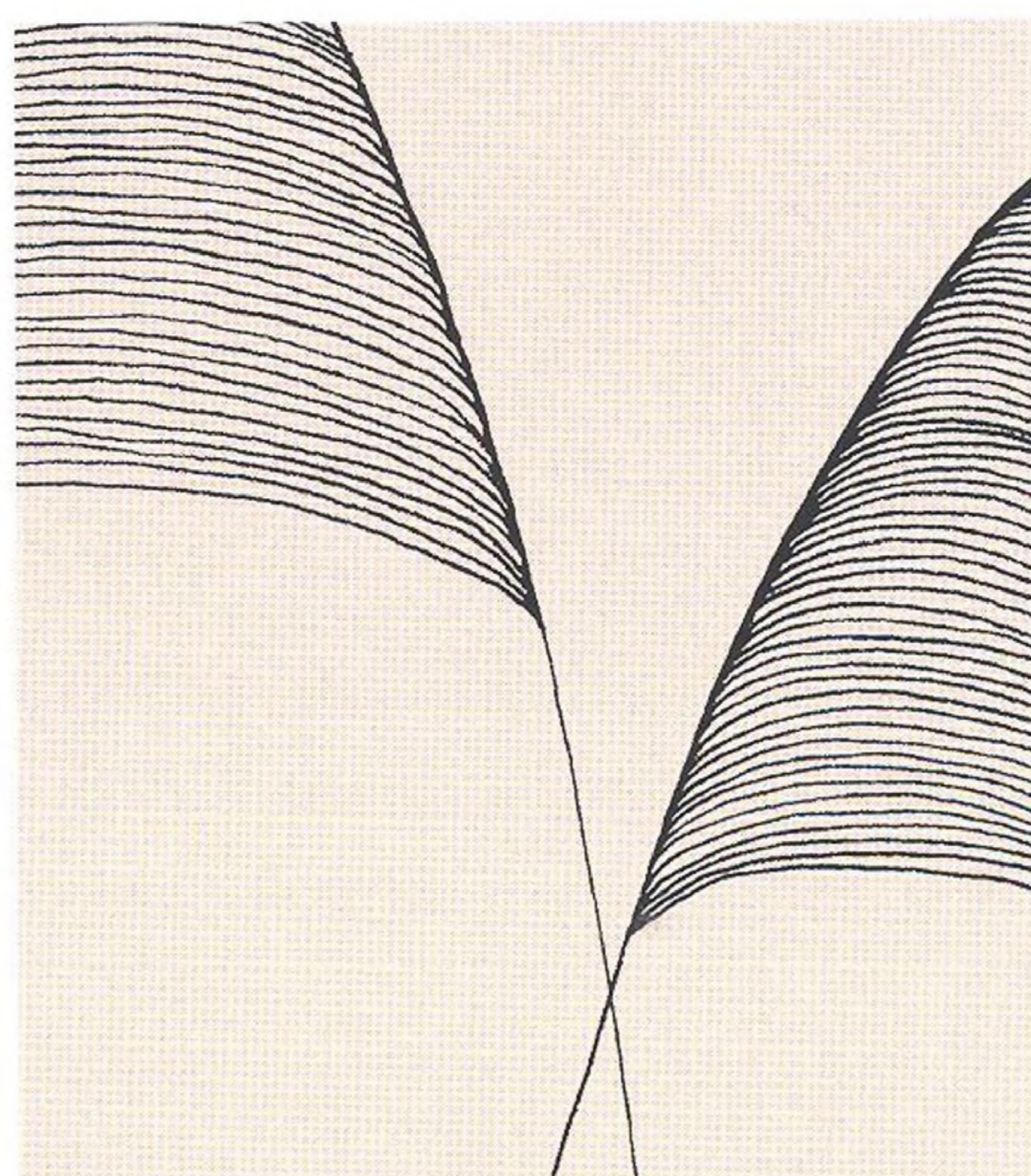


Obsah

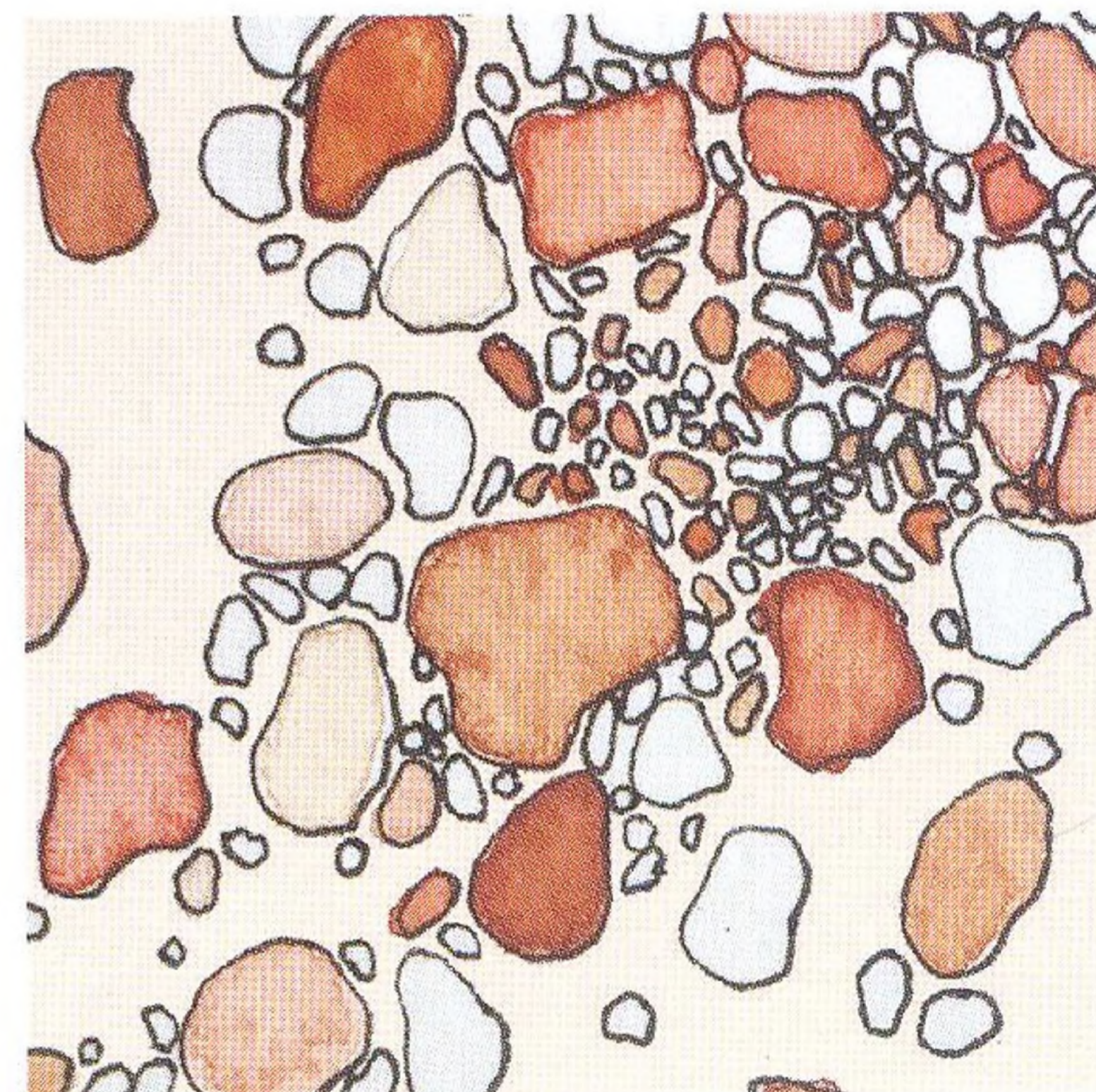
Poznejte Amy	8
ÚVOD	10
Co je to pomalé kreslení?	12
Pomůcky a materiály	14
Jak zařadit pomalé kreslení do vašeho dne?	16
ROZCVIČKA PRO POMALÉ KRESLENÍ	18
Vizualizace pro určování cílů	20
Zvídavé kreslení	22
Otázky k úvahám	24
Hledání inspirace v přírodě	25

