

Marianne Snoek

TEKENEN

(met het rechterbrein)

KUN JE LEREN

WERKBOEK



SOPHIA
ACADEMIE VOOR CREATIEVE ONTWIKKELING

Voorwoord

Door het boek **Tekenen (met het rechterbrein) kun je leren** heb je de vaardigheid van het waarnemen eigen gemaakt.

Je hebt:

- randen leren zien en tekenen
- ruimten leren zien en tekenen
- verhoudingen leren zien en tekenen
- licht en donker leren zien en tekenen en
- wellicht heb je ook iets van de 'Gestalt' ervaren.

Nu is het heel belangrijk om veel te oefenen. Daarvoor is dit Werkboek bedoeld.

Eerst ga je alle deelvaardigheden nog een keer herhalen zodat deze letterlijk in je hersenen worden gegrift.

Daarna ga je meer vrij tekenen en daarbij nieuwe dingen ontdekken. Misschien ontdekt je daarbij een onderwerp waarvan je niet wist dat dit je aantrok. Of ga je nieuwe materialen ontdekken.

Belangrijk voor dit Werkboek is, dat je de commitment aangaat om gedurende 100 dagen elke dag minimaal 30 minuten te tekenen.

Tijdens het doorwerken van het boek hebben zich door het aanleren van de vaardigheid van het waarnemen nieuwe synapsen ontwikkeld. Door 100 dagen dagelijks te tekenen op de manier die je nu hebt geleerd, versterken deze synapsen zich en weet je voor eens en altijd hoe het moet.

De meeste van mijn cursisten zijn hetzelfde traject gegaan als wat jij nu gaat. Als je het volhoudt, als je gedurende 100 dagen elke dag een half uur tekent en Werk na Werk doet, krijg je vleugels. Wat dat betekent?

Er vindt een enorme sprong in je ontwikkeling plaats. Zie het maar als het aanleren van een dans. Het boek doorwerken is het leren van de danspassen. Maar dan, dan moet je gaan oefenen! In het begin gaat alles nog wat housterig, je moet er nog veel nadenken bij wat je doet. Maar dan! Na veel oefenen: dans je! Je denkt er niet meer bij na en je geeft je eigen inkleuring of persoonlijkheid aan jouw dans.

Zo is het met dit Werkboek ook!

Als je het doet, als je elke dag een half uur lang tekent en Werk na Werk doet dan.....krijg je vleugels in jouw tekenwerk.

Het gaat bijna als vanzelf.

Je ontwikkelt een eigen handschrift.

Je ontwikkelt een eigen stijl.

Je ontdekt wie je (als kunstenaar) bent!

Houd daarom vol!

Ik wens je heel veel plezier met dit mooie Werkboek toe.

Marianne Snoek



Zelf portret - Marianne Snoek

App Tekenen kun je leren

100 dagen elke dag minimaal een half uur tekenen is best lang! In mijn lessen komen degenen die dit programma van het Werkboek volgen eens in de vier weken naar mijn atelier voor een zogenaamde 'inspiratie-middag.'

Ook maken ze deel uit van een whatsapp groep waardoor bijna iedereen de uitdaging van 100 dagen achtereen tekenen volhoudt.

Dit alles heb jij als koper van het **Werkboek Tekenen (met het rechterbrein) kun je leren** niet.

Daarom heb ik gezocht naar een manier waarop ik je toch kan helpen om dit programma vol te houden. Want, zo schrijf ik al in het voorwoord, het is mijn ervaring dat wie de 100 dagen volhoudt vleugels krijgt. Er ontstaat een grote vanzelfsprekendheid in het tekenen én de kwaliteit van de tekeningen neemt enorm toe.

Daarom gun ik ook jou dat je nu je aan dit Werkboek begint het vol kunt houden.



