

volgorde

teken symbolen

non verbaal

ratio

€

verbinder

BmE3

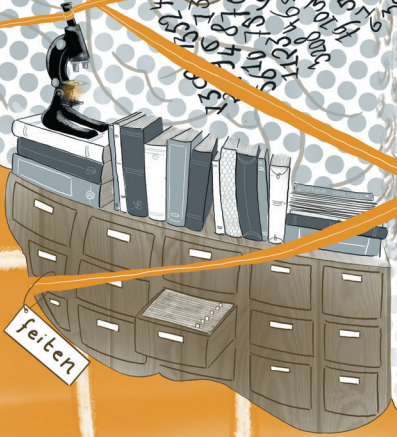
intuïtief

Spraak
Taál

gevoel

cijfers

kent geen tijd



feiten



grote plaatje

1

KUNSTEN AARSBREIN

// HET LEVEN
BEGINT
ELKE DAG
OPNIEUW!

FRANCA SOZZANI
(MODE-ICOON)

WAARNEMEN MET HET RECHTERBREIN

Om te leren tekenen, is het noodzakelijk te leren waarnemen met het rechterbrein. Het is de kant van ons brein dat alle noodzakelijke eigenschappen bezit die nodig zijn om te tekenen, waaronder:

- neemt ruimtelijk waar;
- kent geen taal;
- kent geen tijd;
- ziet het hele plaatje;
- ziet verbanden en relaties;
- werkt vanuit de beleving/gevoel.

Problemen bij het tekenen ontstaan als het linkerbrein denkt de tekentaak te kunnen gaan doen. De eigenschappen van het linkerbrein zijn hier totaal ongeschikt voor. Dit deel van ons brein:

- gebruik van taal;
- is tijdsbewust;
- denkt logisch;
- denkt in opeenvolgende stappen;
- werkt met cijfers en getallen;
- neemt geen risico;
- ziet details los van het geheel.

Door middel van een heel gestructureerde aanpak leer je hoe je tijdens het tekenen het linkerbrein in ruststand brengt. Hierdoor kan het rechterbrein de tekentaak overnemen en kun je alles tekenen wat je ziet. Het is voor iedereen mogelijk dit te leren.

Omdat het een tekenmethode is, betekent dit dat de opzet van de achtereenvolgende oefeningen een stap voor stap programma volgen. Als je hiervoor terugschrikt, bedenk dan dat het mantra van vele goede pedagogen 'methode, methode, methode' is. Wat wil zeggen: alleen door een methodische aanpak kun je leren.

Mensen menen dat kunnen tekenen een kwestie van talent is. Dat is onjuist! Tekenend heeft te maken met waarnemen en waarnemen kun je leren! Het rechterbrein kan tekenen en in de komende hoofdstukken ga je dit leren.

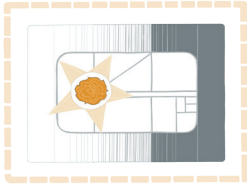
Waarnemen is een vaardigheid en deze vaardigheid leer je in vier verschillende stappen.

1. zien en tekenen van randen
2. zien en tekenen van ruimten
3. zien en tekenen van verhoudingen
4. zien en tekenen van licht en donker

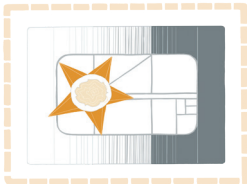
De eerste stap heb je nodig om stap twee te kunnen maken. Stap één en twee voor stap drie en tenslotte heb je de eerste drie stappen nodig om de laatste te maken. Het is een bouwwerk: elke volgende stap heeft de vorige nodig.

Blijft tenslotte nog de *Gestalt* over! De magie van tekenen! In een volgend hoofdstuk komt dit uitgebreid aan orde.

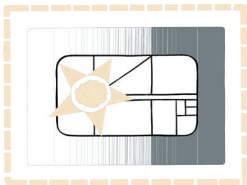
De 5 deelvaardigheden



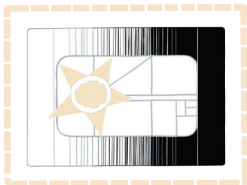
1. Leren zien en tekenen van randen



2. Leren zien en tekenen van ruimten



3. Leren zien en tekenen van verhoudingen



4. Leren zien en tekenen van licht en donker



5. Ervaren van de Gestalt

'VOORAF' - TEKENINGEN

Als je leert waarnemen met je rechterbrein zul je heel snel vorderingen maken in je vermogen tot tekenen.

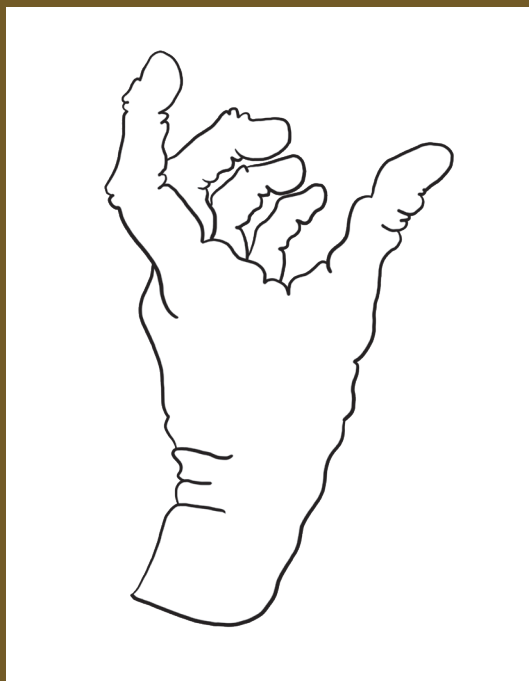
Straks weet je niet meer hoe je tekende toen je begon met het doorwerken van de oefeningen. Daarom ga je vier 'vooraf'-tekeningen maken: zo kun je - als je wat verderop bent in het boek- zien wat er verandert in je tekenvermogen.

