

# Verbeelden en Verbinden

mindfulness en kunst

©2023, Irma Smegen

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

NUR 723

ISBN 978-90-827710-9-1

Tweede druk 2023

Redactie:	Marita Weener, <a href="http://www.redactiebureauamaritaweener.nl">www.redactiebureauamaritaweener.nl</a>
Ontwerp en vormgeving:	Sabrina Wakker, <a href="http://www.wakkerdesign.nl">www.wakkerdesign.nl</a>
Getekende illustraties:	Irma Smegen, <a href="http://www.irmasmegen.com">www.irmasmegen.com</a>
Foto's:	Zie de fotoverantwoording op pagina 117
Uitgever:	Sabine Kokee, <a href="http://www.leuker.nu">www.leuker.nu</a>
Druk:	Maak je eigen onderwijsboek, <a href="http://www.maakjeeigenonderwijsboek.nl">www.maakjeeigenonderwijsboek.nl</a>

# Verbeelden en Verbinden

mindfulness en kunst



Irma Smegen

leuker.nu

leren en uitgeven kan echt revolutionair



# Inhoud

---

Voorwoord	7
Inleiding	8
1. Verbeelden	10
1.1 Mindfulness en verbeelding	11
1.2 Waarom is verbeeldingskracht waardevol?	11
1.3 Creativiteit	11
2. Verbinden	13
2.1 In verbinding met jezelf	14
2.2 Verbinding met de ander en de wereld om je heen	14
3. Mindfulness	15
3.1 Accepteren	16
3.2 Wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness	16
3.3 Het brein en meditatie	16
3.4 Wat leer je met mindfulness?	17
3.5 Mindfulness met kinderen op school	18
3.6 Geschiedenis	18
3.7 Hoe kun je mindfulness leren?	20
4. Kunst	21
4.1 Het toewerken naar een mooi of goed resultaat loslaten	22
4.2 Afdwalen	22
4.3 Fouten maken als essentieel onderdeel van het leerproces	23
4.4 Creatief proces	23
4.5 Pomodoremethode	24
4.6 Stressreductie	24
5. Stilte	25
5.1 Mag de stilte iets luider zijn?	26
5.2 In stilte werken met een groep: laad me met rust	26
6. Aan de slag	28
6.1 Projectopening	29
6.2 Oefeningen	29
6.3 Wie kan de oefeningen in dit boek doen?	30
6.4 Tips voor wie een groep of klas begeleidt	30
6.5 Nog nooit gemediteerd?	31
6.6 In de lach schieten en omgaan met verstoringen	31
6.7 Na de activiteit of oefening	32
6.8 Aanbevelingen voor het begeleiden van een nagesprek	33
6.9 Ruimte nemen en ruimte geven	34

<b>VERBEELDEN EN VERBINDEN: mindfulness en kunst</b>	<b>35</b>
16 projecten / 60 oefeningen	
<b>Chiharu Shiota: Letters of Thanks</b>	<b>36</b>
1. Dankbaar – meditatie	37
2. Bedankbrief of tekening – schrijven en tekenen	38
3. Verbinding – geleide zit- of ligmeditatie	40
4. Lopen en knopen – beweging, beeldende vorming en dans	41
5. Houtje-touwtje 1 – beeldende vorming	42
6. Houtje-touwtje 2 – beeldende vorming	43
<b>David Hockney: The Arrival of Spring in Woldgate, East Yorkshire</b>	<b>44</b>
7. Kijker – geleide meditatie	45
8. En plein air – geleide meditatie	46
9. Vastleggen – fotograferen en tekenen	47
10. Kleur en licht – schilderen	48
11. Verbinding kleur en licht – beeldende vorming en observatie	49
<b>Sergei Polunin: dans op Take me to church van Hozier, regie David LaChapelle, en Albert Watson: Portrait of Polunin, New York City</b>	<b>50</b>
12. Voel de beweging 1 – opwarming van het lichaam, beweging, dans, tekenen	51
13. Dansen zonder kijken – dans en beweging	52
14. Voel de beweging 2 - dans en beweging, zitten en ervaren	53
15. Stilstaande beweging – beweging, dans, fotografie	53
<b>Marina Abramović: The Artist is Present</b>	<b>55</b>
16. Face – observeren	56
17. Zien zonder kijken – observeren en tekenen	57
18. Face to face – met aandacht kijken	58
<b>Bob Eshuis: Waste</b>	<b>59</b>
19. Schoonmaak – geleide meditatie	60
20. Schone wereld – geleide zit- of ligmeditatie	61
21. Plopen – lopen met aandacht	62
22. Stil(l)even – beeldende vorming en fotografie	64
23. Stil even – overdenking	65
<b>Tony Orrico: Penwald: 2: 8 circles</b>	<b>66</b>
24. Dansen op papier – tekenen en bewegen	67
25. Muziektekening – blind tekenen	68
<b>Tatsuya Tanaka: Sweet Fire</b>	<b>70</b>
26. Gekrompen – geleide meditatie	71
27. Verbeelding – observeren	71
28. Associatie – brainstormen	72
29. Miniatuurdiorama – decorontwerp, fotografie	72
30. Kaboutwereld – fotografie	73
31. That's life – drama, poppenspel	74
<b>Suzanne Saroff: Perspective</b>	<b>75</b>
32. Kijker – geleide meditatie	76
33. Breaking news – luisteren en observeren	77
34. Zon en wolken – geleide meditatie	78
35. Licht en schaduw – luisteren en observeren	79