PŘEDLOHY PRO POMALÉ KRESLENÍ

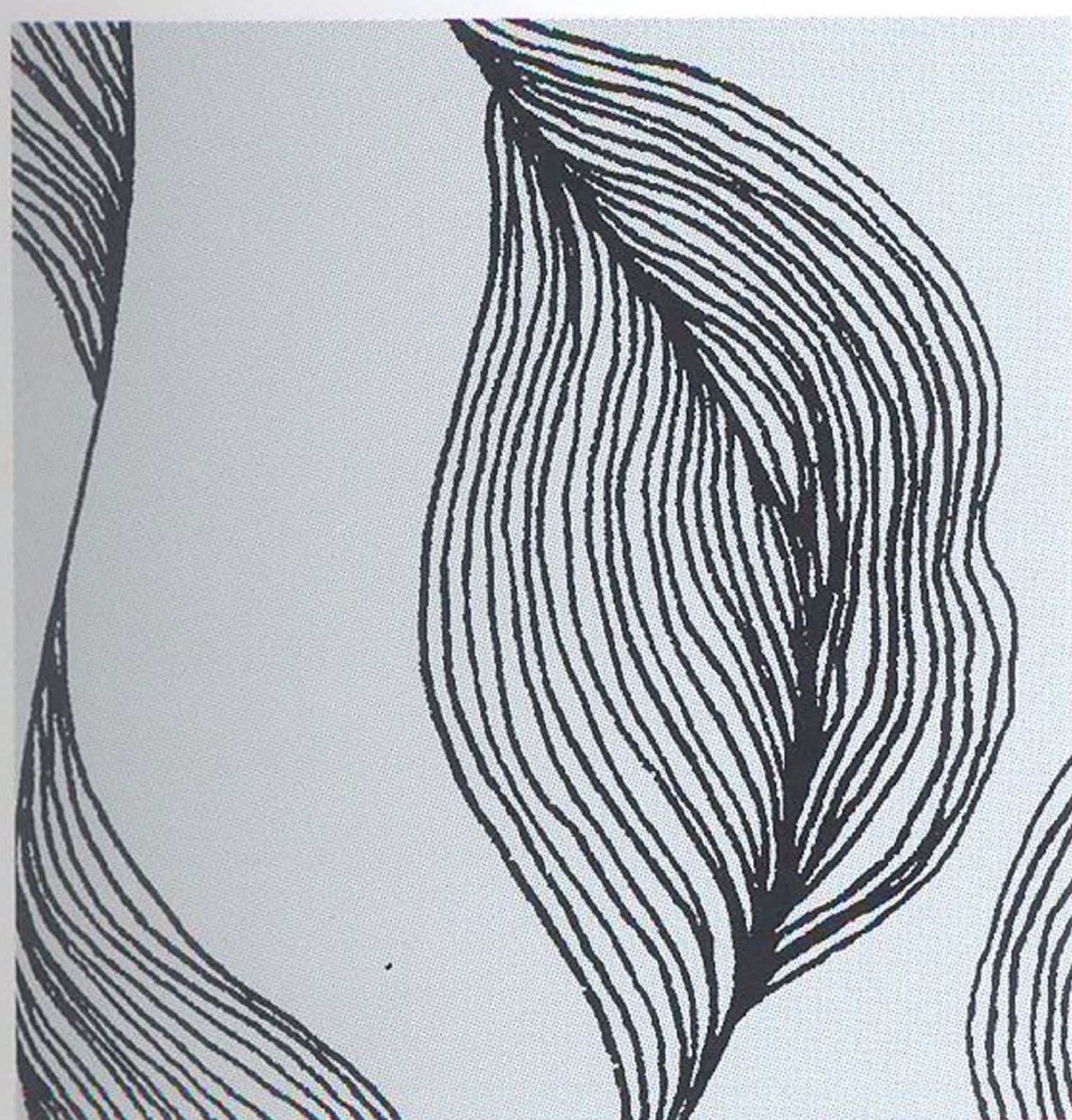
28



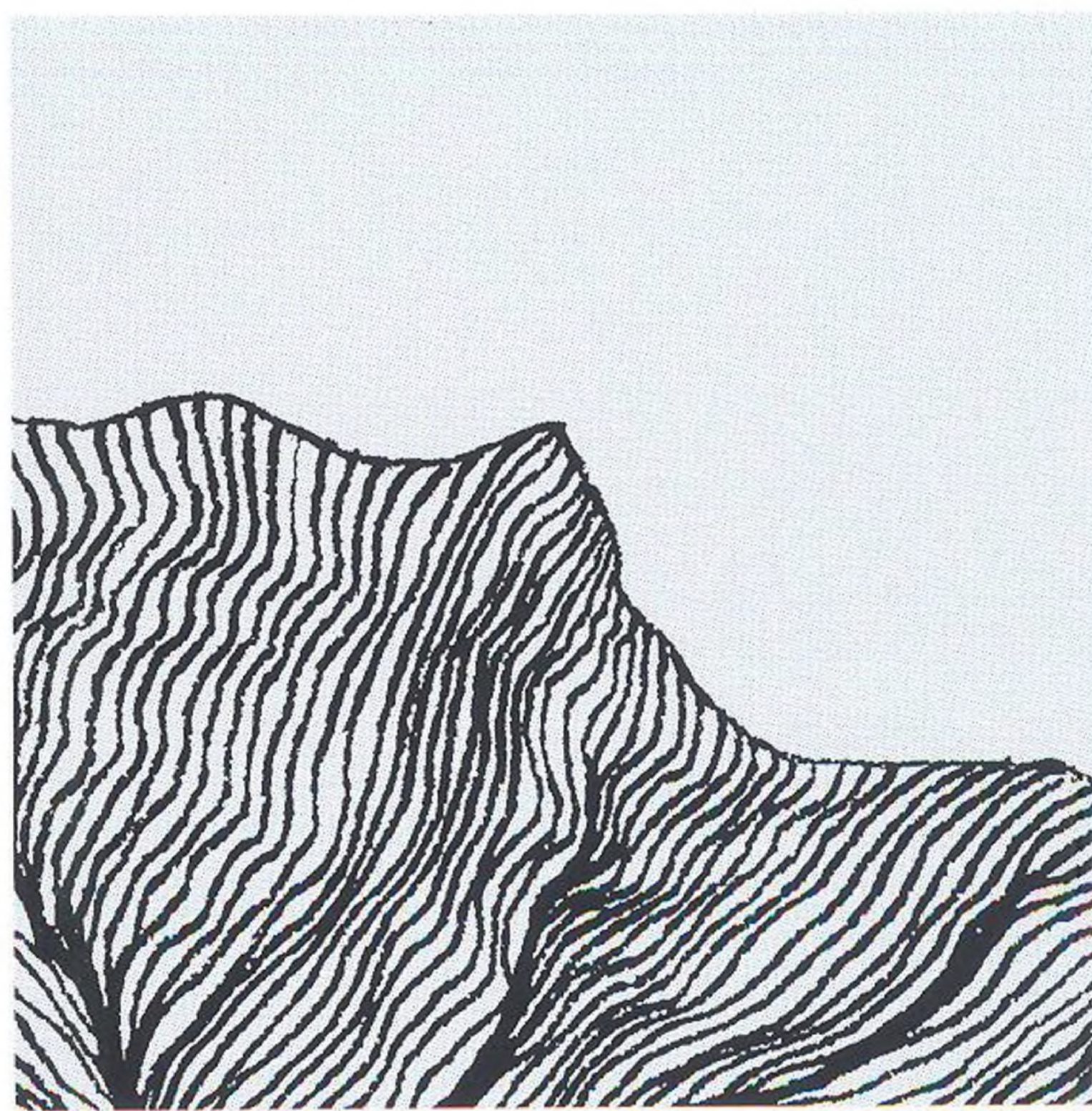
Nalad'te se na pomalé kreslení
všemi smysly - vzor vějíře 30