1. Zelfportret

Terwijl je recht in de spiegel kijkt, teken je jezelf.

2. Hand

Teken je eigen hand. Je kunt hiervoor elke stand nemen.



3. Portret uit het geheugen

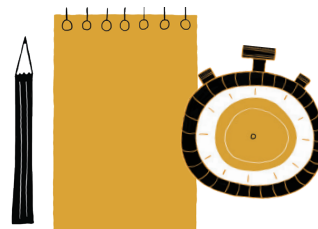
Teken vanuit je geheugen een portret van een volwassen persoon die je recht aankijkt. Bijna niemand vindt dit makkelijk. Gewoon maar doen!

Je gaat deze tekeningen op een later tijdstip gebruiken. Als het portret klaar is, schrijf je erop 'portret uit het geheugen'.

4. Stoel

Zet een stoel voor je neer en teken de stoel.

Als je klaar bent, zet je op alle tekeningen de datum.



NODIG

- Tekenpapier
- Spiegel
- Potlood 2B
- Gum
- Stoel
- 1 uur

HET LINKERBREIN DENKT IN SYMBOLEN

Terwijl je het portret uit je geheugen tekent, weet je wel dat dit niet degene is die je voor ogen hebt.

Op de een of andere manier kun je niets anders tekenen dan wat je tekent, ook al weet je zelf wel dat het niet lijkt!

Wie uit het geheugen tekent, tekent met haar linkerbrein.

Hoe dat komt? Omdat dit het deel van ons brein is, dat voornamelijk gebruik maakt van symbolen.

Zoals taal.
Zoals cijfers.
Zoals tijd.

Symbolen zijn afspraken die we als mensen hebben gemaakt over hoe we de werkelijkheid weergeven. Wie niet leert klok kijken, begrijpt niet hoe tijd en de reeks cijfers met elkaar verbonden zijn.

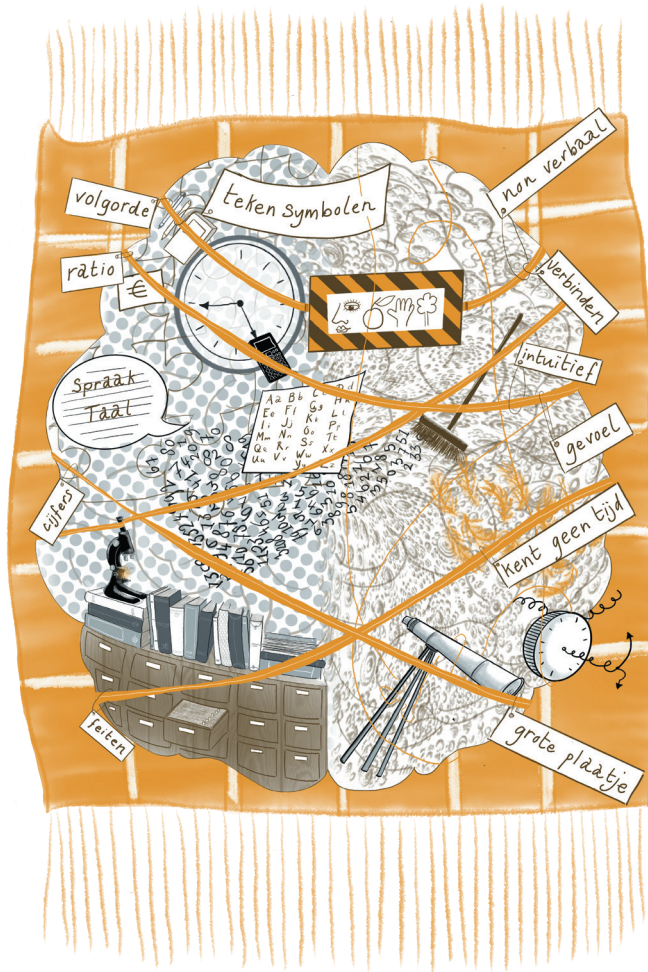
Als een kind gaat tekenen, ontwikkelt zij het ene na het andere tekensymbool. Handjes zijn harkjes, ogen rondjes, haren streepjes.

Met de tekening geeft een kind de werkelijkheid in symbolen weer.



De tekensymbolen in een kindertekening

In de puberteit vindt er een verdeling in de hersenen plaats en alle symbolen krijgen een vaste plek in het linkerbrein.



Het linkerbrein grossiert in symbolen.