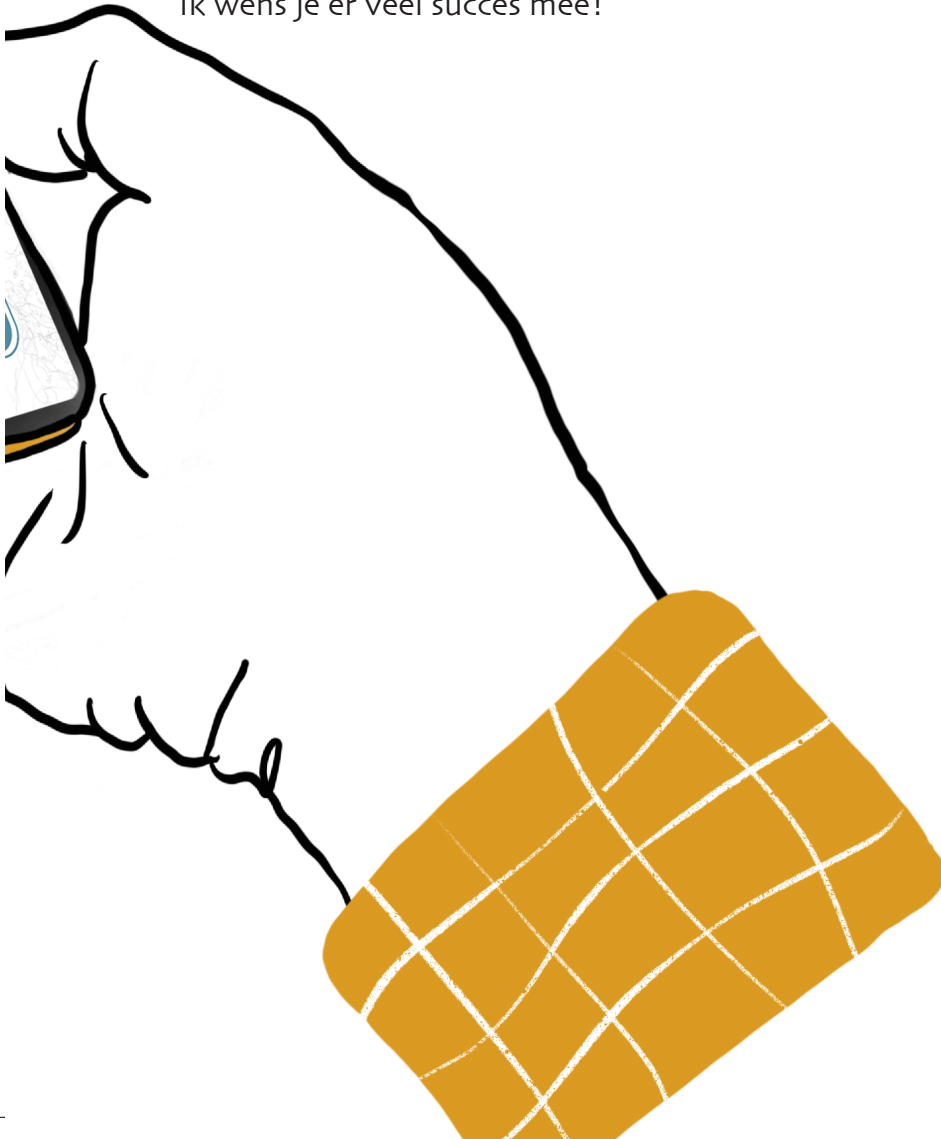
De app **Tekenen kun je leren** kan je hierbij helpen.

Voordelen van de app:

1. Een leuk en uitdagend spelelement helpt je de 100 dagen Challenge vol te houden.
2. Ondertussen spaar je voor een mooie prijs die je toegestuurd krijgt als alles gedaan is.
3. Je legt een eigen galerie aan met al jouw tekeningen.
4. Marianne motiveert je met korte videoboodschappen.

Kortom: een echte aanrader voor wie van start gaat met de Challenge van 100 dagen achtereen elke dag een half uur tekenen.

Ik wens je er veel succes mee!



Woord van dank

In 2009 gaf ik les in Laren (Gelderland)) en terwijl iedereen aan het werk was, bedacht ik hoe jammer het was, dat van een hele groep er toch altijd wel een aantal cursisten waren die na de workshop **Leer Tekenen** weinig deden met wat ze hadden geleerd.