Co kdyby...
Kamínkový vzor 34



Staňte se badatelem umění -
točitý vzor 38



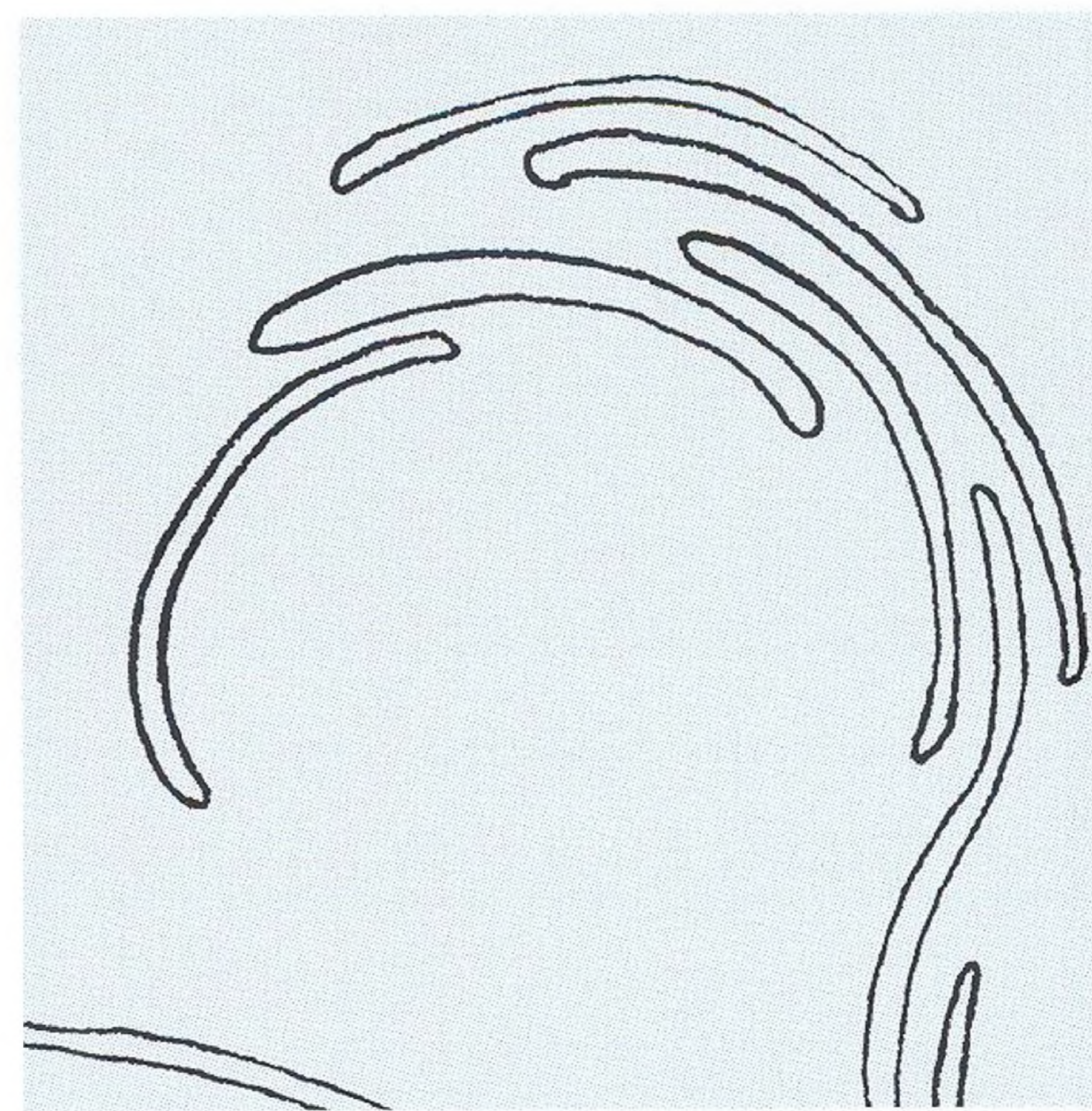
Kde jsou vaše hranice?
Vzor okraje 42



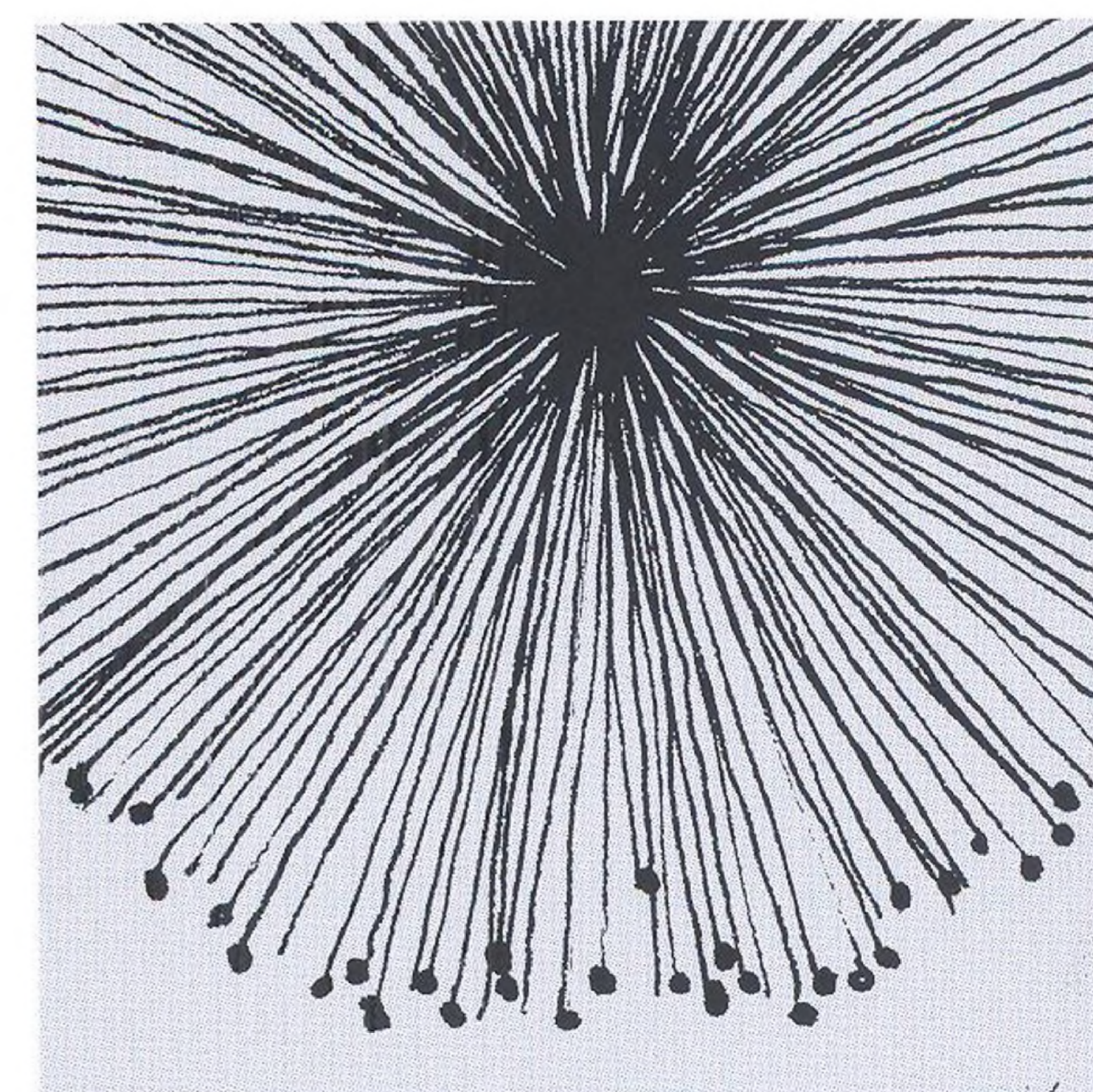
Najděte svou vlastní cestu -
inovace 46



Vykašlete se na umění -
vzor kuří nohy 50



