

VOORWOORD

Hoi!

Wat leuk dat je dit boek hebt opengeslagen en graag creatief wilt ontspannen. Dit boek neemt je mee op een meditatieve en tegelijkertijd inspirerende reis vol kleuren, patronen en motieven. Hierdoor kom je helemaal tot rust en ervaar je de flow die tekenen met zich meebrengt. Het is je dagelijkse meditatie, een eiland om je batterijen op te laden.

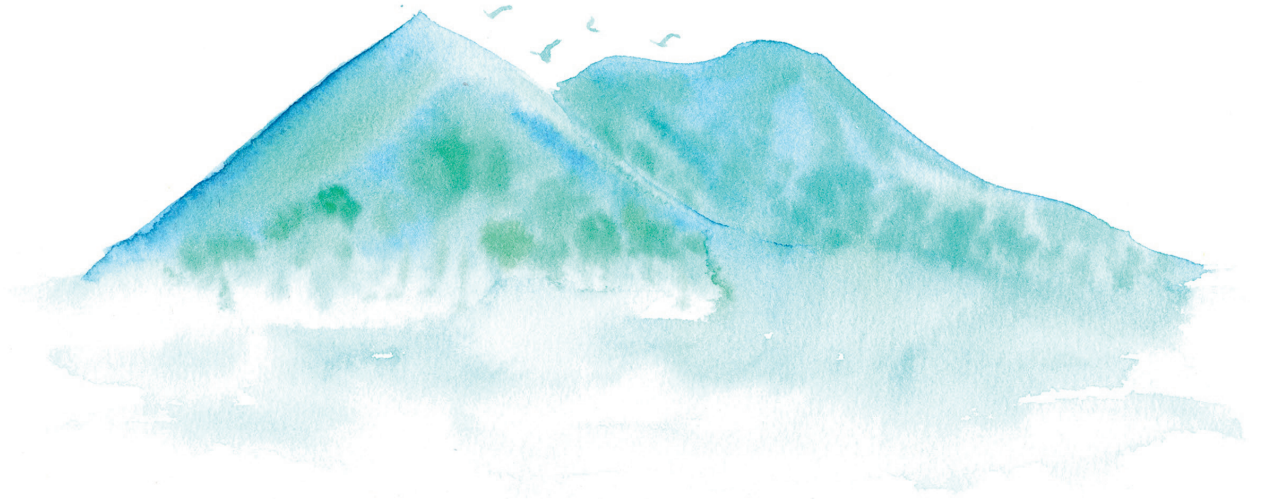
Hier vind je verschillende losjes geschilderde aquarellen die je met eenvoudige lijnen opnieuw kunt interpreteren. Teken en omrand, gebruik lijnen, vormen en wat je verder kunt bedenken. Alles kan, alles mag. Hier gebruik je je intuïtie. Alles wat je nodig hebt, is een zwarte stift en de creatieve time-out kan beginnen. Jouw creatieve time-out.

Laat je inspireren door vormen en kleuren. Dompel jezelf onder in de wereld van kleur en teken je patronen en motieven zoals jij dat wilt. Er is geen enkele verwachting of beoordeling. Dit boek is jouw plek om tot rust te komen. Het resultaat is hier niet belangrijk, alleen dat je ontspant.

Ontdek tijdens het tekenen nieuwe motieven en vormen in de aquarelspots en laat je verrassen door je creativiteit. Je zult zien dat het beetje bij beetje steeds makkelijker wordt.

Op de eerste twintig pagina's vind je informatie, enkele tekeninstructies, inspiratie en tips om de afbeeldingen in dit boek intuïtief en effectief te ontwerpen. Ik wens je veel tekenplezier.

Leef creatief!
Heinke





RUST & ONTSPANNING

Door te tekenen in dit boek kom je tot rust en word je opmerkzamer. Meditatief tekenen laat je ontspannen en heeft een positief effect op je gezondheid. Belangrijk: geef je over aan meditatief tekenen.

MIJN TIP

In een ongedwongen sfeer, op een vaste plek, in jouw oase van rust waar niemand je stoort, kun je je volledig bezighouden met tekenen. Je hoeft je helemaal geen zorgen te maken over de kleuren, want die heb je hier al. Je hoeft ook niet te veel na te denken over wat je wilt tekenen. Oriënteer je op de vormen van de aquarellen. Kijk goed naar elk element op de pagina en je zult er verschillende vormen of motieven in zien, zoals bloemen, bladeren, bomen, dieren, gezichten, vogels, en nog veel meer!