Wie uit het hoofd tekent, doet een beroep op het symbolensysteem van het linkerbrein en herhaalt zo de tekensymbolen uit de kindertijd. $1+1=2$ blijft voor het linkerbrein altijd $1+1=2$ hoeveel tijd er ook overheen gaat. Zo blijven ook de tekensymbolen uit de kindertijd hetzelfde: ze zijn statisch en onveranderlijk.

Daarom heeft een uit het geheugen getekend portret altijd een wat kinderlijk en karikaturaal karakter. Niet alleen bij beginnende tekenaars!

Bij het zelfportret liggen de zaken heel anders! Nu heb je een spiegel voor je staan en kun je naar jezelf kijken.

En wat zie je? Ogen, neus, mond, haren, kin et cetera zijn bijna identiek in het portret uit het geheugen en het zelfportret.

Er is vaak nauwelijks enig verschil te zien!



Portret uit het geheugen



Zelfportret in de spiegel

Je ziet dezelfde tekensymbolen voor oog, neus, mond bij het portret uit het geheugen terugkomen in het zelfportret.



HOE IS DAT BIJ JOUW ZELFPORTRET EN HET PORTRET DAT JE UIT JE GEHEUGEN HEBT GETEKEND?

Zie je de symbolen bij het portret uit het geheugen terug in het zelfportret?

Als dit zo is, dan betekent dit dat je niet écht hebt gekeken toen je jouw zelfportret aan het tekenen was.

Jouw linkerbrein heeft het getekend en deze kant van jouw hersenen kan niet echt waarnemen. Op haast tirannieke wijze dringt zij haar tekensymbolen aan je op. Je ontkomt er niet aan.

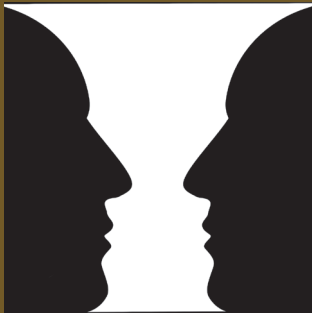
De enige manier om echt goed naar de werkelijkheid te leren tekenen, is om te verhinderen dat jouw linkerbrein zich met het tekenen bemoeit.

DE VAASTEKENING

Als je iets benoemt, gebruik je taal en is het linkerbrein actief. Als je iets benoemt, gebruik je taal en is het linkerbrein actief. Dit maakt het moeilijk voor het rechterbrein om mee te doen. Er ontstaat een conflict tussen de beide hersenhelften!

DOEN:

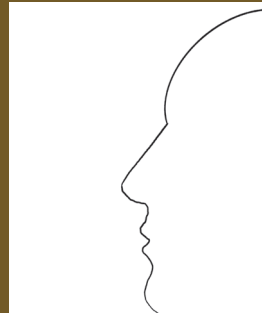
1. Bij de eerste afbeelding (1) zie je óf een vaas óf twee naar elkaar toegewende en profiel gezichten.



1

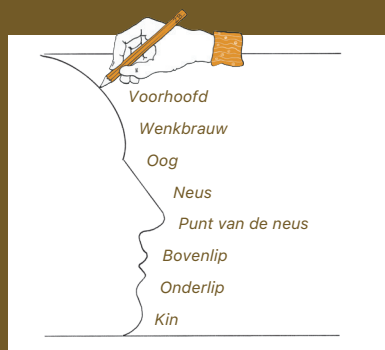
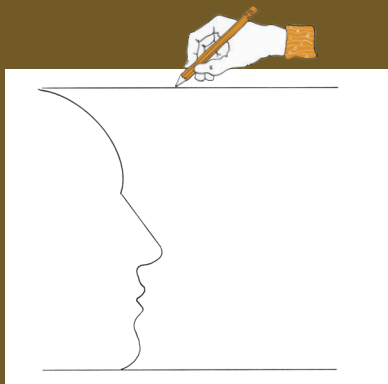


2 Rechtshandig

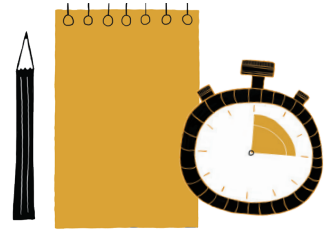


3 Linkshandig

2. Teken op het vel tekenpapier als je rechtshandig bent een gezicht en profiel dat naar rechts kijkt. (2)
Ben je linkshandig dan laat je het de ander kant op kijken (3).

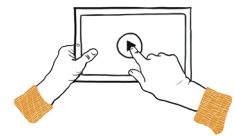


Gebruik zoveel mogelijk taal.



