

ONTDEK de kracht van TEKENTAAL

55 oefeningen creatieve bewustwording

Josée van der Staak

Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	10
Wat is tekentaal?	12
Voor wie is dit boek?	13
Werkvormen	14
Collage	15
Mandala	15
Spiralen	16
Golven	16
Stromingsbeelden	17
Knopen	18
Kolam	19
Vormen	20
Ritmisch dynamisch tekenen	20
De kunst van het tengelen	20
Aboriginal schilderen en tekenen	21
Energetisch	21
Extreem	21
De twaalf extreme tekenprincipes	23
Overzicht van de oefeningen	24
Techniek	26
Energetisch tekenen	26
Kleuren en de invloed op onze geest	30
Vertalingen	33
Een Elf	33
Een Triolet	34
Haiku	35
Versvorm bij collage	35
Materialen	36

Oefeningen	40
Experiment	44
Bewegen	48
Pijn verwerken	52
Inspiratie	56
Less is more	60
Scherven	64
Ik zie ik zie	68
Puzzelen	72
Loslaten	76
Out of the blue	80
Scheuren	84
Extreem	88
Stromen	92
Intuïtief tekenen	96
Tengelkoorts	100
De niet-dominante hand	104
... voor altijd	108
Vrije mandala	112
Focus	116
Minste weerstand	120
Ontknoping	124
Touwtjes in handen	128
Je naam	132
Naam betekenis	136
Groeimandala	140
Intuïtief schilderen	144
Boom	148
Lappenbal	152
Kleur bekennen	156
Rondom kriskras	160
De vrucht	164
In vorm	168
Uitgestippeld	172
Ont-moeten	180
Kolam I	184
Kolam II	188
Restjes	192

Verbinden	196
Energetisch	200
Spiegelen	204
Levenszee	208
Eigen ritme	212
Polariteiten	216
Roodervaring	220
Mandala	224
Metamorfose	228
Matisse	232
Geometrie	236
Extreem boeket	240
Zaaien en oogsten	244
Rust en regelmaat	248
Mandala tengelen	252
Van chaos naar rust	256
Affirmatie	260
Dankwoord	265
Bijlage A Materialen	266
Aquarelstift	268
Viltstift	268
Zachte pastel	268
Oliepastel	268
Inkt	269
Conté	270
Potloden	270
Houtskool	270
Tekenen	271
Plakkaatverf	273
Acrylverf	273
Olieverf	274
Bijlage B Bronnen	276
Index	281

Het omzetten van negatieve voorstellingen en emoties in positieve zeggingskracht is het uiteindelijke doel van iedere kunstenaar die tot zelfexpressie wil komen. Tekenen is jezelf een podium bieden om voor jezelf te gaan staan! Ik hoop en wens dat dit boek hieraan kan bijdragen en wens Josée succes toe met het lanceren van al haar inspanningen.

*Lisa Borstlap, directrice De Kolam - Tekenschool voor Kunst en Communicatie
Opleiding Genezend Tekenen in Zutphen*

www.genezendtekenen.nl
www.creatievecommunicatie.org

Wat is tekentaal?

3

Psychologische groei, ontwikkeling en genezing

Tekentaal is de Taal van de tekens. Deze taal bestaat al zo lang er mensen zijn. Denk maar aan de eerste tekeningen op de rotswanden. Men vertelde elkaar verhalen door middel van de tekeningen. Toen men eenmaal kon schrijven raakte het tekenen meer en meer op de achtergrond. Bij het lezen van de tekentaal gaat het niet om een mooie tekening. Je hoeft dus niet echt mooi te kunnen tekenen om je met de tekentaal bezig te houden. Het kind en de kunstenaar in jezelf mogen aangeraakt worden en zich manifesteren. De tekentaal docent en de tekentherapeut zijn opgeleid om alles wat zich op het tekenpapier afspeelt te kunnen lezen en de betekenis hiervan te kunnen bevragen. Gelukkig begint men steeds meer in te zien hoe belangrijk het is dat mensen zich kunnen en mogen uiten via het tekenen, schilderen of maken van een collage. De tekentaal - ook wel beeldtaal genoemd - heeft weer een grotere plaats in de maatschappij.

In de tekentaal werken we vanuit de psychosynthese. In het boek van Piero Ferrucci 'Rondleiding in de Psychosynthese' (Ferrucci, 2004) schrijft hij:

“Psychosynthese is jezelf overstijgen: Psychosynthese is een model voor psychologische groei, ontwikkeling en genezing dat uitgaat van het vermogen van de mens zichzelf te overstijgen. Het besteedt niet alleen aandacht aan het bewuste en het onbewuste zelf, maar ook aan het bovenbewuste, ook het transpersoonlijke zelf genoemd.

Het bovenbewuste is het potentieel van de mensheid, de bron van artistieke creativiteit, van verlichting en extase, van altruïsme, van alles wat de grote genieën, kunstenaars en mystici ooit heeft geïnspireerd. Psychosynthese: Is een integraal gevoel van al zijn tegenstrijdige wezen delen, die er mogen zijn onder de regie van het centrale ik, dat zich ingebed voelt door de psyché. Het integreren van de vele subpersonen. Zonder wil geen psychosynthese.”

