

Ellen van den Ende

Zentekenen

plezier en ontspanning



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Welkom 7

Dank je wel 11

Meditatie en mindfulness 13

Meditatie 14

Mindfulness 17

Wanneer mindfulnessstraining? 20

Voordelen van meditatie en mindfulness 21

Gronden 21

Zentekenen, ontspanning en plezier 25

Kennismaking met zentekenen 26

Diepere betekenis van de zentekening 28

De voorbereiding 29

Het tekenmateriaal 30

Kleine tekeningetjes als voorbereiding 31

De basis van het zentekenen 33

Omgevingsgeluiden 34

Aan de slag 34

Lijnen loslaten 38

Nog een paar voorbeelden 40

Twijfels? 42

Meer mogelijkheden 45

- Cirkels 46
- Bloemvormen 50
- Herkenbare vormen 52
- Grenzeloos 53
- Variaties 54
- Papierformaat 58
- Kleedje knippen 59

Inkleuren 63

- Kleurpotlood 64
- Kleurkeuze 64
- Kleurpotloden gebruiken 68
- Voorbeelden van ingekleurde tekeningen 74

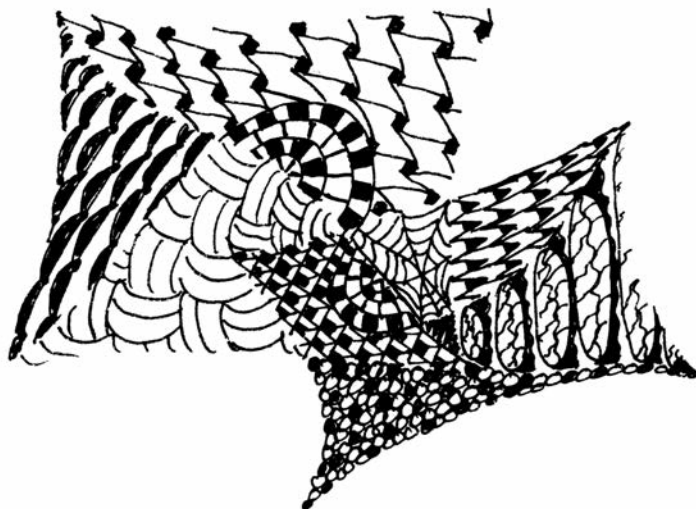
Patronen 79

- Vierkanten, lijnen, driehoeken en cirkels 80
- Lussen 86
- Flowerpower 87
- Tekenen met kinderen 88

Meer zentekenideeën 91

Bijlagen

- 1 Boeken en websites 93
- 2 Tekenvel met vierkantjes 95



Welkom

Eind 2011 besloot ik me meer te gaan verdiepen in tekenen. Eigenlijk had ik altijd al getekend, maar het was er een poosje niet meer van gekomen.

Mijn zusje wees me op een fijne manier van tekenen, Zentangle®. Toen ik de figuren op internet zag, was ik meteen enthousiast en de volgende dag maakte ik al mijn eerste Zentangle®. Voor mij was meteen duidelijk dat deze vorm van tekenen meer in zich had dan alleen leuke patroontjes maken. Het heeft aspecten van mediteren en mindfulness in zich, maar dan in een 'doevorm'. Omdat ik stilzittend mediteren zelf altijd lastig heb gevonden, is dit voor mij een heerlijke manier om een rustmoment te creëren.

Zentangle® is in de Verenigde Staten ontstaan toen de monnik Rick Roberts in contact kwam met Maria Thomas, kunstenares en grafisch ontwerpster. Bij hun eerste ontmoeting zag Rick dat Maria in een soort trance aan het tekenen was. Hij herkende die trance van het mediteren. Samen hebben Rick en Maria de Engelse naam *Zentangle*® bedacht en de tekenvorm verder ontwikkeld. Inmiddels hebben ze in de Verenigde Staten een opleiding opgezet. In dit boek gebruik ik de Nederlandse benaming: zentekenen.

Naast mijn werk als massagetherapeute geef ik workshops en cursussen zentekenen. De deelnemers zijn vaak verwonderd over wat deze manier van tekenen met ze doet en hoe stil het kan zijn tijdens het tekenen. Er is meestal verbazing als iemand merkt dat er al een halfuur voorbij is gegaan zonder dat er gepraat is en waarbij iedereen gefocust is geweest op zijn tekening. Het leukste moment is aan het eind van de workshop of les, als iedereen elkaars tekeningen bekijkt en positief reageert op de persoonlijke ‘kunstwerken’.