Hoe kon ik dit veranderen?

Soms komt het antwoord op je bordje te liggen! Terwijl ik daar in deze lesweek over aan het filosoferen was, kreeg ik een artikel van de filosoof William James (1842-1910) onder ogen. Hij zei: als mensen iets 90 dagen achtereen doen, wordt het een gewoonte! Dat moet ik hebben, dacht ik! Het moet een gewoonte worden om te tekenen, want dan stop je er niet mee.

Terplekke vroeg ik aan de groep of ze mee wilden doen aan een pilot. 90 dagen achtereenvolgende dagen zouden ze elke dag een half uur tekenen. Omdat het blindelings contourtekenen zo belangrijk is, zouden ze daar mee beginnen. We zouden eerst alle hoofdstukken uit de les gaan herhalen en daarna zouden ze meer vrij gaan tekenen. Ik zou hen tekenopdrachten toesturen.

Dit was de start van wat toentertijd de Gong heette.

Ik slaagde in mijn opzet! Na het volgen van de Gong bleef iedereen zich verder en verder ontwikkelen.

Het is gebleken dat dit programma de cursisten enorm verder helpt met hun artistieke ontwikkeling. Wat ook logisch is.

Zie het maar als leren autorijden! Als je net je rijbewijs hebt gehaald, moet je kilometers gaan maken: rijden, rijden en rijden.

Zo is het met het leren van de vaardigheid van het waarnemen ook: nadat je alle deelvaardigheden hebt geleerd in het boek **Tekenen (met het rechterbrein) kun je leren**, moet je nu 'vlieguren' maken. Zo maak je je het geleerde eigen.

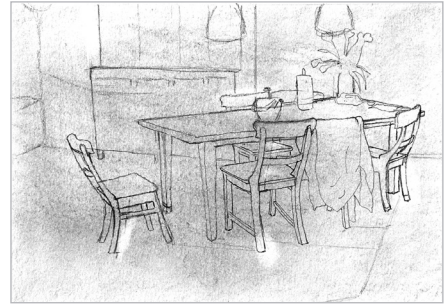
Met grote dank wil ik iedereen bedanken die zich heeft ingezet om van dit boek een prachtig Werkboek te maken.

In het bijzonder wil ik al mijn cursisten noemen, die door het aanleveren van hun tekeningen zoveel moois eraan hebben bijgedragen!



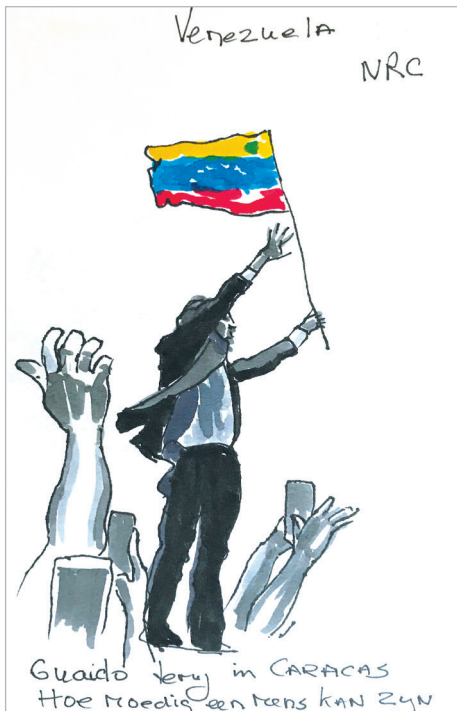
Tonina Salm

Met een niet te stuiten passie ontwikkelde zij zich in korte tijd tot een gloedvolle tekenares!



Sietske Schoute

Een stralend talent dat met gemak de mooiste dingen tekent!



Nico Schuitemaker

Een kunstenaar pur sang!



Paula Burgerhout

Met liefdevol oog beziet zij de gewone dagelijkse dingen!



Monique Blaak

Kan tekenen als de beste!