NODIG

- Tekenpapier
- Potlood 2B
- Gum
- 15 minuten



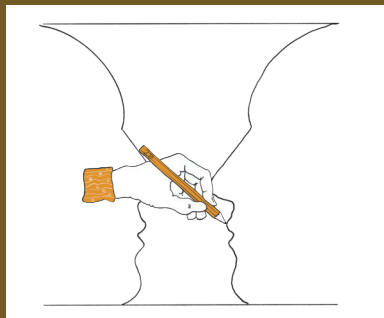
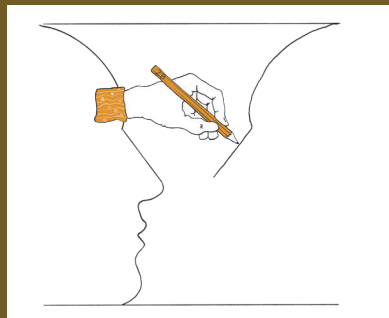


3. Zet aan de bovenkant en aan de onderkant de horizontale streep van de vaas.
4. Met je potlood ga je vervolgens over de lijnen van het gezicht en profiel dat je hebt getekend en je benoemt de lijnen waar je over heen gaat: voorhoofd, wenkbrauw, bovenkant neus, punt van de neus, onderkant neus, bovenkant mond. Hoe meer taal je gebruikt, hoe beter het is. Doe dit drie keer. Je hebt nu een heel actief linkerbrein.

LET OP!

Gebruik van taal maakt het linkerbrein actief!

5. Teken nu aan de andere kant in spiegelbeeld hetzelfde gezicht en profiel.



Het spiegelbeeld tekenen

**PAS ALS JE DE OEFENING HEBT GEDAAN,
GA JE VERDER MET LEZEN!**

WAT GEBEURT ER?

KOMT ER EEN MOMENT WAAROP JE NIET MEER WEET HOE JE VERDER MOET MET TEKENEN?

Je potlood wil de ene kant op, terwijl het juist de ander kant op moet.

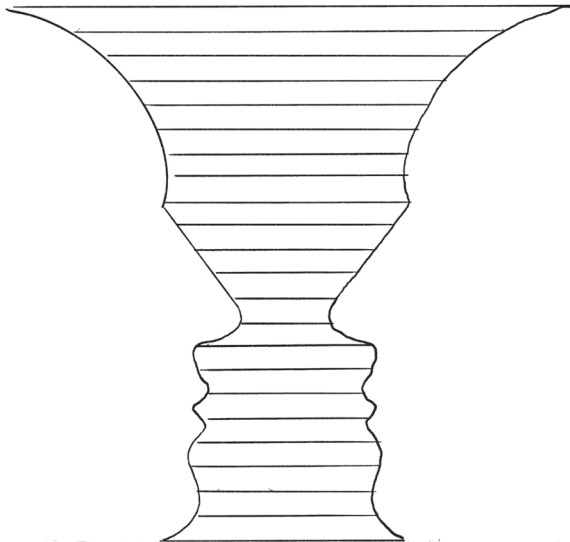
Je linkerbrein en rechterbrein zijn met elkaar in conflict!

Taal maakt het linkerbrein actief, je kunt de oefening alleen afmaken door gebruik te maken van de zienswijze van het rechterbrein.

De oplossing ligt erin, dat je niet langer een gezicht en profiel tekent, maar de vaasvorm gaat tekenen.

De vaasvorm is de ruimtevorm tussen de twee naar elkaar toegewende gezichten en ruimtevormen zijn het domein van het rechterbrein.

Door de vaasvorm en niet het gezicht en profiel te tekenen, gaat het tekenen plots veel makkelijker. Opeens zijn het lijnen die naar binnen of naar buiten lopen. Als het rechterbrein het overneemt, is het een fluitje van een cent.



Het rechterbrein denkt ruimtelijk.





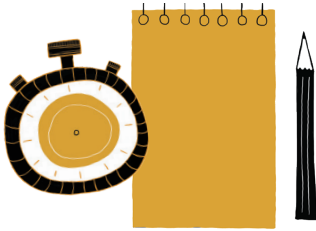
GA NAAR DE FACEBOOK GROEP TEKENEN KUN JE LEREN ALS JE JOUW TEKENING MET ANDEREN WILT DELEN.





Pablo Picasso (1881-1973), Portret van Igor Stravinski



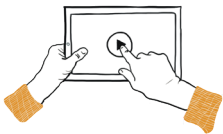


OP Z'N KOP TEKENEN

Ook jij kunt tekenen als het linkerbrein in de ruststand staat.

NODIG

- Tekenpapier
- Potlood 2B
- Gum
- Afbeelding tekening Stravinsky
- 60 minuten



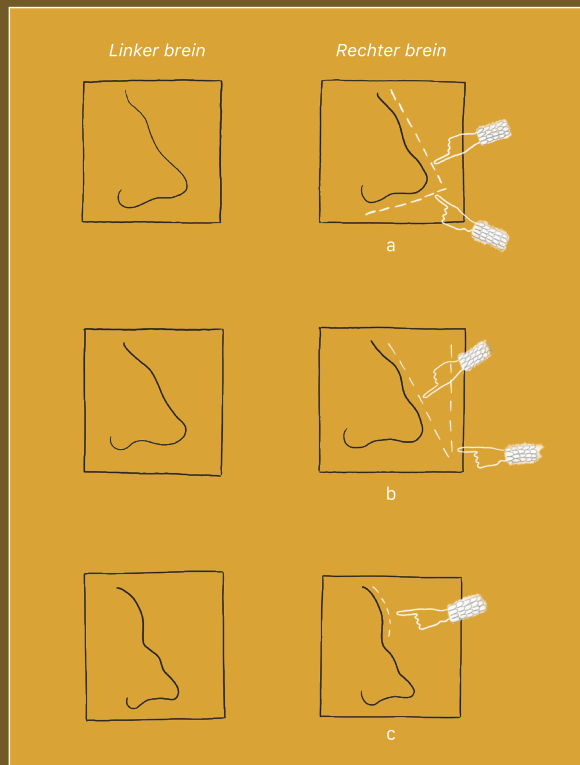
DOEN:

1. Draai de tekening van Stravinsky om. Je gaat deze op zijn kop na tekenen.
2. Hoe minder je benoemt, des te beter het is.