Oude gedachten als ‘ik kan niet tekenen’ verdwijnen tijdens de workshops meestal als vanzelf. Ook mensen die van tevoren zeiden niet creatief te zijn gaan met een positief gevoel en bijzondere zentekeningen naar huis. Dat is waar dit tekenen om draait: rust, gedachten loslaten, niet oordelen, grenzen overschrijden, in het nu zijn en je verbazen over wat je zelf kunt.

In deze tijd, waarin alles snel gaat, snel af moet en het liefst ook nog zo goed mogelijk, kan het prettig zijn om even rust te nemen, je hoofd leeg te maken en de tijd te ‘vergeten’. De laatste jaren is mindfulness bij veel mensen een bekend begrip geworden. Het idee daarachter is ‘leven

in het hier en nu' en daarvan te genieten. Zentekenen is een tekenvorm die daar goed op aansluit.

Dit boek begint met achtergrondinformatie over meditatie en mindfulness. Aansluitend worden de basis van en voorbereiding op zentekenen uitgelegd. Vervolgens krijg je meer mogelijkheden, eenvoudige patronen en tips ter inspiratie aangereikt waarmee je zelf aan de slag kunt.

De kleine gedichten waarmee elk hoofdstuk begint zijn haiku's, een Japanse dichtvorm van drie regels met een patroon van vijf, zeven en vijf lettergrepen per regel. Vanwege hun eenvoud en ritme passen ze goed bij het zentekenen en daarom gebruik ik deze dichtvorm soms bij het maken van een tekening. De haiku's in dit boek drukken rust, ontspanning en creativiteit uit.

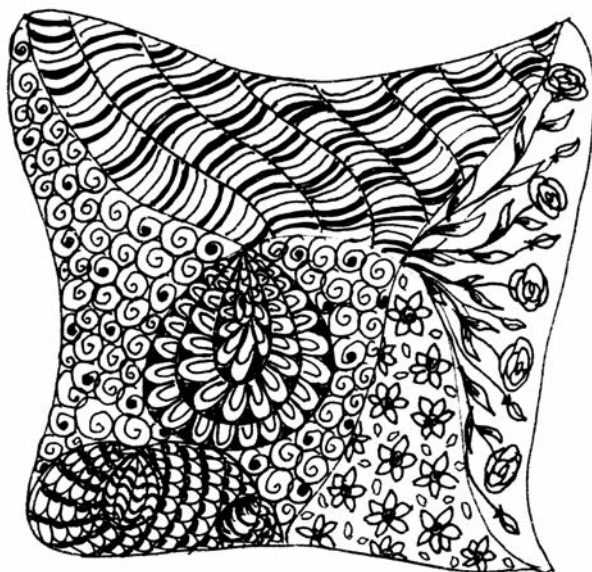
Enkele cursisten hebben een bijdrage aan dit boek geleverd door hun zentekeningen beschikbaar te stellen. Het zijn tekeningen die meteen in of na de eerste workshop zijn gemaakt – hieraan kun je zien hoe eenvoudig en laagdrempelig het is om te beginnen.

Voor wie gewoon met plezier wil tekenen kan dit boek een aanvulling zijn en een moment van rust creëren in deze drukke tijd.

Heel veel tekenplezier!

Ellen van den Ende





Zentekenen, ontspanning en plezier

In rust en stilte

Spreekt mijn pen op blank papier

Vloeiende lijnen

Er is vaak lef nodig om het eerste punt of de eerste lijn op papier te zetten. Bij realistisch of figuratief tekenen zijn de eerste lijnen bepalend voor de rest van het kunstwerk. Je kunt je hele werk ‘verprutsen’ door een verkeerde lijn of kleur. Ik heb zelf in het verleden al heel wat werk in de prullenbak laten belanden omdat het niet mooi of niet

precies hetzelfde als het voorbeeld of de werkelijkheid was.

Bij zentekenen gaat het vooral om het tekenen zelf, het plezier waarmee je tekent, de ontspanning. Onder je hand ontstaan de mooiste patronen en het eindresultaat is goed zoals het is, ook als je nog nooit eerder hebt getekend.