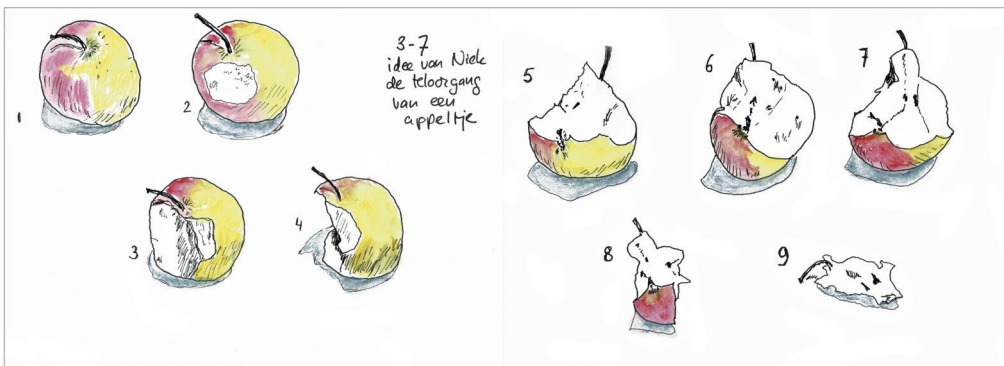
Midas Schuppert

Mijn held! Opeens kwam zijn kunstenaarsziel in het volle daglicht te staan!



San da Costa

Een vreugde om naar haar werk te kijken!



Elisabeth Roelvink

Marianne Lindner

Met grote passie ontwikkelt zij zich tot een betekenisvol kunstenaar!





Jozien Troost

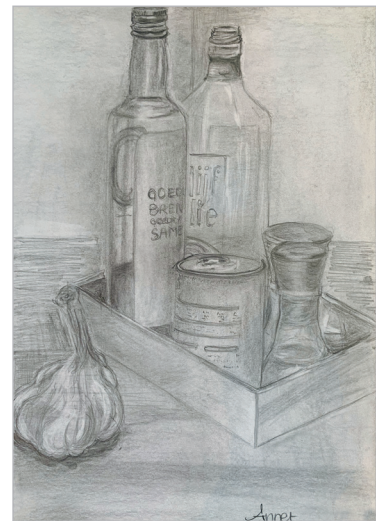
Ik ben en blijf verliefd op de prachtige wieg die zij voor haar kleinkind maakte én tekende!



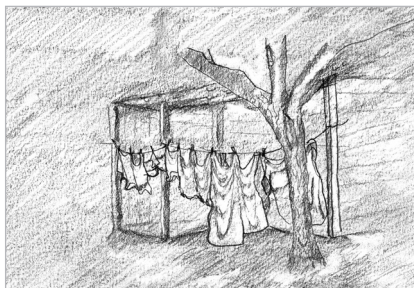
Mariette Verheij



Fawzia van Loenen



Annet van Soest



Cathrijn Haubrich-Goossens

Leontine Hoogeweegen

Gerard Buckens

Jaenette Singerland

Ria Dirks

Lian Verhoeven

Jan Bijl

Inhoud

Voorwoord 2

App Teken en kun je leren 4

Woord van dank 6

Hoe het werkt 12

Werk 1-2 18

Herhalen van de omgekeerde tekening

Herhalen deelvaardigheden van het leren tekenen met het rechterbrein 21

Herhalen deelvaardigheid 1: leren zien en tekenen van randen

Werk 3 22

Werk 4-6 26

Werk 7-8 30

Herhalen deelvaardigheid 2: leren zien en tekenen van ruimten

Werk 9-10 34

Werk 11-14 38

Werk 15-17 46

Herhalen deelvaardigheid 3: leren zien en tekenen van verhoudingen

Werk 18-20 52

Herhalen tekenen van een portret en profiel

Werk 21-23 58

Werk 24 64

Herhalen deelvaardigheid 4: leren zien en tekenen van licht en donker

Werk 25-28 68

Het Journaal 71

Werk 29-30 74

Iets uit je omgeving tekenen

Werk 31-32 78

Een stil moment

Werk 33-34 84

Vlak na het opstaan

Werk 35-36 88

Op stap met het Journaal

Werk 37-40 94

Ik heb geen tijd!