Als je wat verder komt in het tekenen, zul je merken dat je steeds minder taal nodig hebt, wat ook de bedoeling is. Taal (linkerbrein) en tekenen (rechterbrein) gaat niet samen.

Nu kun je al een eerste stap in die richting maken door als je tijdens het tekenen iets herkent geen namen te noemen (stoel, broek, handen), maar ruimtelijke taal te gebruiken.

Het rechter rijtje in de afbeelding hieronder laat zien dat je in plaats van het woord 'neus' ook ruimtelijk kunt verwoorden wat je ziet.



- a. Ik vergelijk de lijnen die ik zie: hoe lang is de ene lijn ten opzichte van de andere?
- b. Ik bepaal de hoek die een lijn maakt: als ik de lijn afzet tegen de horizontale/verticale lijn van het papier welke hoek maakt deze dan?
- c. Is het een holle of bolle lijn?

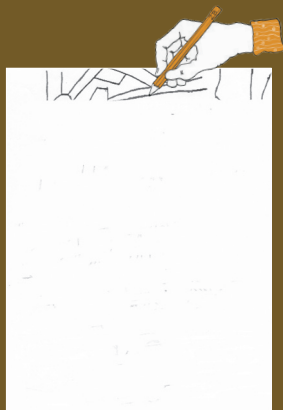
Nu benoem je niets! Je linkerbrein staat in ruststand en maakt daarmee alle ruimte voor het ruimtelijk waarnemende rechterbrein.

LET OP!

Hoe eerder je de stap maakt naar het gebruik van ruimtelijke taal des te meer vooruitgang je bij het tekenen maakt.

- 3. Terwijl de voorbeeld tekening omgekeerd blijft, teken je deze lijn voor lijn na. Soms wil je misschien even meten hoe lang de lijn is; gebruik daarvoor dan je potlood. Je kunt eventueel een deel van de tekening afdekken als je dat prettig lijkt.

Dek de afbeelding af met een stuk papier als je dat prettiger tekenen lijkt.



Eén voor één teken je de lijnen.



4. De handen kunnen voor problemen zorgen. Net zoals het hoofd van Stravinsky. Je linkerbrein herkent wat je aan het tekenen bent, is plots alert en wil het symbool voor handen aan je opdringen.

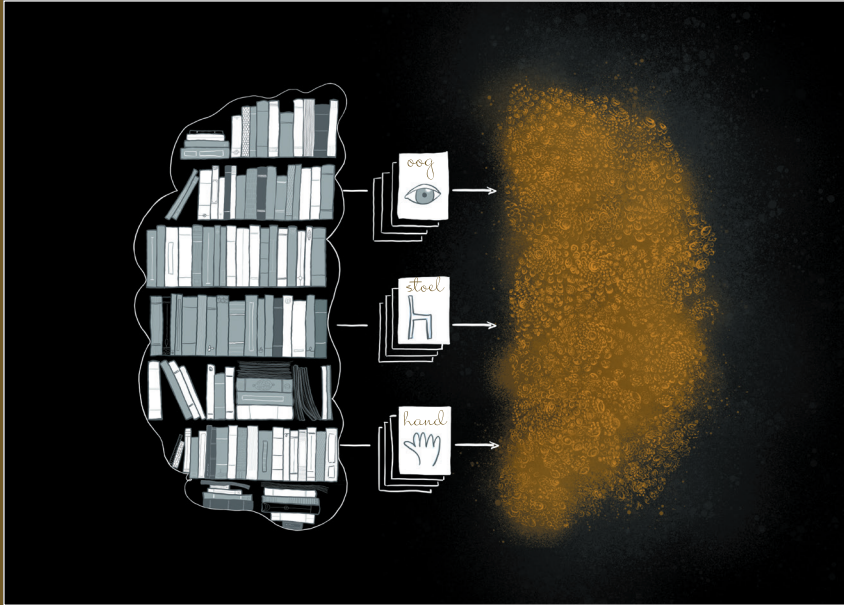
Plotseling lijkt het alsof je de lijnen niet meer goed kunt waarnemen! De oplossing? Maak de handen onherkenbaar! Bedek ze grotendeels met enkele losse snippers papier zodat je niet meer ziet dat het handen zijn. Je linkerbrein herkent niets meer en zo kun je weer rustig verder tekenen.



De handen zijn nu onherkenbaar!

5. Pas als je je laatste streepje hebt gezet, draai je de tekening om. Doe je het tussentijds dan activeer je ogenblikkelijk jouw kritische linkerbrein. Ze zal van alles op- en aan te merken hebben. Dat is niet de bedoeling! Bij deze oefening krijgt je rechterbrein vrij spel. Geef het de ruimte!