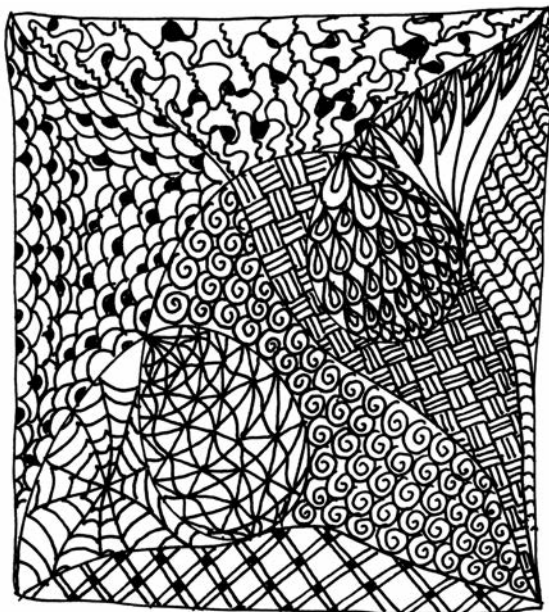
Kennismaking met zentekenen



De zentekeningen ontstaan vanuit een paar lijnen, zonder dat je daar bewust over nadenkt. Ook de invulling ontstaat spontaan, zonder regels en zonder het idee dat iets fout of lelijk is. Je kunt het vergelijken met tekeningetjes die je misschien tijdens het telefoneren weleens maakt in je agenda of op een kladpapiertje. Je bent gefocust op het gesprek, maar onbewust ontstaat er vanzelf iets op papier.

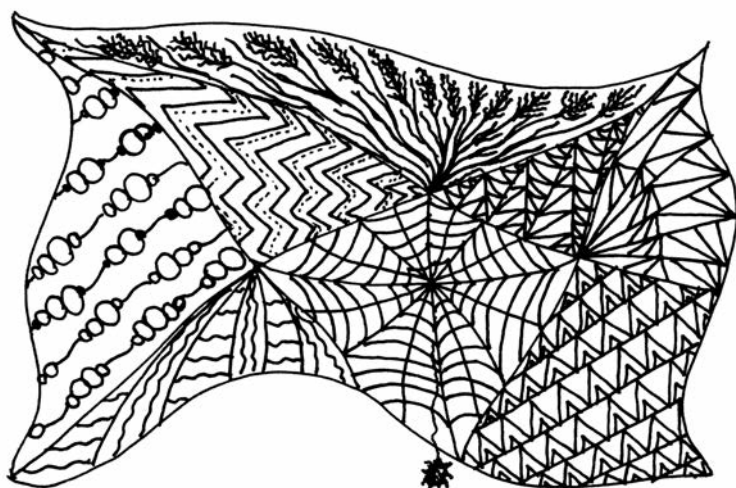
Op het eerste gezicht zou je niet zeggen dat een zentekening meer in zich heeft dan alleen maar wat patroontjes. Een zentekening gaat over gedachten laten voor wat die zijn, het uitbannen van wat goed of fout is en het werken in het nu. Het zentekenen verhoogt je concentratie, werkt ontspannend, geeft rust en energie. In die zin lijkt het op mediteren.

Sommigen zullen tekenen als niet-meditatief zien, omdat je actief bezig bent. Toch vormen het focussen en je gedachten laten komen en gaan zonder oordeel hierbij ongemerkt de basis. Vooral voor mensen die net als ik moeite hebben om lange tijd heel stil te blijven zitten, is dit een kans om tot rust te komen en andere bezigheden te laten voor wat ze zijn. De meesten zullen merken dat lang stilzitten dan als vanzelf gaat.



Als je ergens een oplossing voor zoekt, ga dan een poosje zentekenen. Je maakt dan meer gebruik van je rechterhersenhelft, die ervoor zorgt dat creativiteit en inspiratie ruimte krijgen.

Tip



De basis van het zentekenen

Herhalende lijn

Het begin van een patroon

Tekening van NU

Nadat je de informatie uit het vorige hoofdstuk hebt doorgenomen kun je aan de slag met de eerste tekening. Het is prettig als je de eerste keer ongeveer tien minuten ongestoord kunt werken aan een tekening. We gaan te werk volgens een vijfstappenplan. Hoe dat precies gaat, lees je verderop; eerst nog iets over omgevingsgeluiden

en je kunt een voorbereidende ontspanningsoefening doen als je wilt.