Werk 41-43 100

Van een andere kant bekijken

Werk 44-46 104

Dit is mijn leven

Werk 47-48	108
Zelfportret	
Werk 49-50	114
Licht en donker	
Werk 51-53	122
Antiek/vintage	
Werk 54-56	127
Verkorte vorm	
Werk 57-59	132
Met dikke stift en met linkerhand	
Werk 60-64	138
Een serie	
Werk 65-67	144
Kunst voor het ontbijt	
Werk 68-70	148
Drama	
Werk 71-72	154
Badkamer	
Werk 73-74	158
Een beetje een dichter	
Werk 75-77	162
Een portret	
Werk 78-79	168
Mijn lievelingskleren	
Werk 80-82	172
Een plekje in huis	
Werk 83-85	178
Laat je inspireren	
Werk 86-88	182
Verschillende materialen	
Werk 89-90	186
Doorzichtig	
Werk 91-94	190
Collage	
Werk 95-96	195
Koken	
Werk 97-100	202
Opruimen	
Tot slot	206
Certificaat	207
Colofon	208

Hoe het werkt

Gedurende 100 dagen ga je elke dag minimaal 30 minuten tekenen. Je begint met 10 minuten blindelings contourtekenen en daarna ga je in ieder geval 20 minuten werken aan de tekenopdracht (Werk).

Bekijk zo nu en dan gedurende deze 100 dagen de **instructievideo** van het blindelings contourtekenen zodat je scherp blijft over hoe je dit doet.



De meeste tekenopdrachten duren meer dan één dag.

Bijvoorbeeld:

Je begin met Werk 1-2: dit wil zeggen: voor deze tekenopdracht krijg je twee dagen. Dit betekent daarom dat je minimaal 40 minuten aan deze tekening kunt werken. Natuurlijk kun je als je meer tijd hebt er langer aan werken! Dat is helemaal aan jou. Maar, minimaal teken je in deze twee dagen een uur waarbij je dan 2x 10 minuten blindelings contour tekent.

Daarna komt Werk 3: hier krijg je één dag voor om deze tekenopdracht te doen.

Vervolgens krijg je Werk 4-6: dit wil zeggen over deze tekening doe je drie dagen. Concreet betekent dit, dat je in deze drie dagen in het totaal 30 minuten blindelingscontour tekent en minimaal anderhalf uur aan de tekenopdracht zelf.

En zo ga je voort.

Er zijn misschien dagen, dat je heel weinig tijd hebt om te tekenen. Maak in dat geval de tekenopdracht zelf wat kleiner. Je doet dan maar een klein stukje van de tekening of legt je toe op een klein detail.

Het is belangrijker dat je elke dag je potlood oppakt en tekent dan dat je niets doet omdat het teveel tijd vraagt op dat moment.

Het helpt erg als je elke dag zo rond dezelfde tijd aan de tekenopdrachten werkt. Wij mensen zijn gewoontedieren en door elke dag op hetzelfde tijdstip het Werk te doen, houd je het gemakkelijker vol.

Wens je heel veel succes met dit Werkboek!