Využití prázdných míst -
vzor ohybu 54



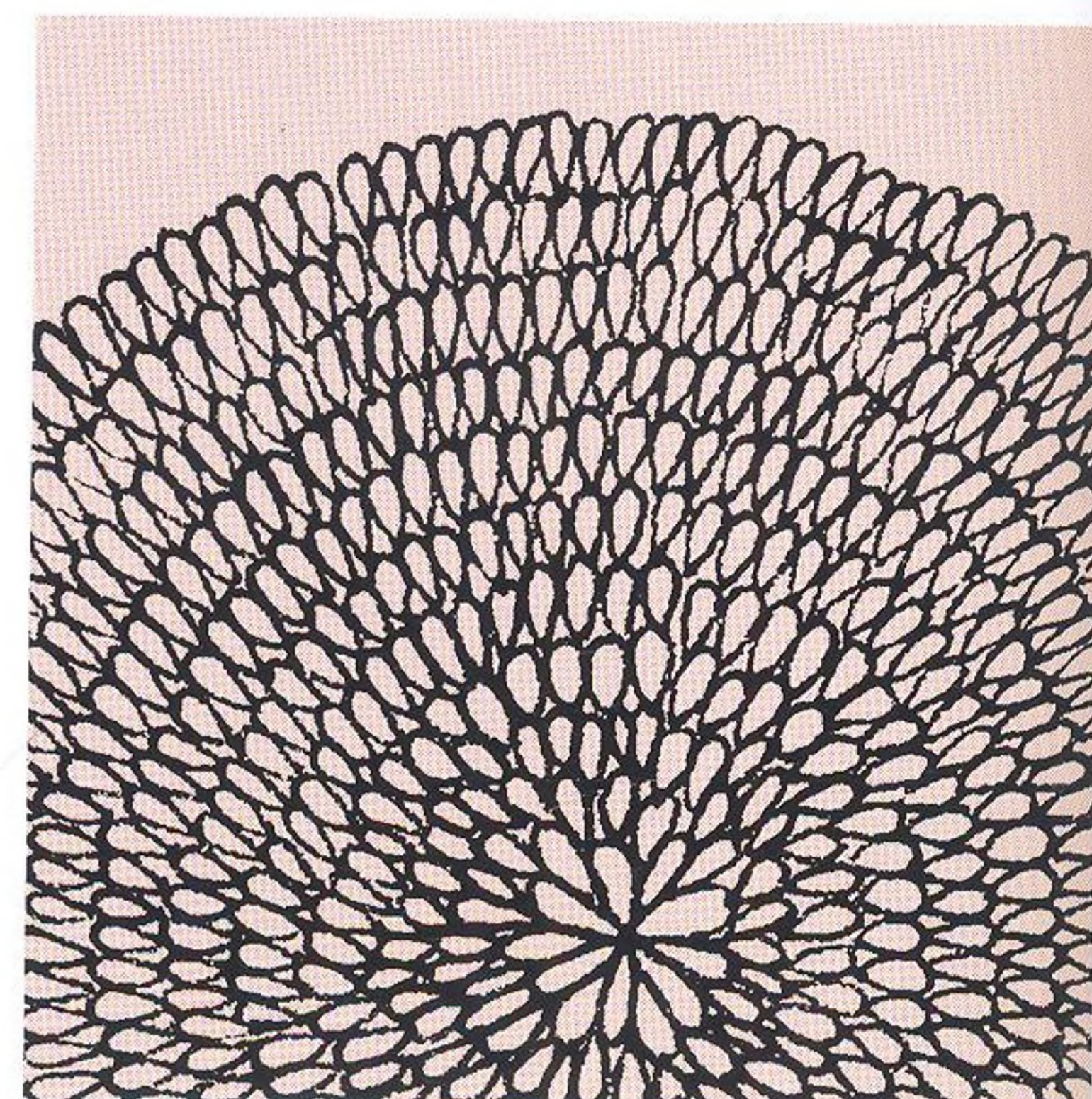
Poznejte svůj dech -
vzor výdechu 58



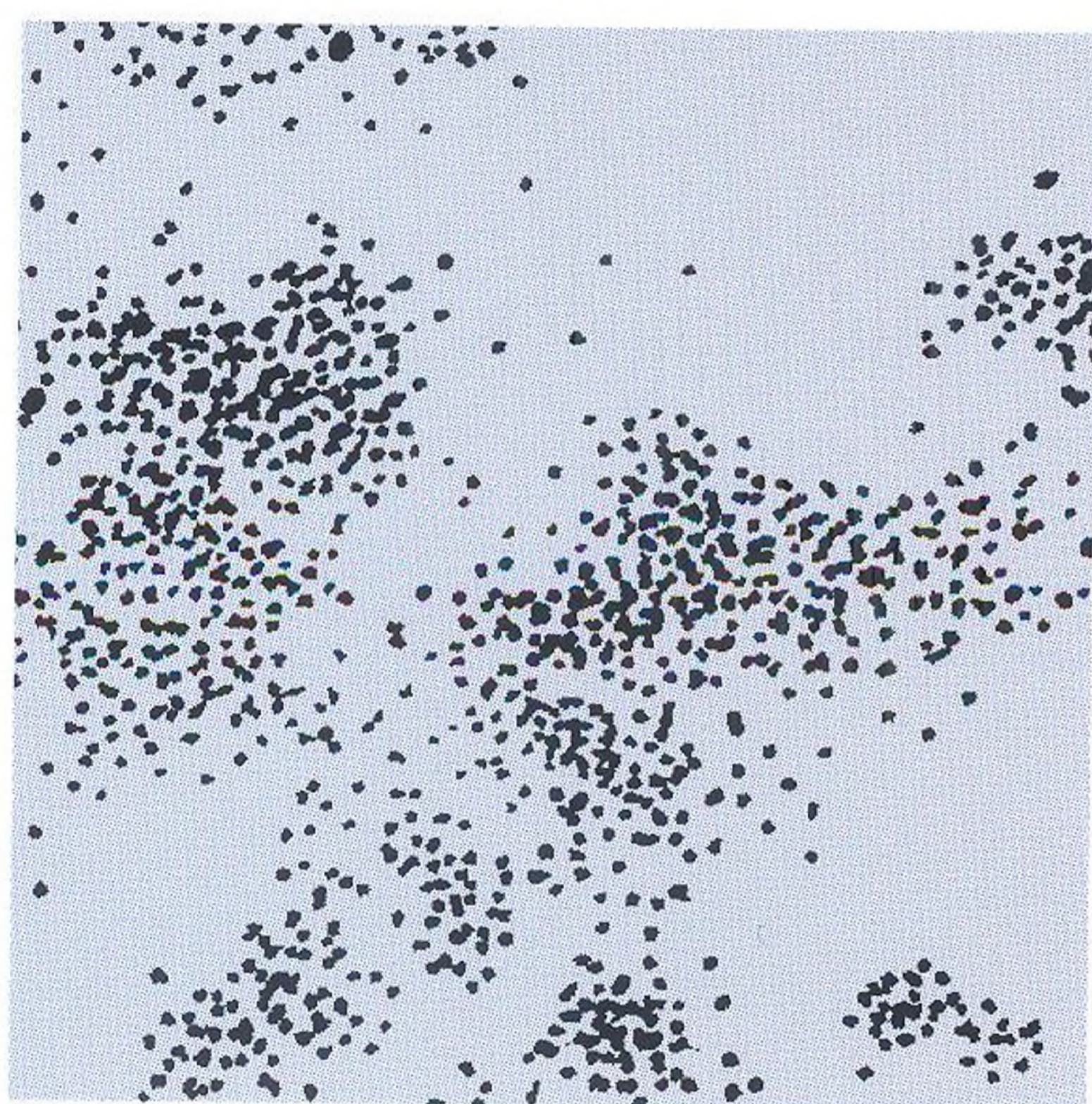
Jak jemně dokážete kreslit?
Vzor klejichy 62



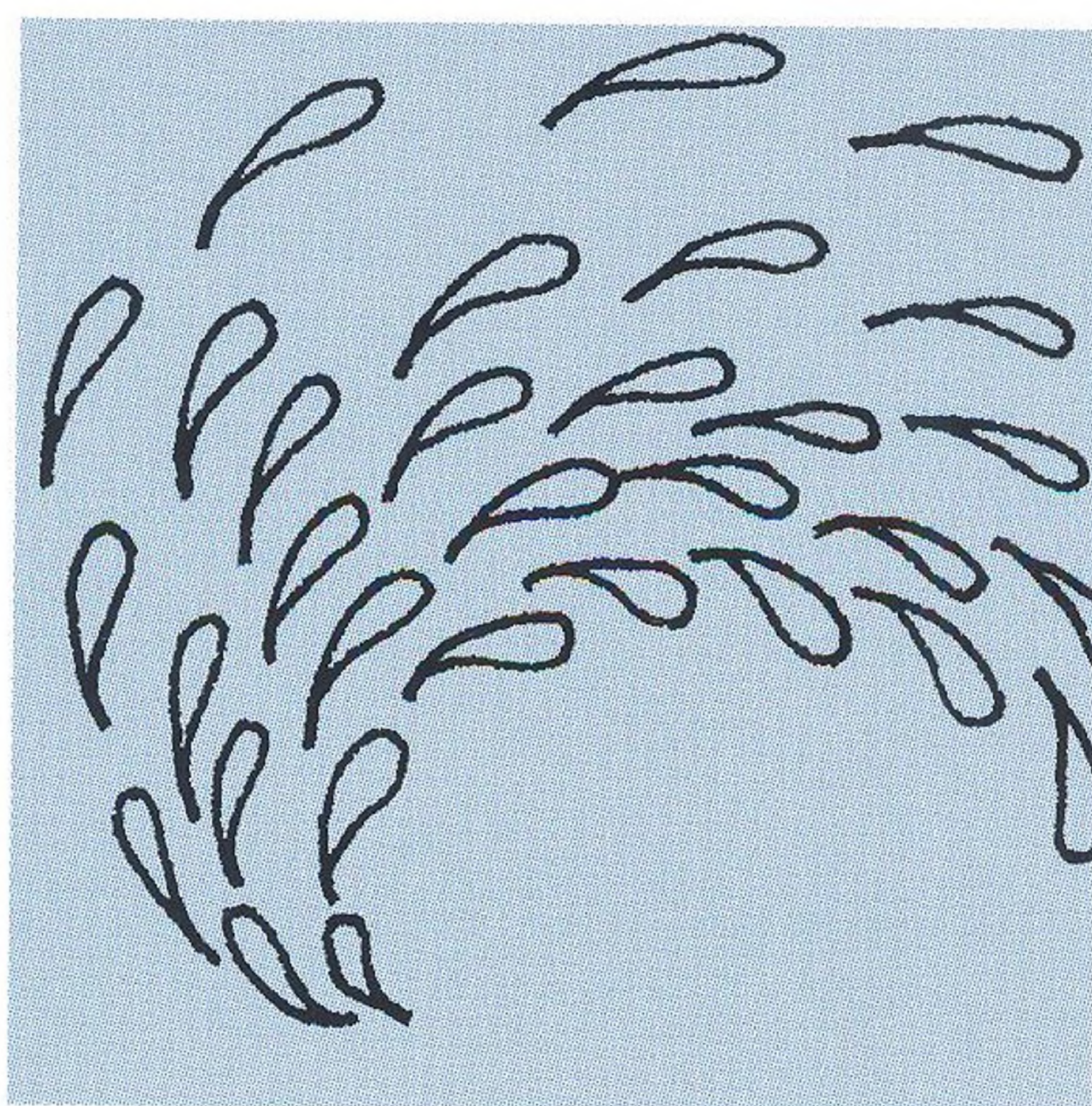
Hrajte si s opakováním
a variacemi - vzor spirály 66



