

AQUAREL

OM TE ONTSPANNEN

25 creatieve projecten die je helpen
tot rust te komen

Angelica Torres



Gouda, MMXXIII

Inhoud

<i>Inleiding</i>	7	Vrolijk gekleurde vruchten	101
<i>Materialen</i>	8	Zoete, rijpe bramen	103
<i>Kleurentheorie</i>	11	Verfrissende watermeloen	107
<i>Basistechnieken</i>	13	Sappige sinaasappels	113
Zachte, tere natuurmotieven	17	Veldje met pompoenen	117
Zachte, vloeiende blaadjes	19	Een wonderlijke wereld vol dieren	123
Gelaagd bladerpatroon	23	Kwetterende vogels	125
Wilde-bloemenweelde	27	Ragfijne libellen	129
Kleurige clivia	35	Speelse pinguïns	133
Sierlijke treurwilg	39	Statige flamingo	137
Serene sakura op water	43	Ijverige bijen	143
Losse herfstkrans	49	<i>Dankwoord</i>	146
Betoverende landschappen	53	<i>Over de auteur</i>	146
Relaxte dag op het strand	55	<i>Register</i>	147
Kalme oceaannacht	59		
Regen in de bergen	65		
Zonsondergang boven de stad	69		
Verdwalen in het bos	75		
Weidse woestijntoppen	81		
Magische kerstavond	85		
Wereldkaart voor droomreizen	91		
Wassende en krimpende maan	95		

Inleiding

Aquarelleren lijkt misschien moeilijk of zelfs intimiderend, maar ik kan je verzekeren dat het dat echt niet is!

Een nieuw wit vel werkt soms verlamdend, maar zoals auteur en coach Jay Shetty zei: 'Gelukkig hebben we altijd een eenvoudig maar heel krachtig middel bij ons waarmee we de paniecreactie kunnen stoppen: onze ademhaling.' Elke keer dat ik aan een nieuwe aquarel begin, of zelfs als ik alleen maar wat aan het klieren ben, haal ik eerst diep adem. Vervolgens laat ik tijdens de uitademing ook alle paniek mee naar buiten stromen en begin ik te schilderen, het maakt niet uit wat. Elke aquarel zie ik als een nieuwe stap op mijn artistieke weg.

Wat mij in waterverf aantrok, waren de therapeutische, helende eigenschappen ervan. Bij elke nieuwe aquarel krijg ik opnieuw de kans om me op mijn ademhaling te concentreren, me van mijn stemming bewust te worden en vervolgens alles los te laten wat me op dat moment niet verder helpt.

Het bijzondere van waterverf is dat het zacht, licht en betoverend is en moeiteloos stroomt, en dat je met minimale inspanning transparantie en fascinerende mengkleuren en texturen kunt creëren. En wat ik er het allermooist aan vind: bij aquarelleren móét je wel leren loslaten. Laat je verwachtingen, de controle en alles waar je niets aan hebt los, en – het allerbelangrijkste – leer het ongemak te verdragen terwijl je de vaardigheden ontwikkelt om vrijuit en in harmonie met je penseel te schilderen. Bedenk dat er tijdens jouw reis geen fouten bestaan: alles wat je schildert is een stap vooruit op jouw pad, zelfs als die stap soms maar heel klein lijkt. Wees tijdens het leerproces zacht en vriendelijk voor jezelf.

In dit boek maak je kennis met eenvoudige waterverftechnieken die geschikt zijn voor beginners, waarmee je spiergeheugen ontwikkelt en eenvoudige penseelstreken leert. Ook leer je ademhalingstechnieken die je niet alleen zullen helpen om elke dag een moment van ontspanning te vinden, maar ook om prachtige kunstwerken te maken die je vol trots met de mensen om je heen kunt delen. Vormen vereenvoudigen met simpele penseelstreken, daar gaat het om, en binnen de kortste keren ben je een meester-aquarellist!

Tijdens mijn reis heeft het me ontzettend veel plezier gebracht om anderen deze geweldige, rustgevende technieken bij te brengen en hen te helpen om hun flow te vinden, een moment van stilte en concentratie te beleven, mindful te zijn, zich te verbazen over hun eigen creaties en bovenal om te helen.





Materialen

Penselen, verf en papier zijn de basismaterialen die je nodig hebt om aan deze reis te kunnen beginnen. Naarmate je op je kunstzinnige reis vordert, zijn er nog genoeg andere materialen om aan je repertoire toe te voegen, zoals kleurpotloden, pastelkrijt, viltstiften en andere gereedschappen om mee te experimenteren en verschillende texturen mee te creëren.

Penselen

Ik gebruik twee soorten penselen: synthetische penselen en penselen met natuurlijk haar. Het belangrijkste verschil zit hem in de hoeveelheid water die ze kunnen opnemen en in de zachtheid van de haren.