Omgevingsgeluiden

Bij zentekenen is het de bedoeling dat je de dagelijkse bezigheden loslaat, dus zet je mobiel, de computer, de radio en de televisie uit om zo min mogelijk verstorende elementen in je omgeving te hebben. Zachte, rustige muziek op de achtergrond kan wel prettig zijn, maar dat is aan jou.

Voorbereidende ontspanning

- * Als je gaat zitten, kun je eerst de aandacht brengen bij jezelf en hoe je zit. Zit je stevig op de stoel of kruk? Hoe voelen je voeten op de grond? Heb je een rustige ademhaling? Zijn je handen ontspannen?
- * Voel bewust je lichaam voordat je begint met tekenen.
- * Na deze focus kun je rustig de aandacht verleggen en ontspannen beginnen. Mochten er nog allerlei gedachten in je hoofd rondspoken, dan zullen die straks met het tekenen vanzelf verdwijnen.

Oefening

Aan de slag

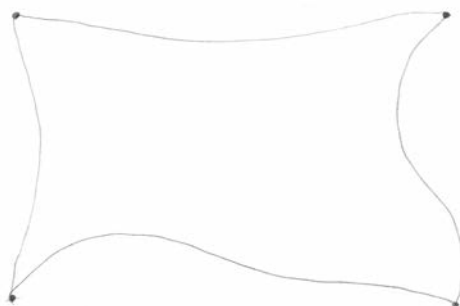
Neem nu een A4'tje, een potlood en fineliner. Verdeel het witte vel in vier kwarten (A6-formaat). Je kunt de vier

delen losknippen of -snijden, zodat je kleinere werkvelden krijgt. Voor een eerste tekening is een kwart van een A4'tje groot genoeg. Pak nu in alle ontspanning je potlood en zet volgens het vijfstappenplan hieronder je eerste lijnen op papier.

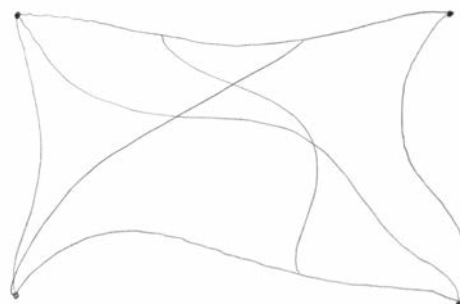
Stap 1 Zet met potlood vier stippen op het papier, bijna in de hoeken. Maak de stippen klein en niet al te zwart, zodat je ze later nog kunt uitgummen.



Stap 2 Verbind de stippen met elkaar via lijnen. De lijnen hoeven niet recht te lopen, maar worden in een vloeiende gebogen beweging gemaakt, zoals in het voorbeeld hiernaast.

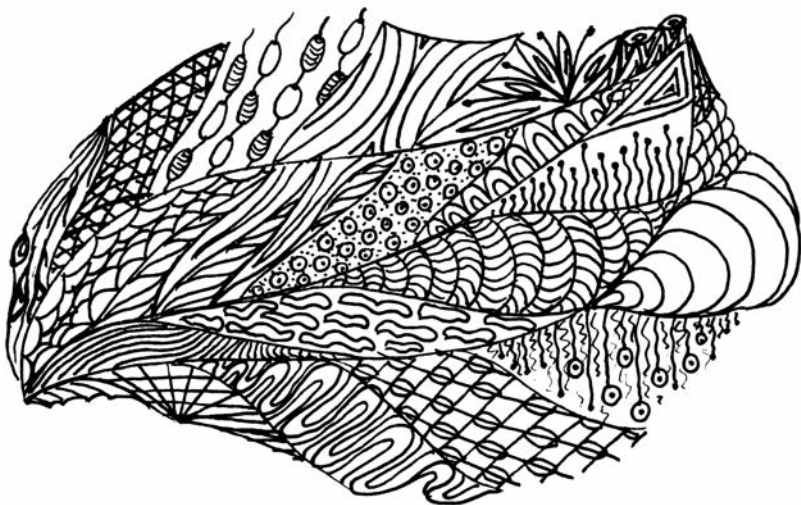
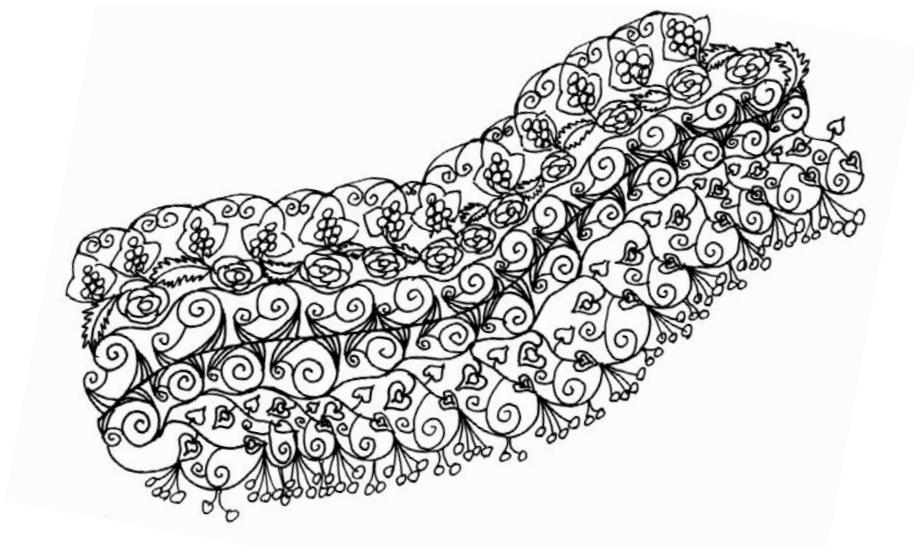