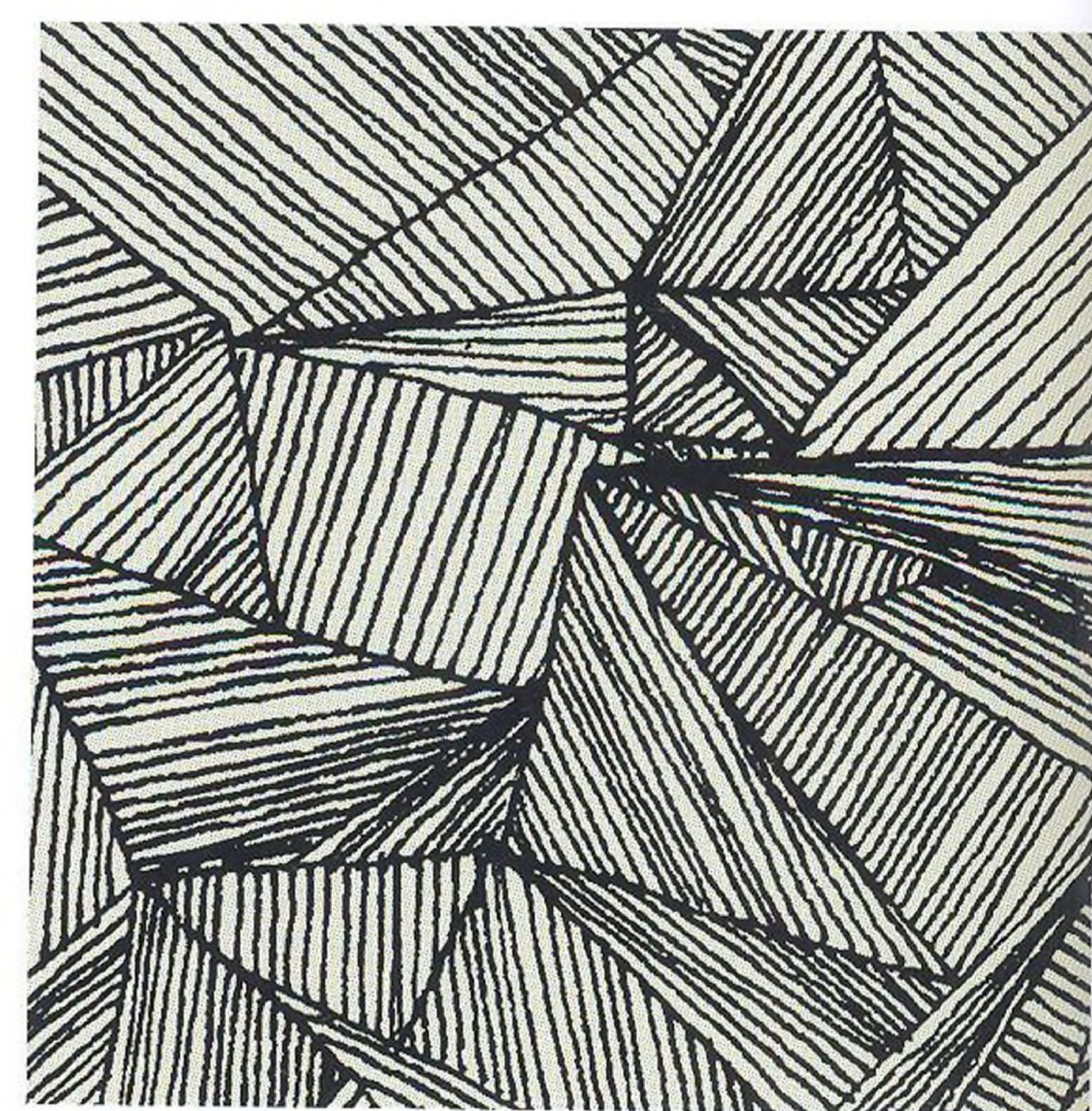
Zpomalte - rozkvétající vzor 70



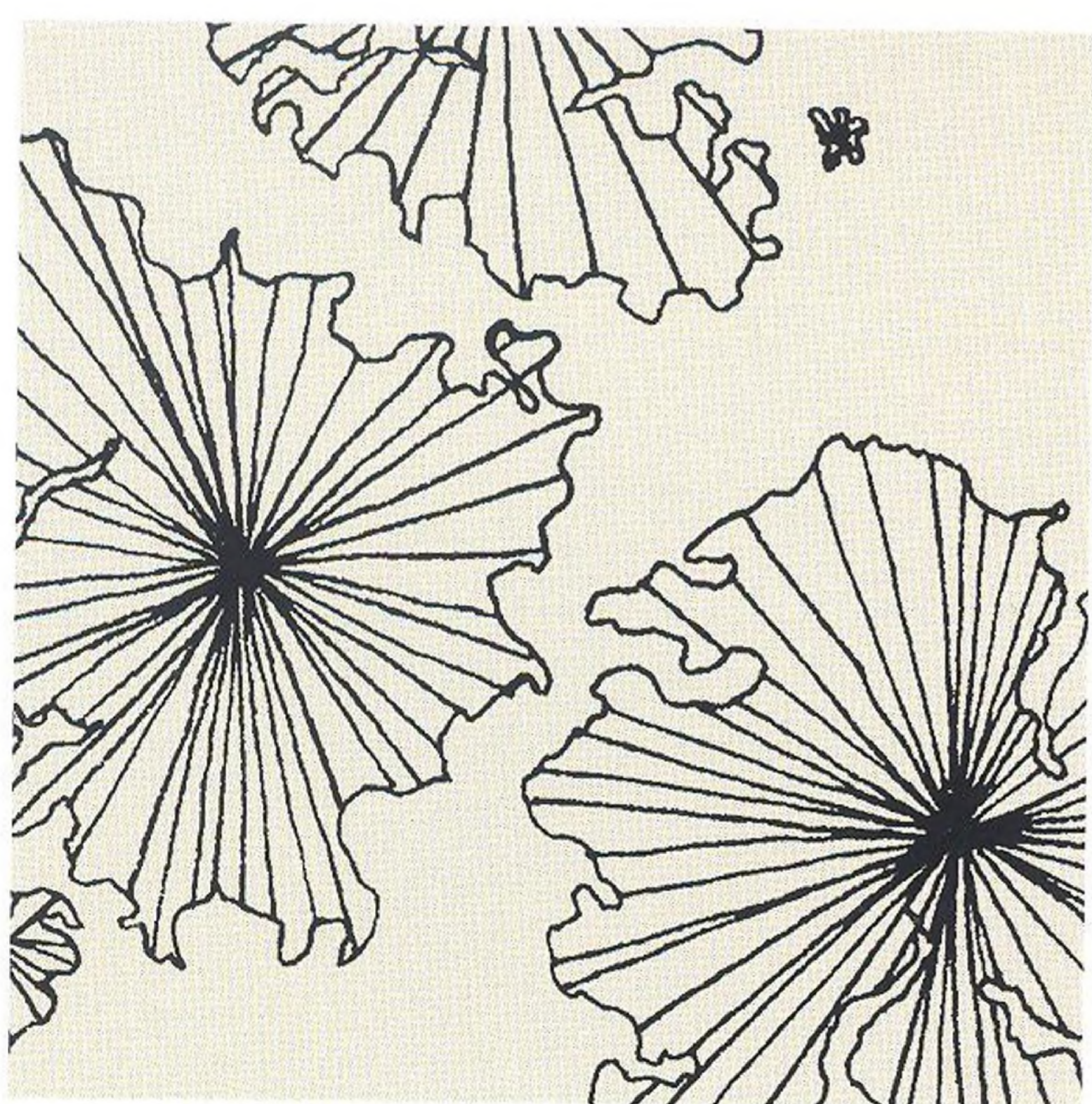
Získávání trpělivosti -
mraky teček 74



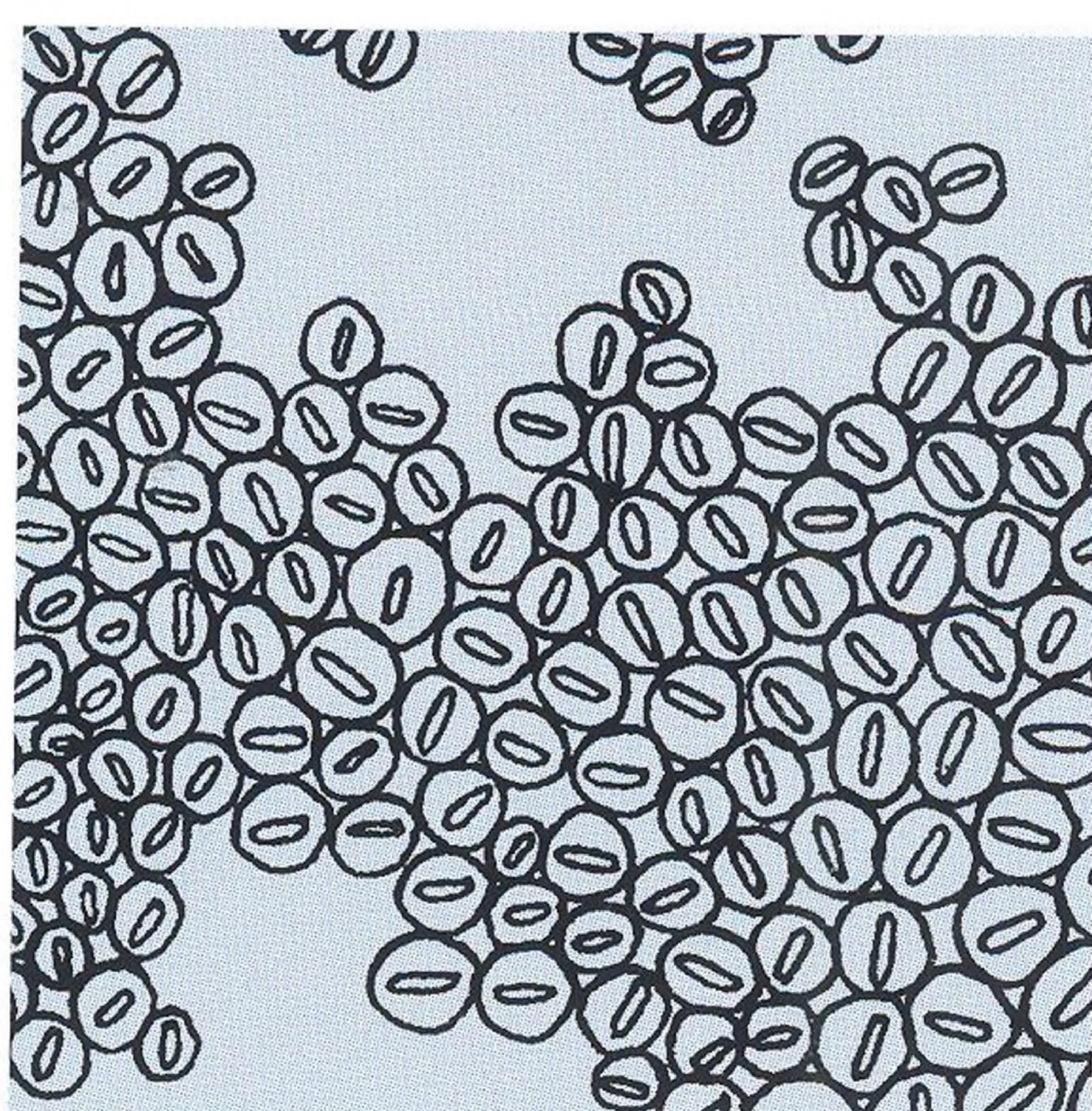
Naslouchejte - vzor ryb 80



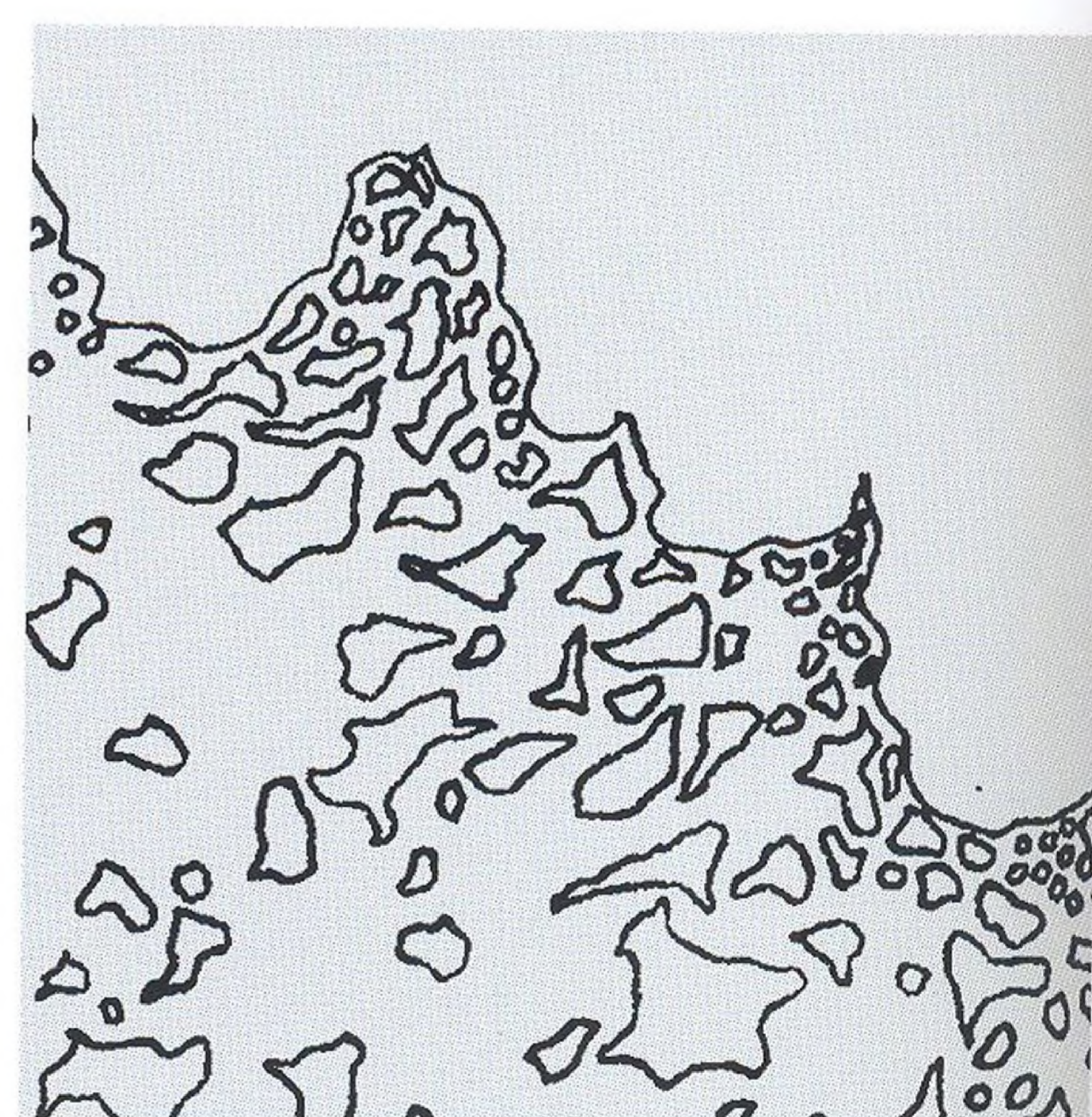
Zasloužíte si čas na kreativitu -
popraskaný vzor 84