<b>Kathy Klein: Dānmālā 252</b>	<b>80</b>
36. Natuurlijk – mindful lopen	81
37. Natuurlijk sorteren – materialen sorteren en ontwerpen	82
38. Natuurmandala – mandala maken	82
39. Dichtmandala – schrijven	83
<b>Kokei Mikuni: After the Rain</b>	<b>85</b>
40. Steengoed – observeren en voelen	86
41. Steenkoud of snikheet – voelen	87
42. Balans – bouwen	88
43. Watergolven – observeren	89
<b>Tashi Norbu: Wheel of Time</b>	<b>90</b>
44. Verbinding – tekenen	91
45. Zitmandala – bewegen, dans	92
46. Beeldverhaal – tekenen of schilderen	93
<b>David Zinn: Crazy Hair Day</b>	<b>94</b>
47. Tunnelvisie – observeren	95
48. Licht in de duisternis – tekenen	95
49. Oog voor detail – loopmeditatie en observeren	96
50. Aardig monster – tekenen	96
<b>Ronald van der Kemp: Hand painted silk 'Amsterdam' couture gown</b>	<b>98</b>
51. Kledingkast – geleide meditatie	99
52. Kleding mindmap – tekenen, knippen, plakken en eventueel schrijven	100
53. Raakvlakken – observeren en tekenen	101
54. Voor jou – ontwerpen	102
<b>Jan Rothuizen: De zachte atlas van Amsterdam</b>	<b>103</b>
55. Met andere ogen – wandelen en beschrijven	104
56. In kaart brengen – tekenen en beschrijven wat je gezien hebt	105
<b>Lori Portka: Travel the World</b>	<b>106</b>
57. Iemand in het zonnetje zetten – geleide meditatie	107
58. Warmte – tekenen, schilderen, plakken, ...	108
<b>De kunstenaar: Jijzelf</b>	<b>109</b>
59. Kunstverzameling – tekenen, knippen, plakken, schilderen, schrijven, ...	110
60. Van mij voor mij – tekenen, knippen, plakken, schilderen, schrijven, ...	111
<b>7. Dank</b>	<b>112</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>114</b>
<b>Bronnen</b>	<b>116</b>
<b>Websites</b>	<b>118</b>



# Voorwoord

---

voluit

*we zijn het haast verleerd:*

het treuzelen, het drentelen  
het dartelen, het dromen  
het kuieren, het luieren  
het mijmeren, het stromen

*we zijn het haast verleerd:*

de lach, de groet, de sympathie  
de sjeu, de lol, de harmonie  
de liefdevolle vriendelijkheid  
de zorgzame betrokkenheid

*we zijn het haast verleerd:*

want door de vaart, het jakkeren  
het vliegen en het streven  
vergeten we vaak onbewust  
om echt voluit te leven

Tanja Helderman

Het ging mij al net zo. Ik vind van alles leuk, wil niets missen, heb nog minstens duizend plannen en draafde maar door. Gelukkig leerde ik dat het ook anders kan: stoppen om echt contact en verbinding te maken, en juist het stilstaan brengt me veel. Dat doe ik graag met mindfulness en kunst.

In een mindfulnessstraining die ik gaf, deelde ik eens zo'n oefening en dat leidde tot enthousiaste reacties en de vraag naar meer. Zo ontwikkelde ik als vervolg op *Spelen in Stilte* dit boek. Het was een feest om het te maken en de mooie ervaringen te horen van iedereen die onderdelen uitprobeerde. Bedankt voor jullie stimulans!

Ik wens je waardevolle ontdekkingen en een aandachtige reis in de wereld van creativiteit en kunsten toe, en ... je mag de *haast* vergeten: neem de tijd.

Irma Smegen 



# Inleiding

---

*Verbeelden en Verbinden* bestaat uit zestien kunstprojecten. Een bestaand kunstwerk is elke keer het startpunt en van daaruit zijn verschillende activiteiten beschreven die de creativiteit en verbeeldingskracht stimuleren. Mindfulness heeft steeds op verschillende manieren een rol.

