式,帶領同學們體驗到禪繞畫的樂趣,真正第一次學習禪繞畫就上手。

### 五、課程理念:

「勇敢做夢、築夢踏實」禪繞畫每一個看似複雜繁瑣的圖案,都是從一筆一劃而來,象徵著,只要我們一步一步勇敢努力去做,夢想終究會有實現的那一天。

## 六、官方紙磚：

官方紙磚尺寸：8.9cm x 8.9cm，使用法布里諾.提耶帕羅版畫紙製成

## 七、師資介紹：

王馨儀老師：

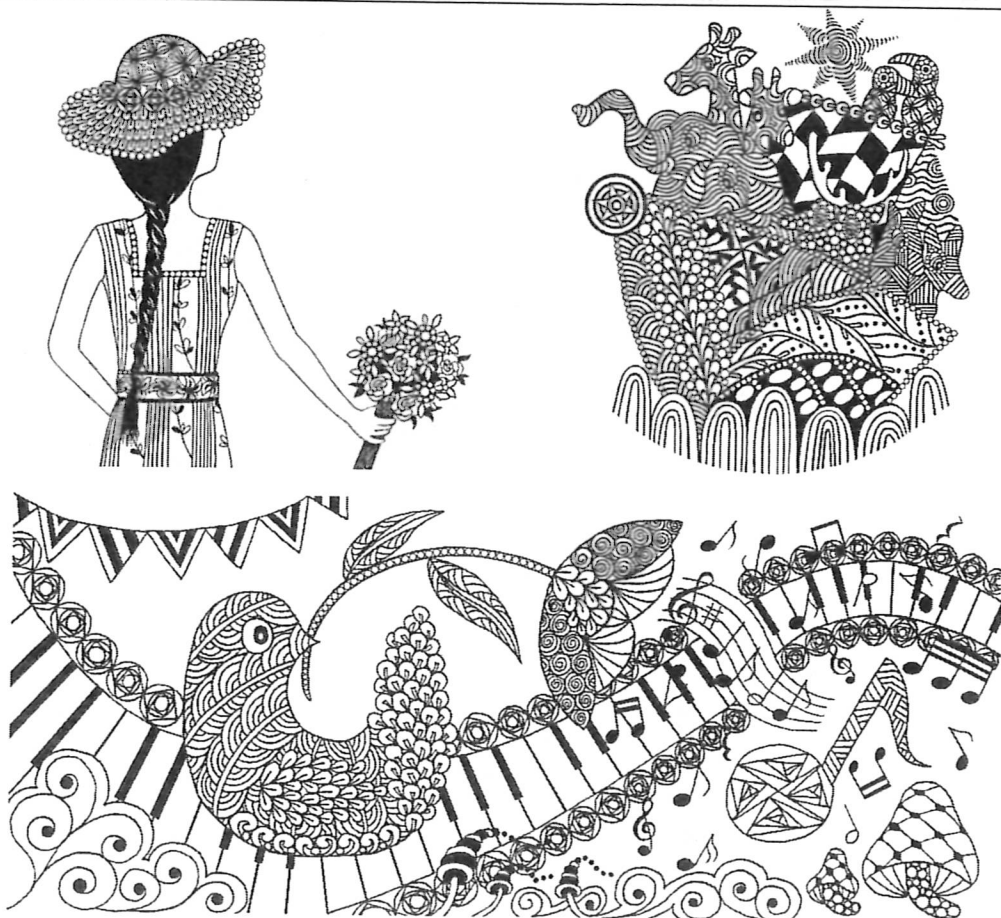
現為『星願禪繞畫美學工作室』創作品牌設計總監，專職「臺中市街頭藝人」與「臺北市街頭藝人」，從事禪繞畫視覺藝術創作，並受邀在各大文創市集、社區大學、文化中心、私人機構等地授課教學，創作作品在各級機關學校以及文化藝廊受邀展出中。

接觸禪繞畫的起源：

認識禪繞畫，實在是老天爺刻意的安排，2013年年底我發生了意外車禍，躺在家中休養了一個多月，受傷這段期間，哪兒也不能去，百般無聊之際，經由網路資訊，我接觸到了美麗迷人、變化萬千的「禪繞畫」。

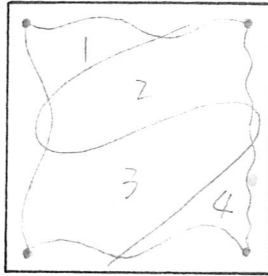
當我第一次看見禪繞畫時，就被那些重複的圖案、不間斷的迷人線條深深吸引住了，那些美麗的線條，像是不斷蜿蜒向外擴散的漣漪，一圈一圈、一段一段，看似各自獨立卻又緊密相連著，並且環環相扣出一幅幅美麗的圖畫，我覺得好漂亮啊！看著看著，心裡就莫名的安定下來了、身心都放鬆了，從此以後，我就愛上了這門繪畫藝術，自己拿起紙筆就此開始了我的繪畫生涯。

## 八、王馨儀老師作品欣賞：

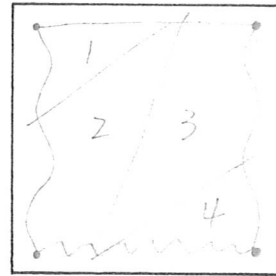


九、禪繞畫基本畫法：

S 型

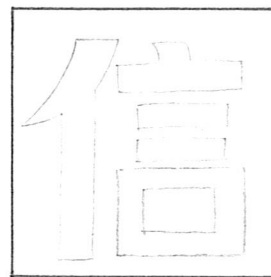
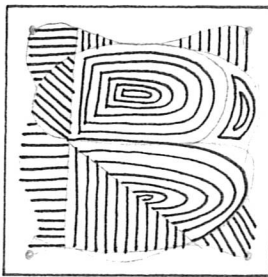