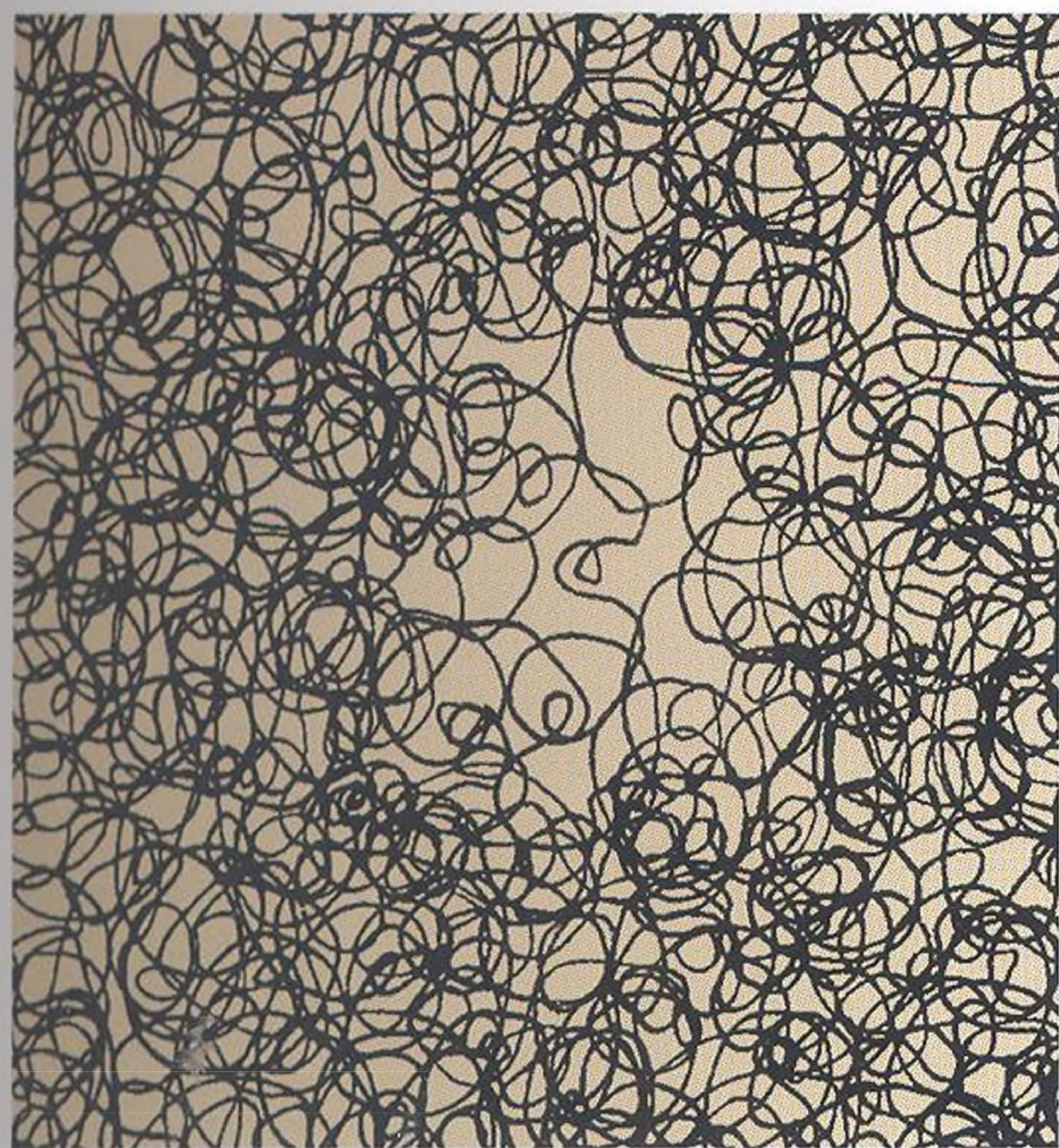
Inspirováno přírodou -
vzor lišejníku 88