Spiralen

In de natuur ontstaat veel vanuit spiralen. Kijk maar eens naar de schelp: de beweging voor het opnemen van voedsel is in de schelp naar rechts, met de wijzers van de klok mee, het uitscheiden van voedselrestanten naar links, tegen de klok in. Het is een manier om te worden.



Veel zaden springen spiraalsgewijs de lucht in alvorens weer op aarde neer te komen. De hele kosmos is vanuit spiraallevels ontstaan.

De spiraalbewegingen uit de natuur werden al zeer vroeg ingekrast op ivoeren voorwerpen. Deze voorwerpen zijn o.a. gevonden in Oekraïne en in voormalig Joegoslavië (25.000 tot 15.000 voor Chr.) In Malta zijn nog veel overblijfselen van de neo-lithicum (40.000 v. Chr.).

Het menselijke DNA heeft een spiraalstructuur. Van oudsher is de spiraal het symbool van verandering, groei, transformatie. De menselijke ontwikkeling gaat ook spiraalsgewijs, dit wil zeggen dat we ons niet lineair ontwikkelen maar rond een bepaald gegeven cirkelen. Hierdoor maken we het van alle kanten mee totdat we de oorzaak, het begin van het probleem in het oog krijgen en we op een niveau hoger eigenlijk weer van voren af aan beginnen. Dit is niet te bewijzen maar wel te herkennen. Via een spiraal kun je je ontwikkelen en inwikkelen (als je ingewikkeld wilt zijn).

In de tijd van de zogenaamde Zonnegodsdiensten werden er veel spiraalwegen aangelegd die ritueel gebruikt werden. Enkelvoudige spiralen werden ondermeer in Europa, Griekenland, Afrika en Polynesië gevonden. Meervoudige spiralen werden op bijzondere wijzen ontwikkeld door de Kelten.

Als je een wond verbindt omwikkel je deze in een spiraalbeweging en pakt de wond daarmee in. De spiraal naar binnen wentelend is een beweging naar binnen: ontvangend naar de kern toe, veilig.

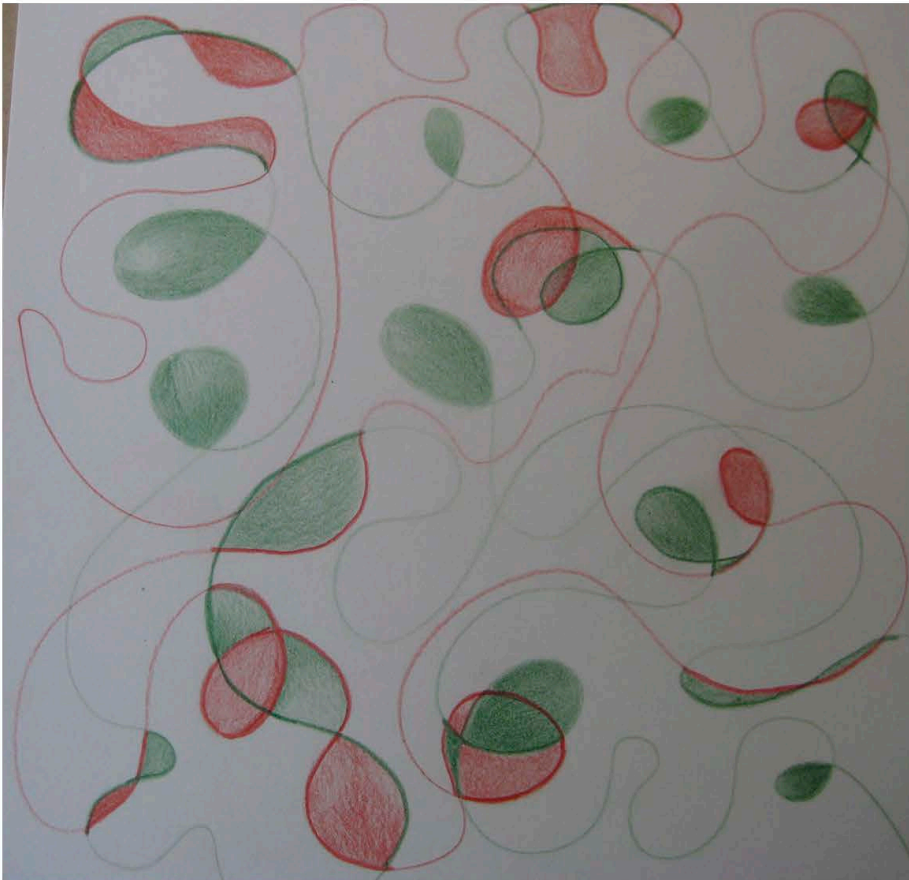
De spiraal naar buiten wentelend is een beweging naar buiten: uitdelend
De (nieuwe) mens treedt naar buiten, de wereld in....