Z 型




十、基本畫法練習：

1. 可利用 26 個英文字母做基本畫法的練習。
2. 可混合 2 個英文字母做變化練習。「例如」S + R
3. 利用 2 個混合英文字母的空間做線條的「筆觸」練習。
4. 熟練之後，可以挑戰中文字形。




十一、禪繞畫初階入門基礎四大技法：






新月 Crescent moon 

雜訊 Static 

流動 Flux 

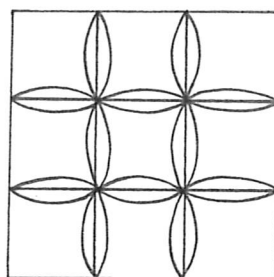
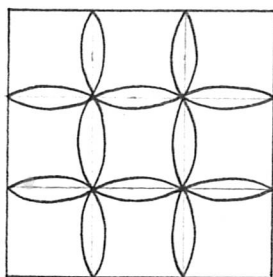
乾草捆 Bales   
(生命之花)

十二、禪繞畫的加強效果：

- |  |   |
|--|---|
| 1. 塗黑或留白   | 4. 描邊  |
| 2. 放珍珠  | 5. 光圈  |
| 3. 陰影   | 6. 閃爍  |

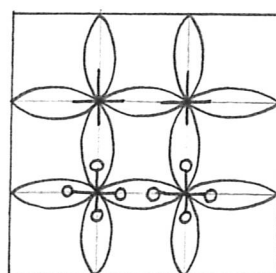
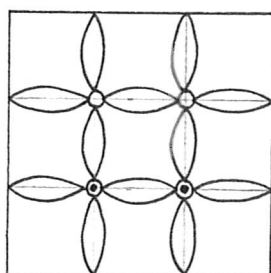
十三、禪繞畫的基本型與變化型：

「基本型」

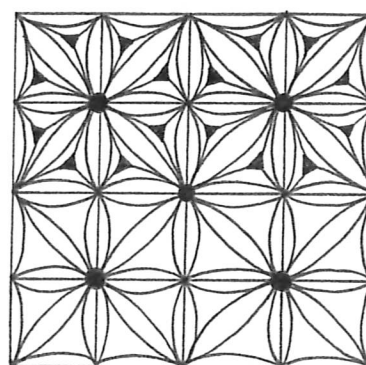
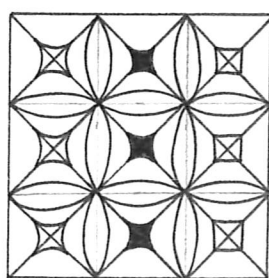
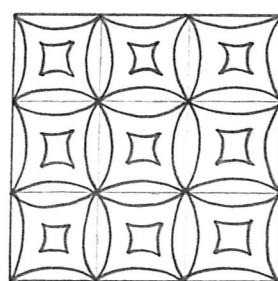
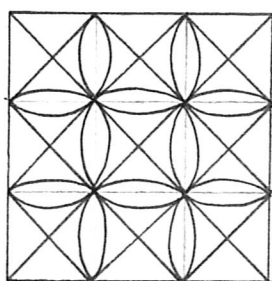


「變化型」

1. 中心點的變化



2. 方形格子內的變化



十四、教學參考網站：

1. [Tanglepatterns.com](http://Tanglepatterns.com)

2. [Pattern-collections.com](http://Pattern-collections.com)

十五、禪繞畫參考書籍：

書名：「大家一起來學禪繞畫」

作者：貝卡、克胡拉

出版社：遠流出版社

譯者：金黎暉

## 星願禪繞畫美學工作室

「勇敢做夢、築夢踏實」是「星願禪繞畫 star wish」的品牌精神，我們相信每個夢想就像每顆閃耀動人光芒的星星，每一個看似複雜繁瑣的圖騰，都是從一筆一劃而來，象徵著，只要我們一步一步勇敢努力去做，夢想終究會有實現的那一天。

「可愛、童真、奇幻、想像」(Cute、Childishness、Fantasy、Imagination)則是星願禪繞畫四大設計元素，我們希望每一個設計出來的圖騰，都充滿奇幻想像，像魔法一樣，帶給每一個人心靈上的驚喜和滿足，讓生活充滿更多歡笑快樂、寧靜喜悅。

禪繞畫是一種好玩的畫圖遊戲，可以讓人在玩樂之中，創造出與心靈對話的美麗圖案，「提昇專注力、去除雜念、集中精神」，進而達到禪繞畫強調的「靜心、舒壓、療癒」的效用，對於忙碌的現代人來說，這是一種很棒的藝術休閒活動，不論你會不會畫圖，只要一張紙、一枝筆，就可以畫出美麗的禪繞畫，我希望能夠大力推廣這項有意義又好玩的繪畫活動，讓更多人體驗到禪繞畫的樂趣，這也是星願禪繞畫創立的初衷。

主要產品與服務：

- (1). 服飾系列→純棉T恤
- (2). 提袋系列→綿帆布環保提袋
- (3). 陶瓷系列→陶瓷杯子、盤子、杯墊系列
- (4). 紙製品系列→明信片、卡片、透明貼紙、紋身貼紙、紅包袋、畫冊
- (5). 客製化→專屬圖騰手機殼訂製、婚禮小物\_棒棒糖、無框畫
- (6). 禪繞畫教學
- (7). 人體彩繪\_派對活動接洽合作
- (8). 街頭藝人展演服務
- (9). 商業設計
- (10). 其他活動接洽

星願禪繞畫 star wish

聯絡人：王馨儀

電話：0902-128505

E-mail：sofi612066@gmail.com

Line 帳號：sofi612066



<https://www.facebook.com/starwish2015>