Als ik iets wil schilderen waarvoor precisie nodig is, gebruik ik meestal synthetische penselen omdat die stabiel zijn wanneer je ze over het papier beweegt.

Als ik lossier schilder, bijvoorbeeld een lucht of zachte vormen waarvoor ik veel water gebruik, kies ik eerder voor de natuurlijke penselen, omdat de verf daarmee gemakkelijk vloeit en ze ontzettend veel water en pigment kunnen vasthouden.

Er zijn allerlei merken om uit te kiezen. Ik zweer niet bij een bepaald merk; meestal ga ik gewoon naar de winkel en koop daar een penseel dat niet al te duur is. Mijn favoriete penselen heb ik gevonden door allerlei soorten en merken uit te proberen, en ik raad jou aan om hetzelfde te doen.

Het meest veelzijdig zijn ronde synthetische penselen nr. 2 en nr. 6, omdat je daarmee zo ongeveer alles kunt schilderen.



Hele napjes



Halve napjes

Verf

Er zijn drie hoofdcategorieën verf: tubes (professionele kwaliteit en studiekwaliteit), napjes (hele napjes, zoals Gansai, en halve napjes) en inkt (bijvoorbeeld Ecoline en Dr. Ph. Martin's).

Ik houd erg van de verf in tubes, omdat die klaar is om te gebruiken zodra je hem uit de tube knijpt. Je hoeft de verf niet eerst nat te maken.

Studiekwaliteit waterverf zoals Cotman is prima om mee te beginnen, maar naarmate je artistieke reis je verder brengt, zul je behoefte krijgen aan kleuren met een rijker pigment en minder synthetische bind- of vulmiddelen. Zelf kies ik liever niet voor verf met 'hue' in de naam, omdat daar meestal vulmiddel in zit.

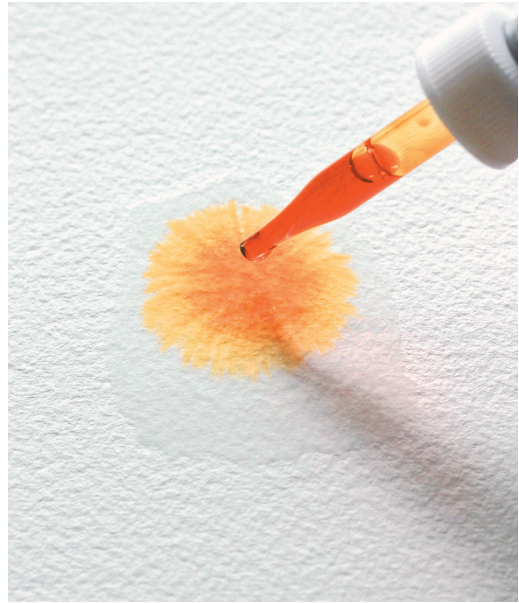
Mijn absolute favoriete verf van professionele kwaliteit komt van Winsor & Newton en Holbein.

Napjes zijn erg handig als je met kleuren wilt experimenteren voordat je op tubes overstapt. In een set zitten meestal twaalf kleuren waarmee je alle kanten op kunt. Een doos met napjes is ook handig om mee te nemen; als ik op reis ben, heb ik meestal een setje met mijn favoriete kleuren bij me. Er zijn maar twee nadelen aan napjes. Het eerste is dat je meestal alleen de halve napjes vindt, die vrij klein zijn, waardoor je gemakkelijk de punt van je kwast kunt verpesten als je probeert ook de laatste verf nog uit de hoekjes te krijgen.

Het tweede nadeel is dat je de verf nat moet maken voordat je hem kunt gebruiken. Een van mijn favoriete sets met napjes is Kuretake Gansai Tambi. Daar zitten lange, rechthoekige napjes in en de kleuren zijn heel intens.



Vloeibare waterverf



Vloeibare waterverf op koudgeperst papier

Vloeibare waterverf, bijvoorbeeld Ecoline of Dr. Ph. Martin's, is erg rijk gepigmenteerd. Ik gebruik deze inktverf niet vaak, omdat het lastig is de intensiteit te beïnvloeden. Meestal moet ik heel veel op de marge van het papier uittesten voordat ik weet hoeveel water ik voor de gewenste intensiteit nodig heb. Zodra je de inkt op papier brengt, trekt die erin en soms is het moeilijk om dan nog te mengen. Vloeibare waterverf werkt erg goed als je een superintense kleur nodig hebt.