Mijn liefde voor kunst en het feit dat je tijdens het maken van kunst daar vaak helemaal in op kunt gaan, gaven mij de inspiratie om te kiezen voor deze combinatie. Om hiermee anderen, jong en oud, de diversiteit en *flow* van mindfulness te laten ervaren en handvatten te bieden via verschillende invalshoeken.

## Kunstbeleving en kunstbeoefening

Alle oefeningen en activiteiten zijn gericht op kunstbeleving en kunstbeoefening:

- Observeren (met alle zintuigen)
- Overdenken
- Je iets voorstellen en je inleven
- Verbeelden en fantaseren
- De uitvoering: zelf iets met kunst doen en kunst maken

Dit boek is een uitnodiging om gewoon te beginnen en te ontdekken wat er komt. Het biedt inspiratie om buiten de kaders te denken.

## Iedereen kan kunst maken

We geven vaak een bepaalde waarde aan kunst. We vinden het mooi, goed of juist niet. Dat geldt ook voor wat we zelf maken. Soms is de wens om iets moois te maken groot en leggen we de lat hoog. Soms zo hoog, dat het je weerhoudt om eraan te beginnen.

Voor de oefeningen in dit boek is geen speciaal talent vereist. Er is dan ook geen leeftijdsgrens: zowel een kleuter als wie de pensioenleeftijd is gepasseerd kan meedoen. Je gaat zelf kunstwerken maken en werkt daardoor vaak aan een product. Maar dat is een bijkomstigheid en ondergeschikt aan het proces van maken en beleven. Het hoeft niet mooi of goed te worden. Het doel is vooral om op te merken wat de oefening je brengt en met je doet, en zo verbinding te maken met jezelf, anderen en de wereld om je heen.

Het afgelopen jaar zijn de oefeningen uitgetoetst. De jongste deelnemer was 3, de oudste 84. Er werd gewerkt in groepen van verschillende soorten scholen: basisscholen en voortgezet onderwijs, het regulier en het speciaal onderwijs. Ook in creativiteitscentra, bij gastouders en tijdens mindfulnessstrainingen werd er getest, en soms werden de oefeningen thuis gedaan, alleen of met het gezin. Het bleek breed inzetbaar, zoals is te zien op de foto's en te lezen in de reacties die in het boek zijn opgenomen.

## Mindfulness

Mindfulness is 'aandachtstraining', 'opmerkzaamheid' of 'bewust zijn'. Dat is precies wat je gaat doen: je aandacht richten, en je bewust zijn van jezelf en de wereld om je heen. Dat doe je op een actieve manier door de ene keer met aandacht naar een kunstwerk te kijken, de andere



keer door je te laten meevoeren in een geleide meditatie. Misschien ga je op zoek naar een geschikte plek om je werk te gaan maken. Om aansluitend aan de slag te gaan, altijd in stilte.



### Overzicht

In de eerste hoofdstukken van het boek lees je wat het belang is van mindfulness en stilte, waarom gekozen is voor de mix van mindfulness en kunsten en hoe dat kan leiden tot verbinding.

Daarna volgt het praktische deel met de kunstprojecten. Zestig oefeningen, stap voor stap beschreven, aangevuld met achtergrondinformatie over technieken en termen en over de geschiedenis van kunststromingen. Je hebt er geen ingewikkelde of kostbare materialen voor nodig en de oefeningen zijn eenvoudig uit te voeren.


De oefeningen stimuleren de verbeeldingskracht. De geleide meditaties nemen je mee naar een andere wereld waarna je zelf aan de slag gaat. Verbeelding is krachtig en vaak ook prachtig. Het maakt je wereld groter en rijker.



*Silence isn't empty, it's full of answers.*

Website: [www.irmasmegen.com](http://www.irmasmegen.com)

Bij dit boek is extra informatie verkrijgbaar.

Als dit symbool  te zien is, dan is er op de website een beeld, filmpje of andere aanvulling te vinden.

Klik op 'Verbeelden en Verbinden'.



# 1. Verbeelden



In je hoofd  
kun je alles.

Fietsen naar de maan,  
boven op de wolken staan.  
Strelen met je handen los,  
lopen door een donker bos.

Vechten als een tijger,  
dansen met een elf.

Afscheid nemen  
zonder tranen,  
alles gaat vanzelf.