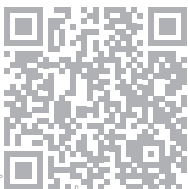
Als je de tekening hebt omgedraaid, zul je verbaasd zijn over wat je hebt getekend. Vooral als je nog nooit hebt getekend. Heb ik dit gemaakt? Ja! Als het linkerbrein bij het tekenen het veld ruimt, kan iedereen tekenen. Ook jij.



Het linkerbrein bevat alle tekensymbolen.

1. Doe bovenstaande oefening nog een keer en gebruik hierbij de afbeelding van de hofnar.



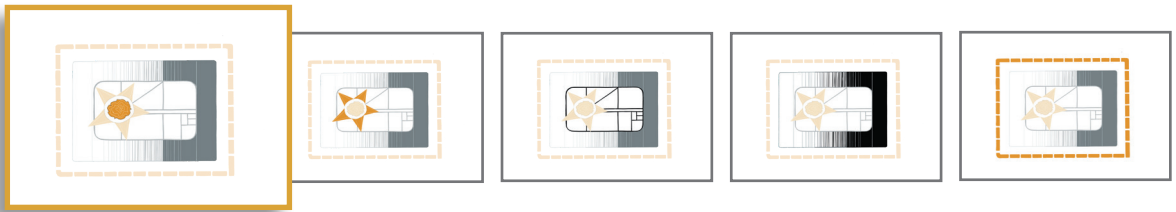


De hofnar



**GA NAAR DE FACEBOOK GROEP TEKENEN KUN JE LEREN ALS JE JOUW
TEKENING MET ANDEREN WILT DELEN.**





Leren zien en tekenen van randen






2

TEKENEN KUN JE
LEREN

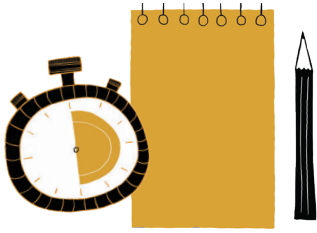


TEKENEN IS EEN WAARDIGHEID

Als tekenen een vaardigheid is, betekent dit ook dat je deze stap voor stap leert. Om je de vaardigheid van het waarnemen eigen te maken, ga je één voor één de volgende deelvaardigheden leren:

-  **1. Zien en tekenen van randen**
-  **2. Zien en tekenen van ruimten**
-  **3. Zien en tekenen van verhoudingen**
-  **4. Zien en tekenen van licht en donker**
-  **5. Ervaren van de *Gestalt***

In dit hoofdstuk begin je met aanleren van de 1e deelvaardigheid: het leren zien en tekenen van randen. Dit is de kern van alles, hier leer je 'kijken!' Er zal een wereld voor je opengaan.



NODIG

- 3 vel tekenpapier
- Potlood 2B
- Schilderstape of plakband
- Een (echte) bloem met veel randen zoals een roos, tulp of margriet
- Een voorwerp uit de natuur, bijvoorbeeld een schelp, dennenappel of boomschors
- Timer
- Muziek
- 30 minuten

oefening

BLINDELINGS CONTOURTEKENEN

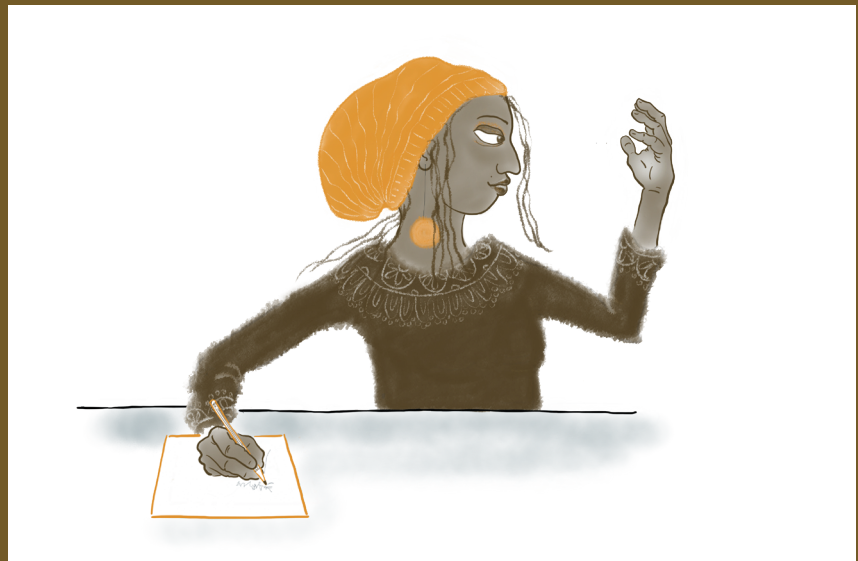
Het leren zien en tekenen van randen is de kern van het leren tekenen. Het is een oefening waarbij jouw linkerbrein volledig in de ruststand komt, zodat jouw rechterbrein op kan bloeien.

Je gaat een oefening doen waarbij jouw linkerbrein alle interesse verliest. Het rechterbrein krijgt nu de ruimte en je zult ontdekken dat er veel meer te zien is dan je denkt!

Deze oefening heet 'blindelings contourtekenen.'