Papier

Er zijn twee populaire soorten papier: koudgeperst en warmgeperst papier. Heel simpel gezegd heeft koudgeperst papier een ruwer oppervlak, dat je schilderwerk een prachtige textuur geeft. Warmgeperst papier is glad en absorbeert water minder snel. Vaak wordt het gebruikt door kunstenaars die hun werk scannen om het te digitaliseren, omdat er in de scans minder onregelmatigheden hoeven worden weggewerkt.

Persoonlijk ben ik van mening dat het gebruikte papier je werk kan maken of breken. Na veel vallen en opstaan kan ik oprecht zeggen dat Arches® Cold Pressed 300 voor mij met stip op één staat. Meestal is het vrij duur, maar vanwege de hoge kwaliteit werk ik vaak op beide kanten van het papier, met dezelfde fantastische resultaten. In dit boek heb ik voor alle projecten 300 grams papier van 100% katoen gebruikt, met een afmeting van ongeveer 12,5 bij 17,5 cm.

Betoverende landschappen

Ik reis graag naar plekken die een vredig, kalm gevoel bij me opwekken. Begrijp me niet verkeerd, ik ben gek op grote steden, maar als ik in zo'n stad ben, ga ik altijd ook op zoek naar parken, een botanische tuin of een rustige skyline. Tot mijn geluk heb ik op veel plekken gewoond en daarnaast veel gereisd. Een paar landschappen die ik fantastisch vind om te schilderen en om in te verdwalen, zijn de regenachtige of mistige bergen in het noorden van China, luie stranden die me doen denken aan de warme zeebries op de Malediven, of de weelderige bossen van Japan. Deze plekken stellen me in staat om werkelijk in het huidige moment aanwezig te zijn, en door ze te schilderen raakt mijn geest in een meditatieve toestand. Ontspannen kijk ik toe hoe de verf langzaam vloeit, mengt en texturen vormt, en ik verdwaal in de kleinste details.

In dit hoofdstuk neem ik je mee naar een aantal van mijn lievelingsplekken, en ik hoop het gevoel over te brengen dat ik ooit ervoer toen ik deze fantastische locaties bezocht.





SERIES 700 BLACK NECK

Relaxte dag op het strand

Van niets ontspan je meer dan van je favoriete nieuwe roman pakken, een rustig plekje op je lievelingsstrand zoeken en daar gaan zitten lezen met de geluiden van de zee als achtergrondmuziek. De vredigste en meeste relaxte plekken die ik ooit bezocht heb, waren op de Malediven, en met name het eiland Iru Fushi in het Noonu-atol. Dat je een watervliegtuig moet nemen om dit afgelegen eilandje te bereiken maakt duidelijk dat je echt midden in de Indische Oceaan bent, ver weg van de rest van de wereld. Het was een van de meest bevrijdende en vredige momenten van mijn leven om me zo los van alles te voelen. Dus roep in gedachten zo'n heerlijke, warme, aangename plek op, adem een keer langzaam en diep in en uit, zet wat zeegeluiden op en laat de verf maar stromen.

Materialen

- Indigo
- Cadmiumgeel
- Acrylverf titaanwit (verf-waterverhouding 1:2)
 - Grote zachte kattentong nr. 12
 - Synthetisch rond penseel nr.0



STAP 1. Schilder een kleurverloop met twee tinten als achtergrond. Dit wordt de eerste laag van de zee en het strand.

Voor de nat-in-nattechniek maak je het hele vel papier nat met schoon water totdat het oppervlak glanst. Als er kleine plasjes water op het papier blijven liggen, dep je die op met de punt van een keukenpapiertje.

Met je zachte kattentong nr. 12 breng je wat donkere indigo aan op de bovenrand van het papier. Houd daarna het papier een beetje schuin en laat het pigment naar beneden lopen, tot ongeveer het midden van het vel. Neem een minuutje om de verf te zien uitvloeien over het papier. Het voelt bijna als de kabbelende golven van de kalme zee die steeds opnieuw aan komen rollen en zachtjes over het zandstrand spoelen.

Maak het penseel schoon terwijl de verf nog nat is en herhaal de stap met cadmiumgeel, maar dan vanaf de andere kant van het papier om de zandlaag van je compositie te creëren.



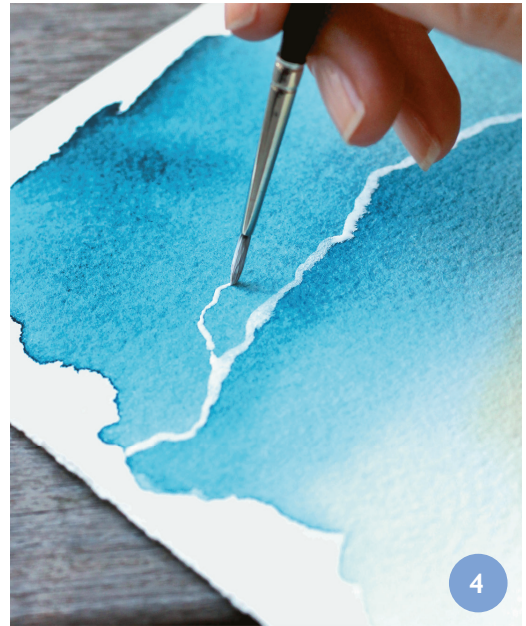
STAP 2. Voeg diepte toe aan de achtergrond.