Theo Olthuis

Verbeelding is grenzeloos, met behulp van verbeeldingskracht is alles mogelijk. Je kunt je voorstellen hoe je als een meeuw door de lucht zweeft, dat je zo klein bent dat grassprietjes zo hoog zijn als bomen en dat je kamer is opgeruimd door een luchtstroom die even langs kwam waaien. Je hoeft niet over een uitzonderlijk rijke fantasie te beschikken om je mee te laten voeren door een verhaal. Verbeelding kan nieuwe ervaringen opleveren; je ziet het voor je en de beleving verruimt je blik.

### 1.1 Mindfulness en verbeelding

Mindfulness is stilstaan bij wat er nu is. Opmerken wat je nu voelt en ervaart en observeren welke gedachten voorbijkomen. Verbeeldingskracht is een veelgebruikt onderdeel binnen mindfulness. Je leert te visualiseren en je gedachten bijvoorbeeld te zien als wolken in de lucht. Die komen, veranderen en gaan.

In dit boek heeft de verbeelding een prominente plek als middel om het voorstellingsvermogen en de creativiteit te stimuleren. Het kan leiden tot nieuwe inzichten of beelden en je op ideeën brengen tijdens het creëren van iets nieuws.

Daarnaast is binnen een creatief (denk)proces even loslaten belangrijk. Een pauze schept ruimte voor nieuwe ideeën of oplossingen: een ingeving van de rechterhersenhelft. Wetenschappers en kunstenaars lassen momenten van afstand nemen bewust in, vol vertrouwen dat een ingeving van de rechterhersenhelft zal volgen.<sup>1</sup> De meditaties zijn de momenten van afstand nemen van het (maak)proces.

### 1.2 Waarom is verbeeldingskracht waardevol?

Fantasie hoort bij een verbeeldingswereld waarvan we accepteren dat die niet echt is. Fantasie kan een duidelijke invloed hebben op onze werkelijkheid; je voorstellingsvermogen kan een oefening vereenvoudigen. Als je bijvoorbeeld in een oefening je lichaam mag ontspannen, kan dat gemakkelijker zijn als je je verbeeldt dat je op een heerlijk zacht bed ligt of in de warme zon op een prachtig strand.

Verbeelding is krachtig en kan emoties versterken of afzwakken. Als je bijvoorbeeld naar een sollicitatiegesprek gaat, dan kan het je inbeelden hoe zo'n gesprek gaat verlopen je al rustiger maken. Vaak gebeurt dat onbewust, maar je kunt het ook heel bewust doen. Als je heel gedetailleerd over zo'n situatie fantaseert, je een beeld vormt van de kamer, de dikte van het tapijt, de lichtinval, hoe het er zal ruiken en hoe het gesprek zal verlopen, dan kan dat de angstgevoelens temperen.<sup>2</sup>

De meditaties in dit boek nemen je mee in een andere wereld, de wereld van de kunsten. Je ziet het voor je en kunt je inleven in het verhaal. Dat kan je op ideeën brengen die nog niet eerder bij je waren opgekomen. Die kun je dan weer toepassen in de maakopdrachten.

### 1.3 Creativiteit

Verbeelding en fantasie zijn essentieel binnen een creatief proces. Creativiteit is een vaardigheid die in elke opsomming van de meest belangrijke vaardigheden van deze 21ste eeuw staat vermeld. Geen wonder; we hebben creativiteit nodig. We hoeven echt niet allemaal een kunstenaar of ontwerper te zijn, maar creativiteit is in veel opzichten, zowel binnen je werk als wanneer je thuis bent, handig. Het stelt je in staat om oplossingen te bedenken, een lekkere maaltijd te bereiden met de laatste restjes eten, een handig kastje te creëren in dat ongebruikte hoekje onder de trap en er toch een feestje van te maken als de taart is gevallen.

Op dit moment is het zo dat onze creativiteit gemiddeld in kracht afneemt vanaf ons zesde jaar.<sup>3</sup> Dat kan anders. Ons creatief vermogen neemt toe als je oefent en experimenteert; het maakt niet uit hoe jong of oud je bent. Laten we de fantasie en creativiteit prikkelen en stimuleren. Laten we ruimte maken om te experimenteren, eigen wegen te bewandelen en openstaan voor ideeën die afwijkend zijn.

<sup>1</sup> Mieras, 2015.

<sup>2</sup> Mathijssen, 2017.

<sup>3</sup> Van Heusden, 2012.

In dit boek vind je voorbeelden van opdrachten waarbij het eind niet vaststaat en er geen goed of fout is. Er is veel ruimte voor ieders kwaliteiten, eigen keuzes en improvisatie. Veel kansen voor uitprobeersels, experimenten, misbaksels en onmogelijkheden, die dan uiteindelijk misschien toch mogelijk blijken.



*'Iedereen wist dat het niet kon,  
totdat er iemand kwam die dat niet wist.'*



Confucius

