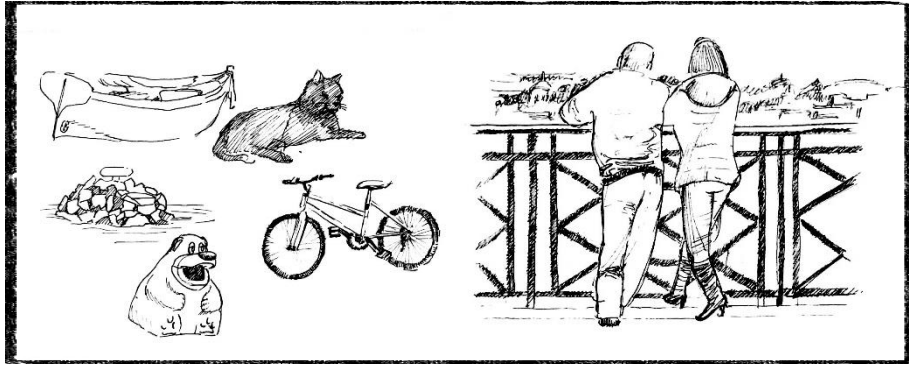


Dessiner votre promenade

Un des bienfaits de la promenade est que vous pouvez vous entraîner à la pleine conscience en fixant votre attention sur les sensations de chaque pas et votre respiration. Cet état d'apaisement et de concentration est idéal pour prendre votre carnet et représenter les objets emblématiques de votre parcours. Dans cet état il m'arrive de m'émerveiller de petites choses présentes sur mon trajet comme : Une enseigne, une personne, une scène etc.

En garder un souvenir sur le carnet permet de se remémorer ses promenades et de revivre ces sensations.



Vous pouvez vous forcer à réaliser cet exercice à une fréquence de pas définie (comme par exemple tous les 50 pas) cela permettra de vous concentrer encore plus sur l'instant présent mais à mon sens il est mieux de conserver l'émotion d'un objet intéressant qui surgit dans votre champ de vision plutôt que d'être activement à sa recherche.

Pour faire cela :

- ▶ 1-Prenez votre carnet ainsi que de quoi dessiner lors de votre prochaine promenade
- ▶ 2-Concentrez-vous sur vos pas et les sensations, prenez de profondes respirations et détendez-vous en observant votre environnement
- ▶ 3-Lorsque vous remarquez un objet d'intérêt, arrêtez-vous pour le croquer tranquillement en utilisant une des techniques de base
- ▶ 4-Lorsque vous aurez terminé, reprenez votre promenade et lorsque vous retrouverez un objet intéressant réalisez un nouveau croquis. Si vous souhaitez avoir une progression linéaire vous pouvez choisir de le dessiner juste à côté du premier ou n'importe où dans la feuille pour vous entraîner à la composition.

Les contours

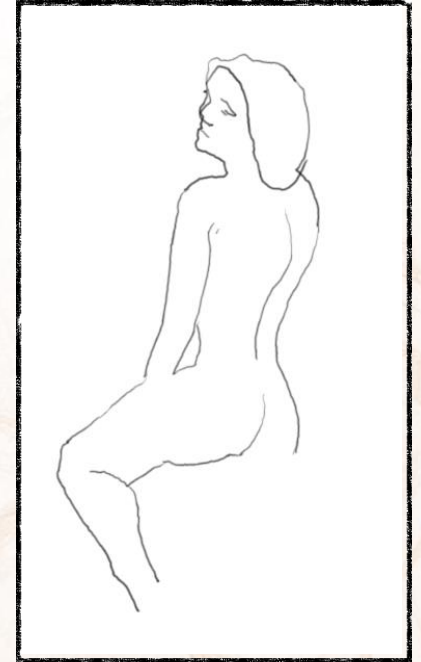
Vous avez besoin de repérer et de dessiner précisément les contours de votre sujet afin de bien le représenter dans l'espace. Pour travailler sur le mode du cerveau droit vous devez vous focaliser sur ces lignes et ne voir plus qu'elles pour un temps.

Pour devenir un dessinateur zen efficace, je vous propose de faire un exercice qui va vous permettre de vous concentrer sur ces lignes, d'améliorer votre habileté au crayon et de vous détendre.

- ▶ Prenez votre crayon et posez-le sur le papier.
- ▶ Regardez un contour précis de votre modèle.
- ▶ Déplacez votre regard et simultanément déplacez votre main pour tracer dans la même direction.
- ▶ Respirez lentement pendant l'exercice, soyez tranquille.
- ▶ Faites attention à coordonner l'œil et la main. L'un ne doit pas aller plus vite que l'autre.
- ▶ Si cela se produit, arrêtez votre geste et repartez.
- ▶ Faites une pause lorsque vous arrivez à une partie complexe de votre modèle.
- ▶ Choisissez sur quel contour repartir puis concentrez

vous et repartez.

- ▶ Prenez votre temps. Cet exercice peut durer 10 minutes à 30 minutes selon la complexité de votre sujet.



Dessiner le profil

► Le visage de profil

Cette astuce s'applique sur les portraits de profil. Elle va vous permettre de calculer la pente du visage de profil.

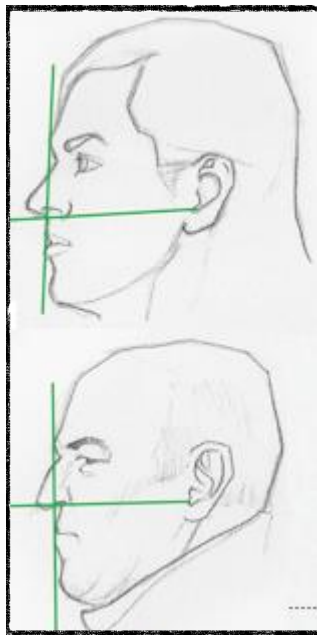
Plus précisément de jauger l'avancée de la partie haute du visage par rapport à la partie basse.

Essayer de le faire à l'œil est risqué voilà pourquoi on va utiliser 2 droites.

- La première part de l'oreille pour atteindre la base du nez.
- La seconde est verticale et elle passe par l'os frontal et va rejoindre la partie avancée de la lèvre supérieure. De cette manière nous obtenons une intersection qui va créer un angle qui est différent selon les morphologies des visages.

Par exemple voici ce que ça donne sur deux portraits de profil.

Vous voyez que l'angle est différent à chaque fois. Il vous suffit de reporter l'angle exact pour obtenir la bonne proportion entre le haut et le bas du visage.



► L'oreille est positionnée sur le premier tiers en partant de l'arrière du crâne.

► Ces astuces vont vous permettre de capter la spécificité d'un visage vu de profil mais la base la plus importante reste tout de même de savoir positionner correctement les axes de repères horizontaux.

► Au besoin référez-vous à la fiche « placez les traits du visage »