MIJN OASE VAN RUST

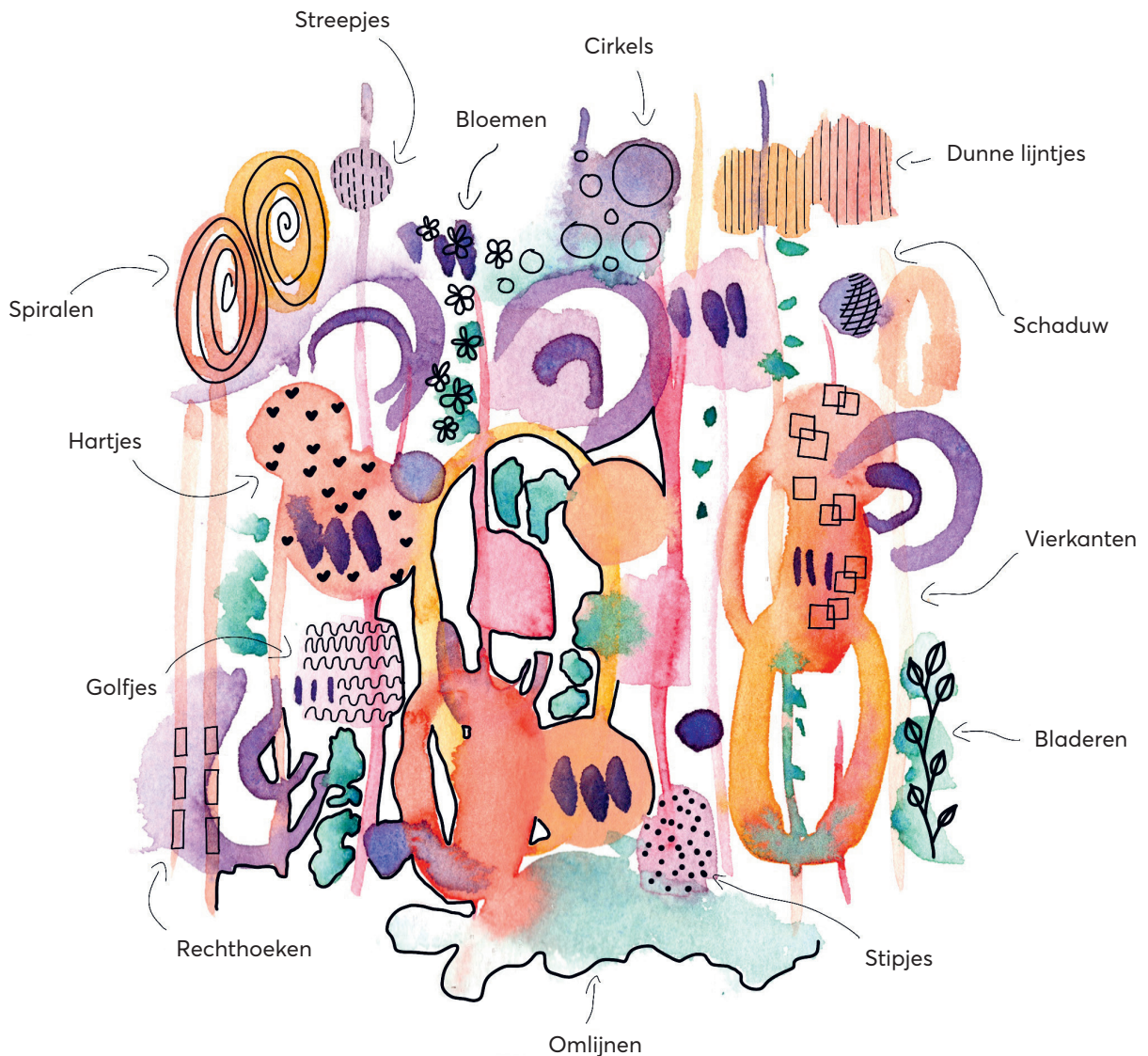
Dit zijn wat tips die ik graag aan je meegeef, zodat je zonder zorgen van start kunt gaan:

1. Ga zitten op een comfortabele, mooi ingerichte plek naar keuze.
2. Zet je beide benen stevig op de grond, zodat je kunt aarden.
3. Sluit je ogen.
4. Adem een paar keer diep in en uit, concentreer je helemaal op je ademhaling.
5. Warm je handen op door ze een paar keer te openen en te sluiten en je vingers te strekken.
6. Begin met je eerste aquarel en kijk eerst naar de kleuren en vormen.
7. Begin te tekenen met je stift, waar je dan ook wilt beginnen.
8. Geniet van je tekentijd en maak je kunstwerk af.



ZO BEGIN IK

Weet je niet zeker waar en hoe je moet beginnen? Hier en op de volgende pagina deel ik wat ideeën en inspiratie met je. Je kunt voor je tekeningen stiften met verschillende diktes en kleuren gebruiken. Je bent vrij om te kiezen wat je leuk vindt.



MATERIAAL

Je kunt verschillende stiften gebruiken voor je lijnen, patronen en tekeningen. Fineliners vind je in speciaalzakken in veel verschillende kleuren en lijndiktes.

Dit zijn mijn aanbevelingen voor dit boek.