Breng terwijl het papier nog nat is wat extra indigo aan langs de bovenrand van het vel papier om de zee diepte te geven. Beweeg het papier een beetje heen en weer en laat het daarna goed drogen.



STAP 3. Suggereer nog meer diepte in de zee door de nat-op-droogtechniek toe te passen.

Als alles goed gedroogd is, doop je het penseel in indigo met een gemiddelde toonwaarde. Hiermee schilder je een tweede laag over de eerste heen, op ongeveer een kwart van de bovenkant van het papier. Zo creëer je duidelijkere golven die het zand op rollen. Duw de verf zachtjes in de richting van het geel, maar zorg dat het indigo tegen de tijd dat het het geel bereikt goed verdund is en een heel lichte toonwaarde heeft, zodat het bijna in het zand lijkt te verdwijnen.



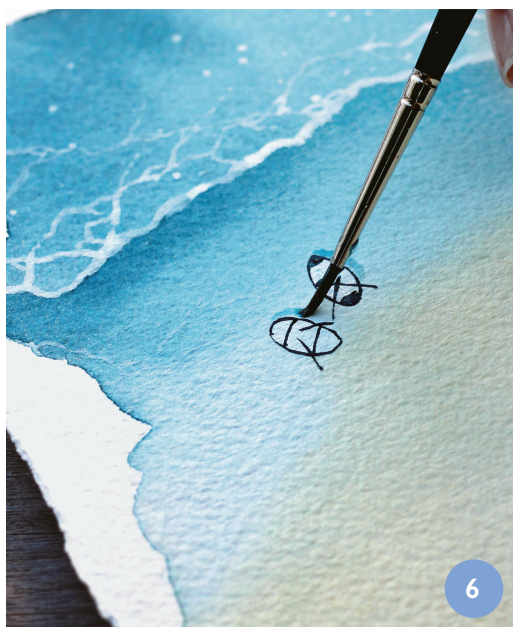
STAP 4. Geef de zee textuur door de golfjes witte schuimkoppen te geven.

Nu alles helemaal droog is, doop je het synthetische ronde penseel nr. 0 in wat verdunde titaanwitte acrylverf. Hiermee schilder je een lijn die precies het randje volgt van de tweede laag indigo die je hebt aangebracht. Nadat je de rand van de golf geschilderd hebt, zet je willekeurige kronkellijntjes aan de bovenkant van de witte lijn om ongelijke golfvormpjes van verschillende grootten te creëren. Hierdoor lijkt het alsof de golven wat zacht, natuurlijk zeeschuim meenemen. Neem een paar minuten om je hoofd leeg te maken en je hand vloeiend te laten bewegen. Je kunt hierbij geen fouten maken; hoe ongelijker de lijntjes, hoe natuurlijker je golf lijkt.



STAP 5. Schilder twee bootjes die je aquarel dat magische gevoel van kalmte en rust geven, alsof jij en je beste vriend de enige bezoekers op dit fantastische verlaten strand waren.

Doop het kleine penseel nr. 0 nogmaals in het titaanwit en schilder hiermee twee ovale vormpjes op de rand van het strand en de zee. Laat ze drogen. Spoel hierna je penseel goed uit zodat alle acrylverf verdwenen is, want bij de volgende stap gebruik je het om de randen van de bootjes te schilderen. Leef je vooral uit met deze twee bootjes en de compositie van je aquarel. Je kunt er kajakken van maken, of maar één bootje schilderen, of vrolijke kleuren gebruiken als je gekleurde acrylverf of gouache in huis hebt. Je kunt zelfs wat badhanddoeken schilderen.



STAP 6. Voeg nog wat details toe.

Schilder met het penseel nr. 0 en wat donker indigo de omtrek van de bootjes, zet er daarna streepjes in om een bankje te suggereren en schilder wat roeiriemen. Geef de bootjes daarna met een lichter indigo een schaduw, en voilà: je hebt twee schattige bootjes geschilderd om je relaxte strandcompositie af te maken.

Doe een stap achteruit, kijk naar je aquarel en voel de warme, zachte zeebries die dit schilderijtje oproept. Ik hoop dat het oefenen met het kleurverloop en de kalme, herhalende beweging bij het schilderen van het zeeschuim je een gevoel van kalmte en mindfulness heeft gegeven.