DOEN:

1. Als je dadelijk met de oefening van het blindelings contourtekenen begint, ga je afgewend van je papier zitten. Plak ter voorbereiding een vel tekenpapier zo op de tafel dat je erop kunt tekenen wanneer je afgewend zit.
2. Maak nu van je hand een kommetje; je gaat de rimpels in je hand tekenen.



Het linkerbrein vindt dit een onzinnig onderwerp om te tekenen! Waarom zou je rimpels van een hand willen tekenen? Haar interesse neemt al af.

3. Als je straks de timer op vijf minuten zet, ga je gedurende die tijd millimeter voor millimeter de rimpels die je ziet één voor één tekenen.

Het linkerbrein is er niet op gemaakt om iets heel traag te doen; haar modus is snel. Dat is ook haar kracht; bij gevaar kan ze vliegensvlug inschatten of je moet vechten of vluchten. Het hele, hele trage tempo van blindelings contourtekenen is niet haar terrein en opnieuw neemt haar interesse af.

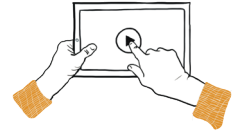
Omdat het rechterbrein geen tijd kent, kent ze ook geen langzaam of snel. Het is voor haar niet van belang; deze kant van jouw hersenen leeft in het moment en meer heeft ze niet nodig.

4. Omdat je tijdens het tekenen afgewend zit en vijf minuten tekent zonder dat je tijdens het tekenen op het papier kijkt, kan het linkerbrein niet controleren of wat je tekent wel op een rimpel lijkt.

Op alle gebieden waar het linkerbrein sterk is, krijgt ze nul op het rekest:

- het trage tekentempo ontnemt haar de noodzaak snel ergens op te moeten reageren
- het onderwerp is in haar ogen betekenisloos
- haar kritisch oordeelvermogen krijgt geen kans omdat je tijdens het tekenen niet op je papier kijkt.

Dan vindt er een verandering in je waarnemen plaats!





Relax with the Classics
beginnen op 1.53.10



Het blindelings contourtekenen in het kort:

Zet de muziek aan.

Ga goed afgewend van het tekenpapier zitten: je kunt op geen enkele manier zien wat je aan het doen bent.

Maak van je hand een kommetje. Je gaat de rimpels in de hand tekenen; niet de hand zelf.

Zet de timer op vijf minuten en begin te tekenen.

Begin met één rimpel, volg deze met je ogen en teken deze millimeter voor millimeter.

Als je met één rimpel klaar bent, ga je naar de volgende en de volgende. Je tekent net zolang tot de timer af gaat.

Je tekent zonder op het tekenpapier te kijken om te zien wat je tekent.

Als je klaar bent met de oefening kun je op het tekenpapier kijken.

Je zult waarschijnlijk verbaasd zijn over de lijnen die je hebt getekend. Omdat het linkerbrein er zich niet mee bemoeide, zag je steeds meer lijntjes. Elk detail werd zichtbaar.

Ik hoop dat dit ook jouw ervaring is: door het blindelings contourtekenen zie je steeds meer details. Je rechterbrein ziet alles; elk klein detail merkt ze op. Het is jouw rechterbrein dat echt kan kijken!



LET OP!

Het is mogelijk dat jouw linkerbrein er op staat mee te blijven doen. In dat geval kan het zijn dat je tijdens het blindelings contourtekenen opeens moet denken aan afspraken die je nog moet maken, of boodschappen die je straks wilt doen.

Als je rustig doorgaat met de oefening van het blindelings contourtekenen, zal het gepraat in je hoofd vanzelf stoppen.

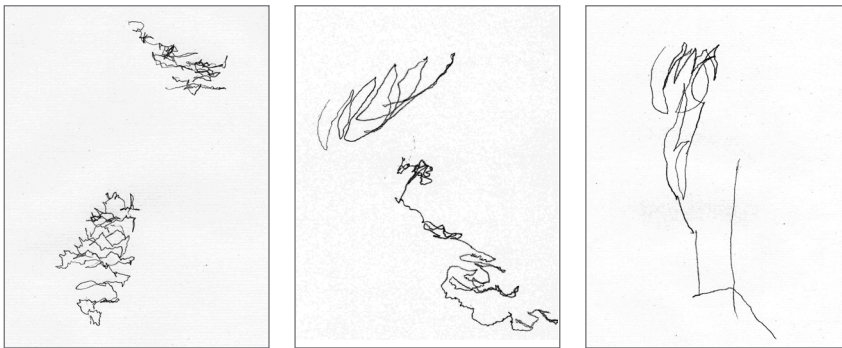
Er is nog een mogelijkheid waardoor jouw linkerbrein actief kan blijven: als je ogen bij het tekenen sneller gaan dan je potlood. Je kan dit een ontvluchttingspoging van het linkerbrein noemen.

Sta dit niet toe! Terwijl je tekent, zorg je ervoor dat je ogen en potlood gelijk op gaan.

De term die ik ervoor heb bedacht is:

'visuele seismograaf'.

Een seismograaf noteert bij een aardbeving elke trilling van de aarde op het moment dat deze plaats vindt. Niet ervoor en niet erna, maar op exact hetzelfde moment. Bij het blindelings contourtekenen ben jij een visuele seismograaf: je tekent wat je ziet op het moment dat je het ziet.