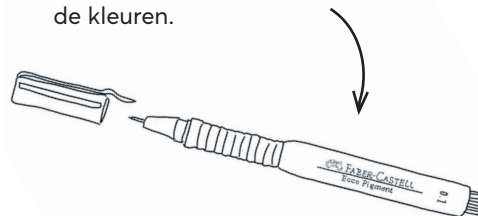
BRUSHPENNEN

Faber-Castell Pitt Artist Pen Brush B in zwart. Met deze flexibele viltstift kun je dickere en dünnere lijnen tekenen door de druk op de punt te variëren.



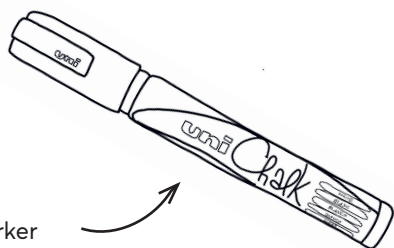
FINELINERS

Faber-Castell Ecco Pigment zwart in de diktes 0.05, 0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5, 0.6, 0.7. Fineliners in verschillende kleuren.

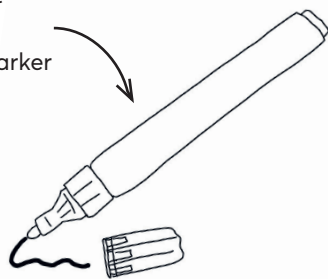


VILTSTIFTEN

Witte viltstift
Uni Chalk Marker

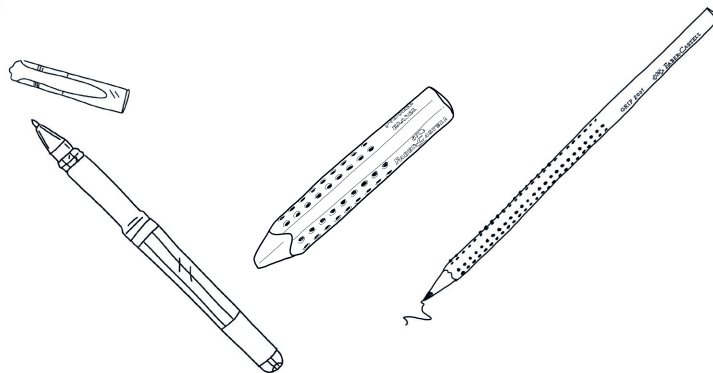


Zwarte viltstift
Edding 3000
permanent marker



Een dikke viltstift is bijvoorbeeld goed om stippen op de motieven te tekenen.

Dit zijn mijn tips, maar je bent helemaal vrij om zelf te kiezen. Er zijn talloze pennen en stiften van verschillende fabrikanten die je kunt gebruiken, dus kies iets waar je je prettig bij voelt.



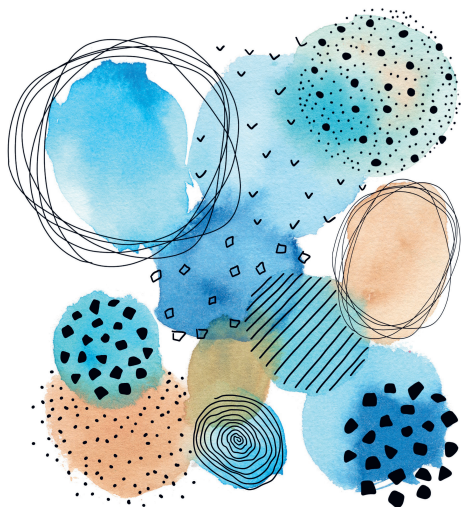
INSPIRATIE

In de aquareltekening hiernaast kun je goed een luchtig boeket ontwaren. Hier laat ik je twee manieren zien waarop je de tekeningen zou kunnen maken en hoewel het onderwerp hetzelfde is, krijg je een heel ander effect.



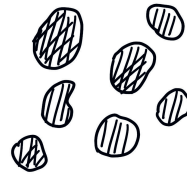
MEER INSPIRATIE

Je kunt op veel verschillende manieren tekeningen toevoegen aan abstracte achtergronden. Bijvoorbeeld met abstracte lijnen en punten of met kleine motieven, zoals bomen of vlinders.



EENVOUDIGE VORMEN

Afhankelijk van de lijndikte die je kiest, bereik je verschillende effecten. Probeer het uit en ontdek de uiteenlopende mogelijkheden.



JOUW BEURT!

Hieronder kun je het zelf een keer proberen. Je ziet er vast en zeker meteen gezichten of personen in. Teken ze in met een fineliner naar keuze.



VOSJE

Hier laat ik je zien hoe je eenvoudig een dier kunt tekenen. Het hoeft er niet perfect uit te zien. Alleen de karakteristieke kenmerken van het dier zijn belangrijk om hem te herkennen. Je zou ook fantasiedieren kunnen tekenen. Het belangrijkste is dat je het leuk vindt om te doen.