De QR codes in het Werkboek

Relax with Classics:
muziek bij het blindelings
contourtekenen



www.leertekenen.nl/muziek-werkboek

Bekijken
instructie video



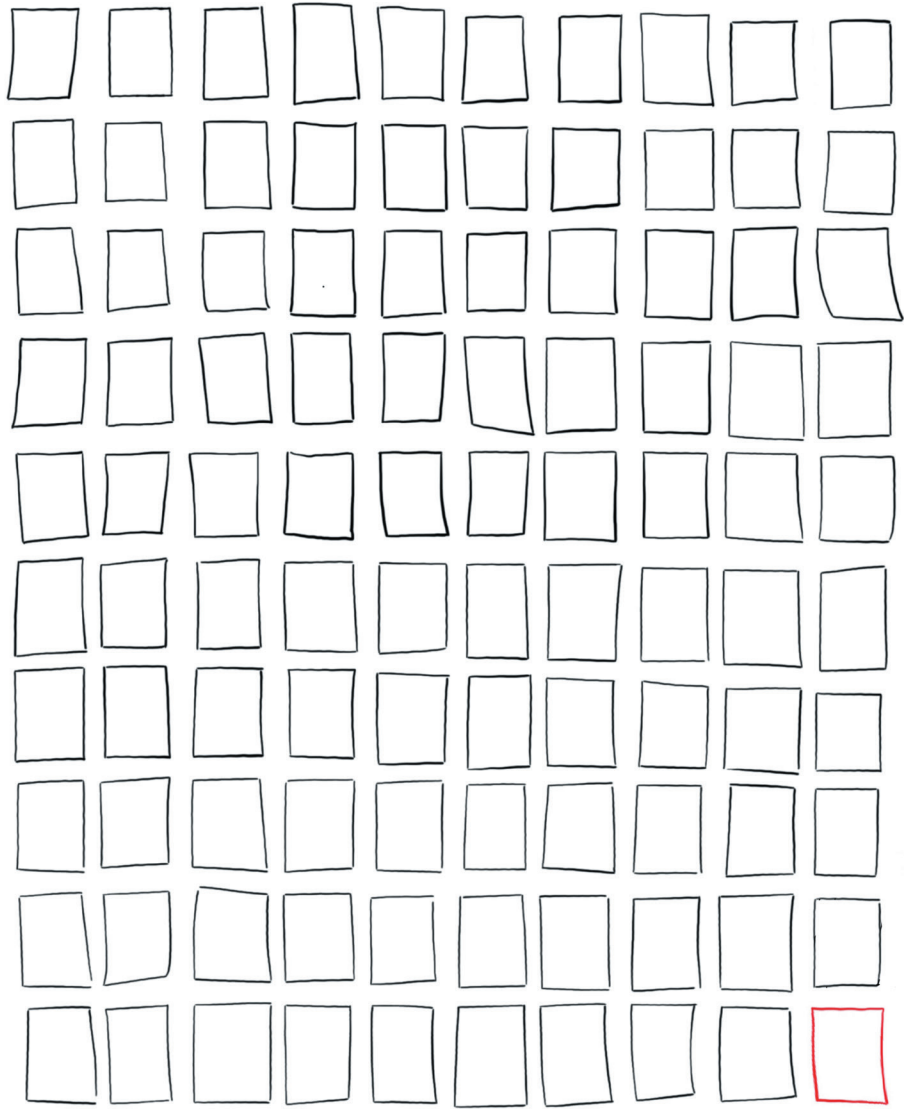
www.leertekenen.nl/video-werkboek

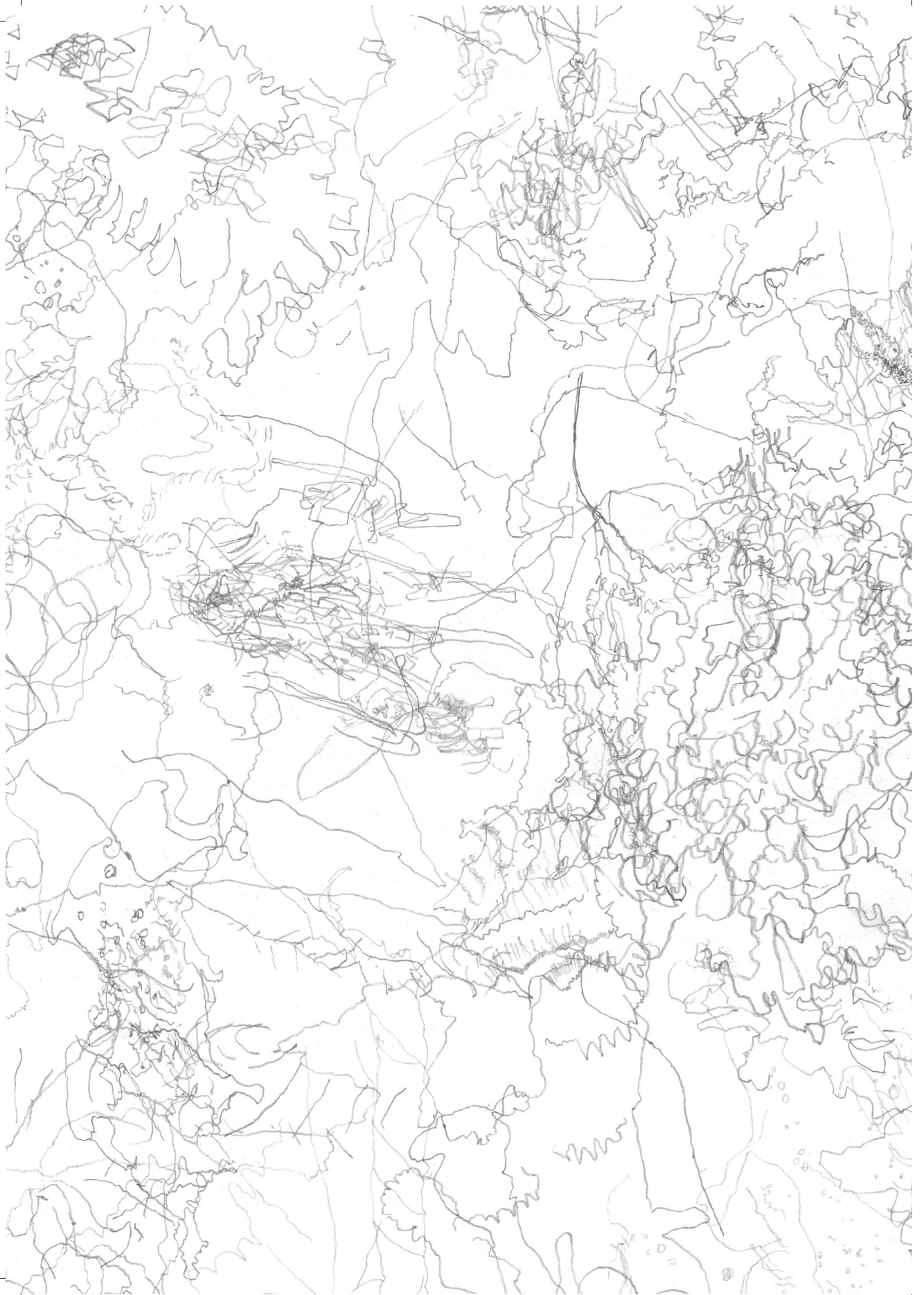
Downloaden
afbeeldingen



www.leertekenen.nl/downloads-werkboek

100 dagen
aftekenen





In deze Werken ga je gedurende een periode van 100 dagen elke dag minimaal een half uur tekenen. Je begint elk Werk met 10 minuten blindelings contourtekenen. Bekijk zo nu en dan de video zodat je weer goed weet wat het belangrijke bij deze oefening is.

Het blindelings contourtekenen is de essentie van het leren tekenen met het rechterbrein. Je weet nu al hoe je door deze oefening écht leert waarnemen. In jouw hersenen ontwikkelen zich de synapsen meer en meer en wat er dan gebeurt....? Van lieverlee kun je ook snel tekenen en tegelijkertijd het nauwkeurige waarnemen van het blindelings contourtekenen vasthouden. Je verwerft er meesterschap over!

In dit Werk ga je de omgekeerde tekening herhalen. Zo herinner je je weer hoe leren tekenen met het rechterbrein betekent, dat je zonder taal tekent? Alles wat je ziet en tekent bestaat alleen maar uit lijnen en je tekent zonder iets te benoemen.



Monique Blaak

Werk 1-2

Herhalen van de omgekeerde tekening

Oefening 1



Begin dit Werk met 10 minuten blindelings contourtekenen (**pag. 54**).