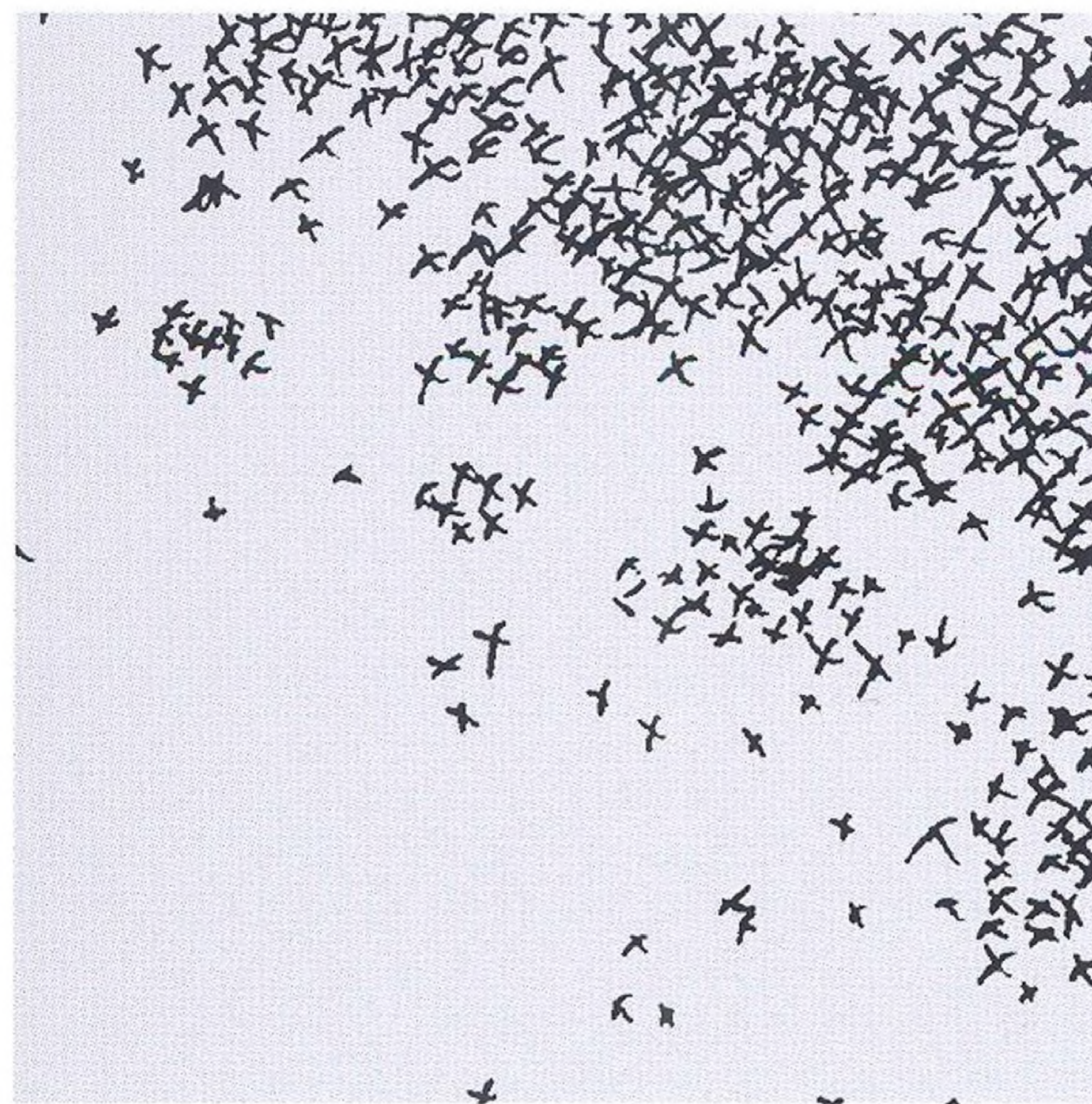
Spojení a rozdělení -
vzor buněk 92



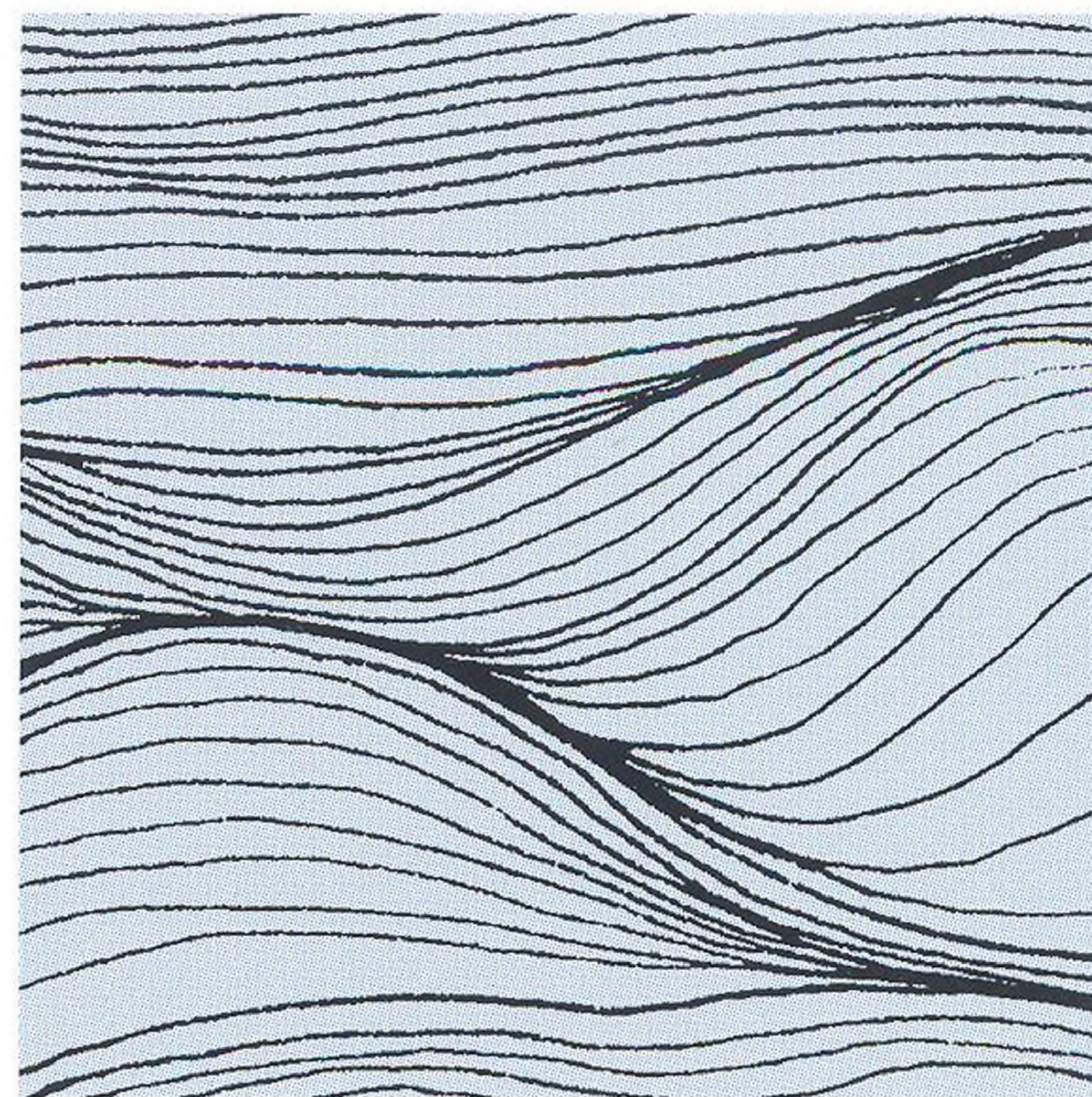
Hluboký pohled do přírody -
vzor chaluhy 96



Co vás baví kreslit?
Kudrlinkový vzor **100**



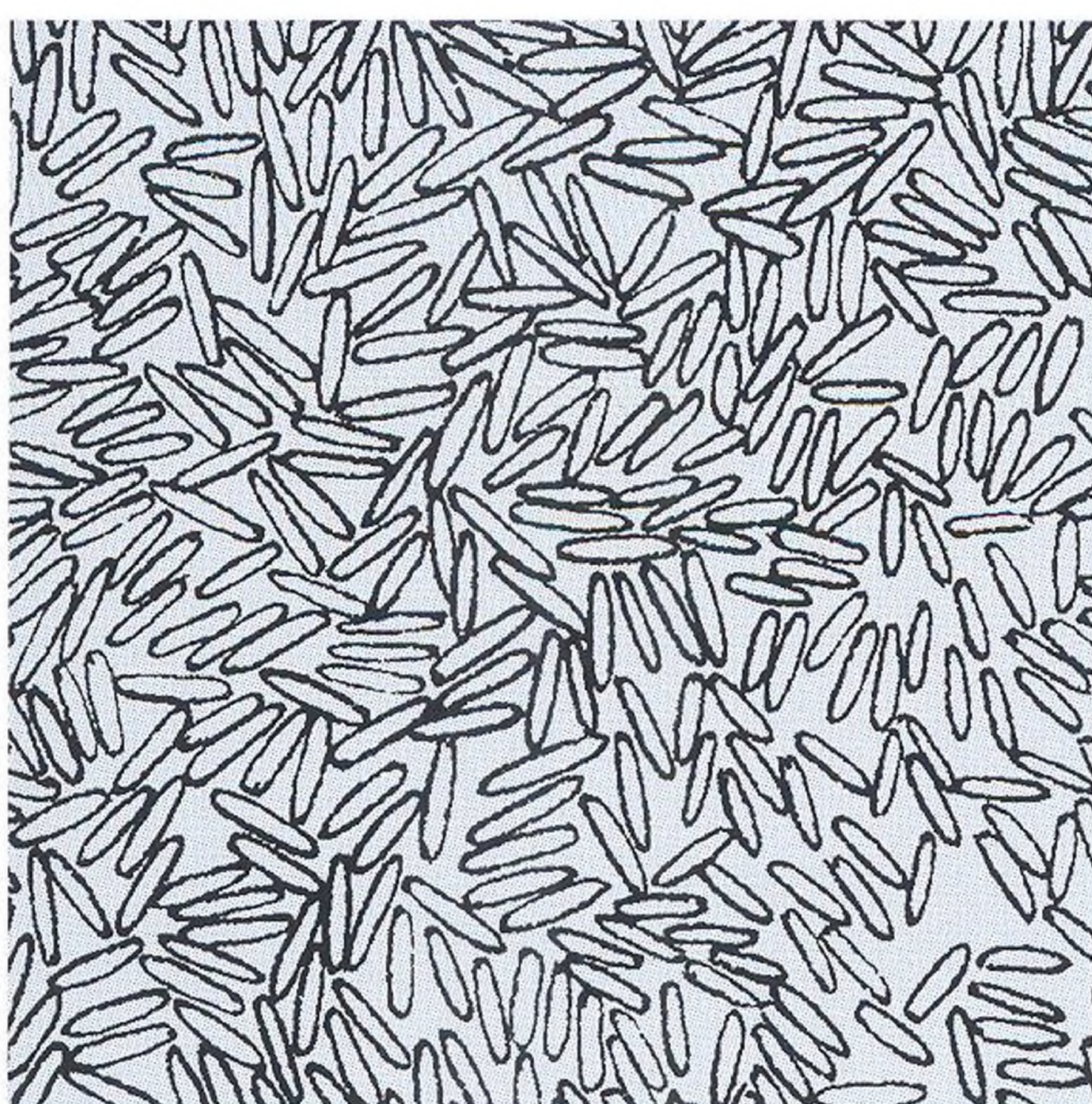
Prostor pro představivost -
vzor hejna **104**



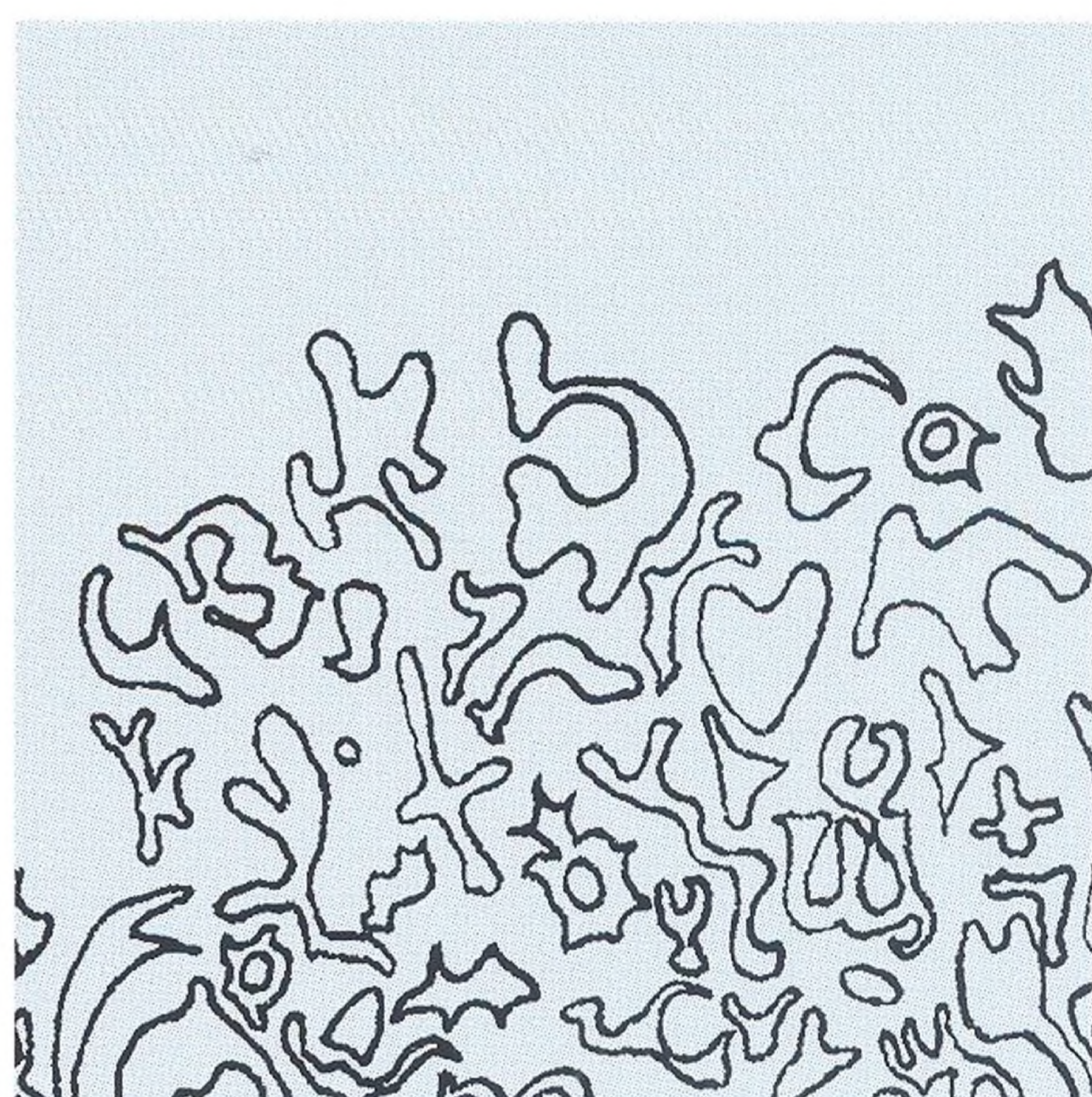
Nechejte svoji ruku unášet na
vlnách - vlnitý vzor **110**