Golven

In de tekentaal wordt veel gewerkt vanuit de golfbeweging. De oerbeweging waarmee kinderen al op zeer jonge leeftijd vanuit zichzelf gaan tekenen. Let

Bewegen

2



“Niet onze vaardigheden tonen wie wij werkelijk zijn,
maar onze keuzes die wij maken in ons leven.”

Dagelijkse gedachten

Wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen, fitness. Bewegen doen we de hele dag door, alleen hoe bewust bewegen we. Hou jij van bewegen? Doe je aan sport? Ga je de uitdaging aan om ook eens op papier te bewegen? Wat is daarbij jouw favoriete kleur?

Wat heb je nodig?

Kleurpotloden van het merk Lyra. Stevig tekenpapier.

Afstemmen

Maak contact met je ademhaling door rustig in- en uit te ademen. Voel hoe je lichaam meebeweegt op je ademhaling. Deze beweging gaat automatisch, hier hoeft je niet bij na te denken. Als je met je potlood op papier mee gaat bewegen, kun je de in en uitademing volgen.

De creatieve opdracht

Pak een kleur die jou aanspreekt en sluit je ogen. Begin maar ergens op papier te zwalken, zonder je potlood van papier te halen. Dit doe je net zo lang tot je het genoeg vindt. (In hoofdstuk Techniek lees je meer over energetisch tekenen) Open je ogen en kijk maar wat je gedaan hebt. Pak nu met je ogen dicht een tweede kleur, doe je ogen open en beweeg weer zwalkend, zonder je potlood van het papier te halen. Als je denkt dat het genoeg is, stop je. Kijk nu eens goed naar jouw beweging op papier. Zijn er plekken die je in wilt kleuren? Ga dit dan koesterend doen, laagje over laagje en terwijl je kleurt, laat je toe wat je voelt. Schrijf tussendoor op wat dit is. Alles is goed. Alles wat je opschrijft doe je voor jezelf. Lees de vragen en de antwoorden geef je aan jezelf. Hiermee word je je bewust van wat deze beweging op papier met jou doet.

Vragen

- Wat betekent de eerste aansprekende kleur voor jou en wat de tweede intuïtief gepakte kleur met je ogen dicht?
- Hebben de kleuren iets met elkaar te maken?
- Heb je de kleuren nodig of heb je er juist teveel van?
- Kijk nu eens hoe je lijnen lopen. Zijn er veel kruispunten in de lijnen?
- Waar zijn die kruispunten op het papier? Links, rechts onder of boven?
- Snijden de twee kleuren elkaar? Waar staat een kruispunt voor jou voor?

Pijn verwerken 3



“Er loopt een weg van het oog naar het hart
die niet via het intellect gaat.”

G.K. Chesterton

Pijn kan lichamenlijk zijn, maar ook geestelijk kun je pijn hebben. Zelfs Zielepijn of pijn in je hart na een verbroken relatie. Pijn werkt voor iedereen anders.

Wat heb je nodig?

Oliepastel van het merk Lyra, zonnebloemolie, een stukje keukenrol en stevig tekenpapier 120 grams, niet te groot.

Afstemmen

Welke pijn wil jij verbeelden en verwerken? Sluit je ogen en maak contact met het moment waarop die pijn het heftigst was. Welke kleur komt er naar boven, welk beeld wordt er zichtbaar? Houd dit beeld vast en werk nu de creatieve opdracht uit.

De creatieve opdracht

Houd contact met die situatie. Ervaar hoe jij er nu tegenaan kijkt. Kies een paar mooie aardekleuren oliepastelkrijtjes en zet willekeurig wat brede strepen over het hele papier. Je kunt ze zelfs krassen als je ook nog boosheid voelt. Door er met zonnebloemolie op een doekje rustig overheen te wrijven mengen de kleuren zich. Maak contact met deze achtergrond en kijk welke vorm jij hierop wilt zetten. Wellicht laat zich door het wrijven al een vorm zien. Trek deze vorm over zodat hij goed zichtbaar wordt. Dit doe je ook weer met die oliepastelkrijt, eventueel een andere kleur, daarna weer goed wrijven. Trek de omgeving ook om met een voor jou prettige kleur. Schrijf tussendoor op wat het met je doet. Alles is goed. Alles wat je opschrijft doe je voor jezelf. Lees de vragen en de antwoorden geef je aan jezelf. Hiermee word je je bewust van wat een oefening met jou doet.

Vragen

- Laat je toe wat je voelt?
- Hoe is het om te wrijven? Wrijf je het erin of wrijf je het er uit? Wat wrijf je in of wat wrijf je uit?
- Kun je hier woorden aangeven of wil je nog meer wrijven?
- Welke kleur is door het wrijven ontstaan? Welke vorm is er uit gekomen? Wat levert deze kleur op in de door jouw ontstane vorm?
- Wat is de betekenis van deze vorm voor jou? Wat heeft deze vorm jou op dit moment te zeggen? Herken je iets in de vorm of in de kleur?