



## **Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait

*Susanne Schaadt*

**Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait** Susanne Schaadt

 [Télécharger Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après ...pdf](#)

 [Lire en ligne Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après ...pdf](#)

80 pages

Extrait

Gribouillage méditatif

Qu'est-ce qu'un zendoodle ?

D'où vient l'expression «zendoodle» ? Elle est composée de deux mots, «zen» et «doodle». Le «zen» consiste à amener son esprit et ses pensées au calme, à se recentrer. On utilise parfois le concept de méditation pour expliquer le mot «zen». «Doodle» est un mot anglais qui signifie «gribouiller» ou «gribouillage».

«Zendoodle» peut ainsi se traduire par un gribouillage apportant l'apaisement ou plus simplement par «gribouillage méditatif». En se concentrant sur le tracé de motifs simples et répétitifs, l'esprit se détend.

L'effet d'un gribouillage méditatif

La méthode de dessin zendoodle consiste à répéter des traits et des lignes dans un ordre précis afin de créer des motifs complexes. En se concentrant sur le tracé rythmique d'un trait et la répétition du motif, l'esprit se relaxe. Comme lors d'une séance de méditation, il s'apaise. On ressent une sensation bienfaisante de calme intérieur et de recentrage. Dans cet état de détente profonde, on fait le plein de forces nouvelles. N'attendez plus pour essayer ! Le tracé conscient et ciblé des lignes, mais surtout le motif ordonné et régulier qui se construit au fur et à mesure requièrent une forme d'ordre intérieur tel qu'on peut le connaître en peignant des mandalas ou en répétant des exercices de relaxation. Notre espace intérieur se remet en ordre, tout retrouve pour ainsi dire «sa place», de manière tout à fait automatique, inconsciemment et sans effort. En dessinant, remarquez comment la légèreté et la bonne humeur s'installent immédiatement. Le dessin favorise également la concentration, toutes les distractions extérieures perdent leur importance.

En plus de l'effet relaxant des zendoodles, j'ai constaté dans mes cours que les participants étaient à chaque fois fascinés et emballés par les motifs décoratifs et les ornements qui naissaient sous leur crayon. J'ai pour ma part toujours eu un penchant pour toutes les sortes de motifs et décorations et les utilisent souvent dans mes tableaux, en particulier dans mes grands mandalas.

(...) Présentation de l'éditeur

Le gribouillage méditatif permet pendant un court moment de s'évader du quotidien partout et à tout instant. En se concentrant sur le tracé de chaque ligne, de fascinants motifs décoratifs apparaîtront progressivement. Le dessin méditatif associe à merveille deux choses fondamentales : la joie procurée par une activité créative la relaxation. De véritables oeuvres d'art, en noir et blanc ou en couleur, vont naître sans savoir pour autant dessiner ! Gribouillage méditatif Le motif de base : pas à pas Motifs de zendoodle Que faire avec tous ces motifs : exemples d'utilisation Gabarits Biographie de l'auteur

Susanne Schaadt a étudié l'art, les mathématiques, la pédagogie et la psychologie à l'Université de Bielefeld en Allemagne. Après avoir exercé de nombreuses années en tant que thérapeute spécialiste des enfants et des adolescents, elle travaille aujourd'hui en tant qu'artiste et auteure indépendante dans les domaines de peinture, de la création et de l'enseignement de l'art. Elle a déjà publié de nombreux ouvrages et ses œuvres ont été exposées dans de nombreux pays. En tant que relaxologue, elle allie dans ses cours, médiation et travail créatif.

Download and Read Online Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait Susanne Schaadt

#5WRDOYUKQLC

Lire Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt pour ebook en ligneZendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt à lire en ligne.Online Zendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt ebook Téléchargement PDFZendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt DocZendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt MobipocketZendoodle : Gribouillage méditatif, Trait après trait par Susanne Schaadt EPub  
**5WRDOYUKQLC5WRDOYUKQLC5WRDOYUKQLC**