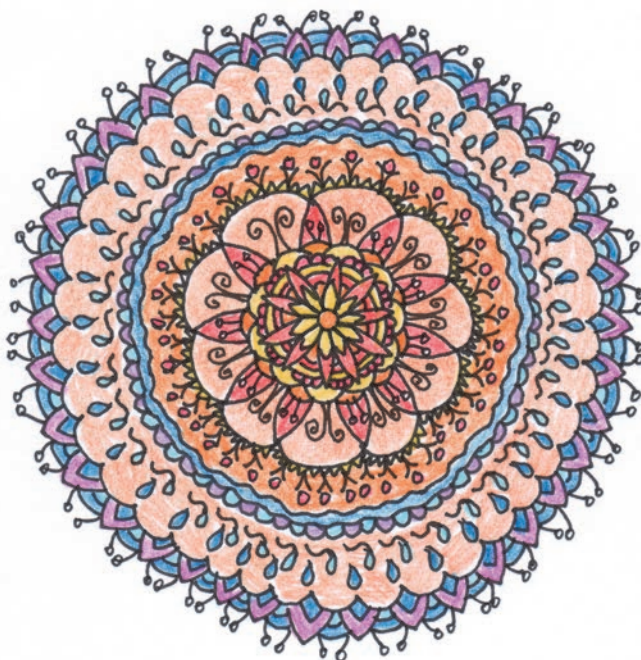
Stap 3 Teken vervolgens de binnenste lijnen. Dit hoeven er maar drie te zijn om al een paar vlakken te creëren.



Grenzeloos

Een andere manier om een zentekening te maken is vanuit één lijn te beginnen en daarna zien waar het naartoe gaat. Je laat dus alle begrenzingen los; de enige grens is de rand van je papier.





Inkleuren

Kleuren verschijnen

Vrolijke regenbogen

Verweven geheel

In dit hoofdstuk worden zentekeningen van een kleur voorzien. Zwart-wit is mooi in al zijn eenvoud, maar het kan een leuke uitdaging zijn om de patronen met kleur op te vullen. Sommigen houden van inkleuren, anderen zullen wat onwennig een kleurpotlood ter hand nemen.

Misschien kun je je nog herinneren hoe het was om je eerste zentekening te maken. Vond je dat spannend of begon je meteen enthousiast met tekenen? Door het



Lussen

Als kind had ik een schrijfschrift, waarin allerlei oefeningen met lussen stonden. Later tijdens mijn opleiding voor leerkracht in het basisonderwijs, heb ik die patronen opnieuw geleerd. Toen ik begon met zentekenen kwamen ze als vanzelf weer boven, omdat ze zo gemakkelijk te maken zijn en fijn om te doen.

Je kunt de lussen groot maken om in een keer een vlak te vullen, of zet meerdere lijnpatronen naast elkaar voor een ander effect.