Blindelings contourtekeningen



Je gaat de oefening van het blindelings contourtekenen herhalen:

1. Lees de oefening nog een keer door.
2. Zet de timer dit keer op 10 minuten.
3. Weer ga je afgewend van het tekenpapier zitten.
4. Neem de bloem in je hand.
5. In het hele, hele langzame tempo teken je de contouren (randen) van de bloem millimeter voor millimeter **zonder** op je papier te kijken. Het heeft geen enkele zin om te proberen toch een bloem te tekenen! Je kunt immers niet op je papier kijken. Wie goed blindelings kan contourtekenen, kan goed tekenen! Dat is de magie!
6. Je hoeft tijdens het tekenen je potlood niet van het papier te halen.
7. Pas als je de timer af hoort gaan, stop je met tekenen, draai je je om en kijk je naar wat je hebt getekend.



LET OP!

Tijdens het blindelings contourtekenen houd je je niet bezig met wat er op het papier komt te staan.



DAARNA DOE JE DEZE OEFENING NOG EEN KEER

EN NU NEEM JE IETS UIT DE NATUUR:

EEN SCHELP,

EEN DENNENAPPEL,

EEN STUK SCHORS.

**GA NAAR DE FACEBOOK GROEP TEKENEN KUN JE LEREN ALS JE JOUW
TEKENING MET ANDEREN WILT DELEN.**



2.1

DE UITDAGING



100 DAGEN BINDELINGS CONTOURTEKENEN

Door de oefeningen in dit boek één voor één te doen, leer je goed naar de waarneming tekenen. Als je klaar bent met alle opeenvolgende hoofdstukken, zul je alles kunnen tekenen wat je ziet.

Het rechterbrein kan tekenen en door de taal van het rechterbrein te leren, kun je alles tekenen. Het is een vaardigheid die je nooit meer verleerd.

In het vorige hoofdstuk leerde je blindelings contourtekenen. Dit is de kern van leren tekenen, omdat je het linkerbrein met alle symbolentaal in ruststand zet.

Blindelings contourtekenen kun je vergelijken met meditatie: ook daarbij komt het linkerbrein in ruststand.

Om het werkelijk tot ontwikkeling te brengen, is het noodzakelijk dat je gedurende een langere periode dagelijks deze oefening doet.

Vergelijk het maar met mediteren; alleen door dagelijks een korte periode te mediteren, kun je er de vruchten van plukken.

De uitdaging die nu voor je ligt, is om te besluiten gedurende 100 dagen elke dag 10 minuten blindelings contourtekenen te oefenen. Sla je een dag over, dan begin je weer bij dag 1.

Het wonderlijke van dagelijks blindelings contourtekenen te oefenen is, dat het aangescherpte bewustzijn – waardoor je alle kleine details ziet – actief blijft ook al ben je niet aan het tekenen. Het rechterbrein blijft actief ook al ben je niet meer aan het blindelings contourtekenen.

Het rechterbrein krijgt zo in jouw leven meer ruimte. In alle opzichten heeft dit een positieve invloed op jouw welbevinden.

- Er komt meer balans in je leven; vaak ook fysiek.
- Je gaat de wereld en je leven meer rechterbrein georiënteerd bezien, veel creatiever.

Het is je rechterbrein dat creatief kan denken!

Het linkerbrein is de kant 'die de koffers draagt'; zij komt met alle feiten, informatie, kennis en logica.

LET OP!

Door 100 dagen achtereenvolgend blindelings contourtekenen, ontwikkel je letterlijk je rechterbrein.





Dan 'boem!' Je rechterbrein komt met een totaal nieuw inzicht over iets wat je bezighoudt.

Alle grote uitvinders kennen dat 'boem'- moment: het rechterbrein dat in staat is buiten de begaande paden te gaan; het *out-of-the box* moment.

WAAROM JE ALS JE EEN DAG OVERSLAAT WEER BIJ DAG 1 BEGINT?

- Je rechterbrein is in ontwikkeling en door een dag over te slaan onderbreek je deze.
- Deze stok achter de deur helpt je om de uitdaging vol te houden!

Neem als voorwerp voor het blindelings contourtekenen altijd iets dat veel randen (contouren) heeft. Heb je helemaal niets bij de hand, dan kun je altijd nog een stuk papier verfrommelen. Daar zitten prachtige lijnen in!

Ga de uitdaging aan en je zult steeds beter en meer gaan waarnemen. Je zult steeds beter gaan tekenen!

MUZIEK VOOR BIJ HET BLINDELINGS CONTOURTEKENEN

MUZIEK

Als je tijdens de oefening van het blindelings contourtekenen muziek wil horen, kies dan rustige muziek.

Op de website www.leertekenen.nl vind je vier cd's onder de noemer *Relax with the Classics*.

<https://www.leertekenen.nl/download-muziek/>

Met deze door wetenschappers samengestelde muziek krijg je een lagere hartslag en kom je in een staat van ontspannen.

Voor de oefening van het blindelings contourtekenen, kun je de eerste vier nummers op de website downloaden en deze op je telefoon zetten.

Je hebt de muziek nu altijd bij de hand en kunt overal en altijd de oefening van het blindelings contourtekenen 10 minuten doen.