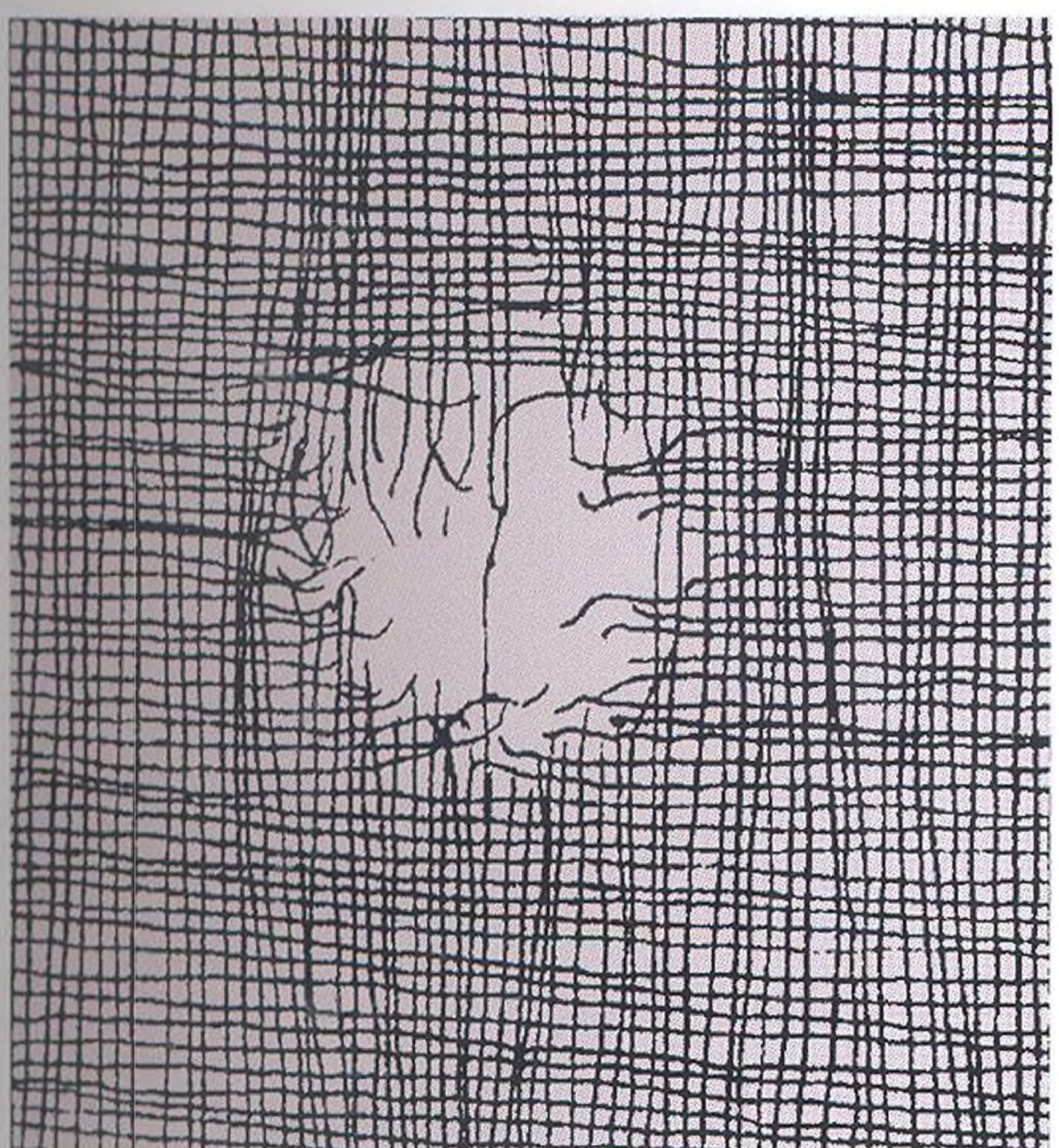
Útulné kulaté opakující se tvary -
vzor slávek **114**



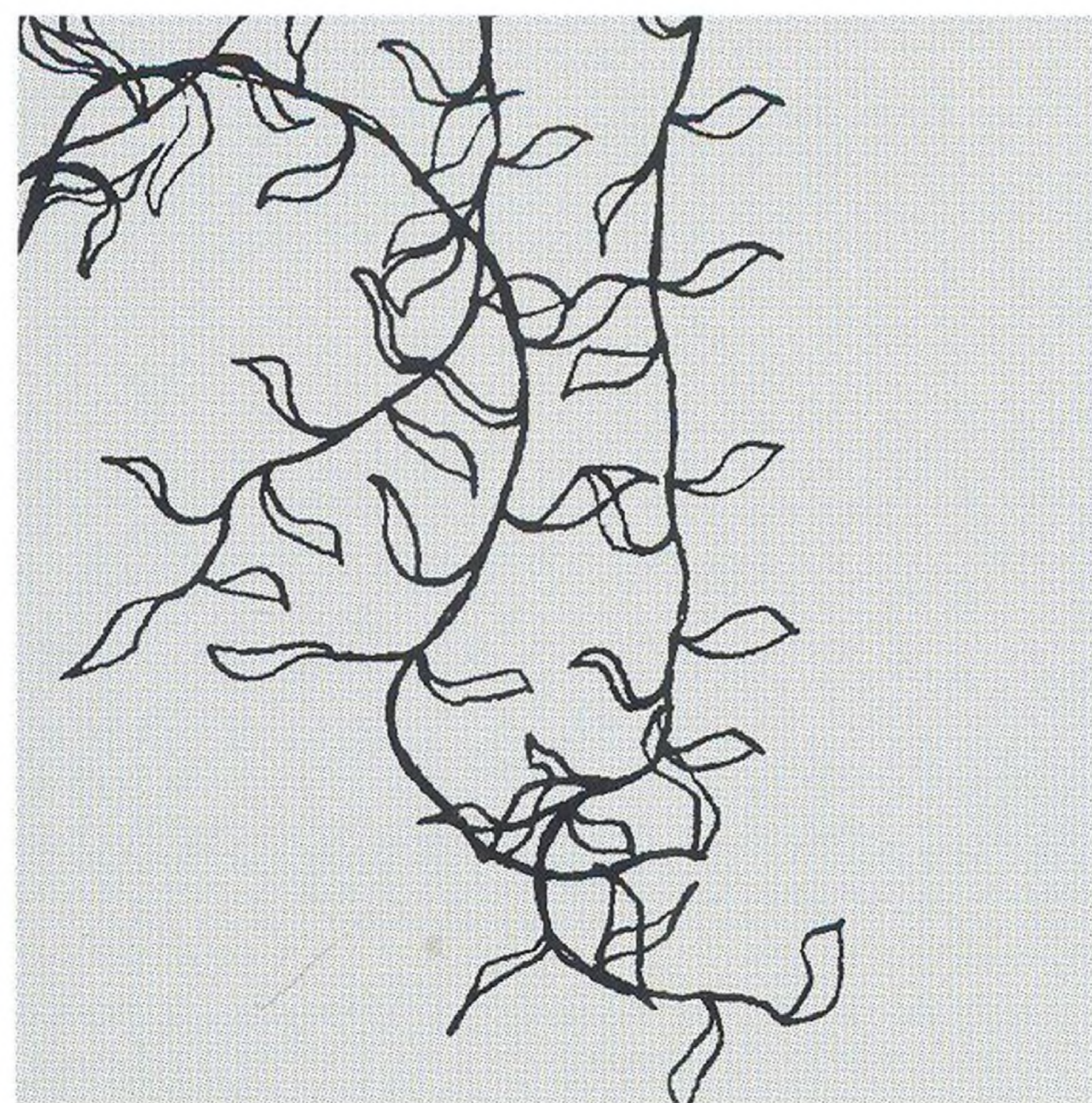
Ve svém živlu - vzor rýže **118**



Co ve vás vzbuzuje zájem?
Vzor zespodu **122**



Tkaní inkoustem -
vzor látky **126**



Prostor k objevování -
toulavý vzor **132**

Kreativní tipy - co s vašimi obrázky?.....	136
Krása v nedokonalostech.....	140
Poděkování.....	144
Doporučená literatura.....	144
Doporučené webové stránky..	144