Oefening 2

Maak één of meerdere omgekeerde tekeningen. Gebruik daarvoor de voorbeelden uit dit boek (**downloaden**) of zoek zelf een geschikte lijntekening.



Lees als voorbereiding de instructies voor deze oefening in **Hoofdstuk 1 Het kunstenaarsbrein (pag. 42)** nog een keer door.

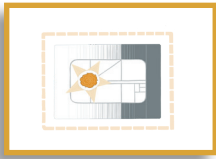


Matisse 1869-1954

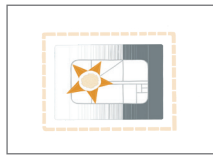




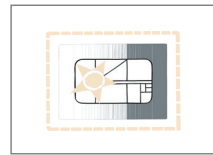
Herhalen deelvaardigheden van het leren tekenen met het rechterbrein



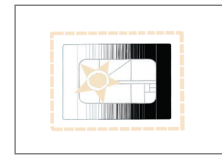
randen



ruimten



verhoudingen



licht en donker

Je begint nu met het herhalen van de 1^e deelvaardigheid: het leren zien en tekenen van randen.

De essentie daarvan is het blindelings contourtekenen: daarmee leer je écht kijken!

Lees voordat je begint nog een keer hoe je dit precies doet in **Hoofdstuk 2 Tekenen kun je leren (pag. 53)** en bekijk de *instructievideo*.



Midas Schuppert

Na het blindelings contourtekenen heb je in **Tekenen (met het rechterbrein) kun je leren** de tussenstap gemaakt naar het tekenen naar de realiteit: het blindelings contourtekenen volgens Nicolaïdes.

Bij deze oefening blijf je blindelings contourtekenen met dit verschil, dat je nu aan het einde van een contour 1 tel op je tekenpapier mag kijken waar de volgende contour begint.

Lees voordat je aan de oefening gaat beginnen **Hoofdstuk 3: Het hoeft niet te lijken door (pag. 69)**.

Werk 3

Herhalen deelvaardigheid I: leren zien en tekenen van randen

Oefening 1



Begin dit Werk met 10 minuten blindelings contourtekenen (**pag. 54**).

Oefening 2

In deze oefening ga je door blindelings contourtekenen volgens Nicolaïdes een zelfportret tekenen.

Het blindelings contourtekenen volgens Nicolaïdes komt hierop neer:

1. Net als bij het blindelings contourtekenen ga je in het trage, trage tempo met je ogen langs de lijnen (contouren).
2. Je tekent zonder tijdens het tekenen op het papier te kijken.

Maak je op geen enkele manier druk of de tekening zal lijken. Als je tijdens het tekenen bezig bent met het resultaat is het linkerbrein actief en ben je met iets anders bezig dan met waarnemen.

Oefen je er zoveel mogelijk in, dat je ogen en potlood in een gelijk tempo gaan. Je bent een 'visuele seismograaf.'

Bij deze oefening komen er twee dingen bij:

3. Voordat je begint met het tekenen van een contourlijn roep je het gevoel op alsof je de lijn met het potlood raakt.
4. Aan het einde van een contour mag je 1 tel op het tekenpapier kijken om te zien waar de volgende contour begint.



Let op!

1 tel is maar heel kort. Als je je hieraan houdt, voorkom je neiging die je (het linkerbrein) wellicht hebt om toch tijdens deze oefening te gaan meten en plannen om zo de tekening meer te laten 'lijken.'

Het is een vorm van 'omdenken' waar je mee bezig bent!

We zijn zo gewend om ons bezig te houden met het resultaat (linkerbrein), dat je heel bewust er voor moet kiezen om je daar niet mee bezig te houden.

Zo krijgt het rechterbrein ruimte en zul je meer en meer de werkelijkheid zien zoals deze écht is.

Wil je nog een extra oefening doen dan kun je bijvoorbeeld onderstaande onderwerpen kiezen.

- Een plant met grote bladeren
- Een schaal met fruit
- Een bos bloemen



Blind contourtekening
volgens Nicolaïdes

Leontine Hoogeweegen