

Het Zen

Ontspannen tekenen voor iedereen

tekenboek



Michelle Dujardin

Inhoud

Woord vooraf	13
Mijn kennismaking met Zen tekenen	15

Zen tekenen & het Boeddhisme

Zen tekenen	27
Mindfulness en Zen tekenen	41
Waarneming, energie en creativiteit	45
• Energie	45
• Waarnemen	49
• Creativiteit en Zen tekenen	51
• Persoonlijke realisatie	53
Het ego en Zen tekenen	59

Zen tekenen & westerse wetenschap

Waarneming en de hersenen	71
• Twee hersenhelften	75



• Verschillen tussen de hersenhelften	79
• Het conflict en tekenen	83
Leren tekenen volgens Betty Edwards	91
Realistisch tekenen	101
• Inspanning vs ontspanning	107

Zen tekenoefeningen

Zelf aan de slag	117
Materiaal	119
Oefening 1: Een tekening maken in je eigen stijl	123
Concentratie	127
Oefening 2: Cirkelen	129
De tekenreflex	135
Oefening 3: Contouren tekenen	141
• Contour tekenen van een bewegend onderwerp	157



Rust in het hoofd wordt in de spreektaal vaak aangeduid met een stil hoofd of een leeg hoofd. Aangezien leeghoofd ook geassocieerd wordt met het hebben van weinig kennis, wordt in dit boek de term 'stil hoofd' gebruikt. Het betekent dat je ontspanning voelt in het hoofd en er geen aandacht en energie wordt verspild aan irrelevante gedachten en negativiteit. Je ervaart ruimte, vrijheid en bent tegelijkertijd helder van geest, alert en in staat tot handelen.

Zen tekenen

Zen tekenen is een heel ontspannen en plezierige manier van tekenen naar waarneming, waarbij je de ogen op het onderwerp richt en de handen als vanzelf de lijnen op papier zetten. Dit geeft het gevoel dat je automatisch tekent. Je hoeft je niet in te spannen of na te denken over verhoudingen. Het werkt juist omgekeerd: wanneer je je goed kunt ontspannen en je gedachten stil kunt leggen zullen de verhoudingen verbazingwekkend goed lukken, terwijl je niet of nauwelijks op je papier kijkt! Toch is het eindresultaat van de tekening niet het doel van Zen tekenen. Het richt zich in eerste instantie op het ervaren van een stil hoofd, verwondering, rust en ontspanning. Om deze reden is Zen tekenen een meditatietechniek.

De uitgangspunten van Zen tekenen passen binnen de traditie van het boeddhisme. Dit is een stroming in het boeddhisme, waarbij meditatie wordt gezien als het middel tot de éénwordingservaring (verlichting). Zen is simpel gezegd: bewust aanwezig zijn in het hier en nu. Zen richt zich volledig op de persoonlijke ervaring en veel minder op het rationele denken. Door het opzoeken van stilte en rust ontstaat een ervaring van diepe innerlijke vrede en het inzicht dat alles met elkaar verbonden is. Zen verwijst naar een 'staat van zijn'.





In het verleden werd gedacht dat de linkerhersen helft belangrijkere functies had dan de rechterhersen helft. Het vermogen om taal te leren is bij de meeste mensen gevestigd in de linkerhelft. Taal speelt een belangrijke rol in onze maatschappij en dus vond men deze helft van groter belang. De onderzoeken van Sperry en zijn collega's onthulden dat beide helften betrokken zijn bij complexe cognitieve processen. Ze brachten tevens de verschillende functies van de hersenhelften in kaart en ontdekten dat de hersenhelften op verschillende manieren samenwerken. Bij sommige taken dragen zij beide een deel aan van hun expertise. Soms werken de hersenhelften apart, waarbij één helft het voortouw neemt en de andere helft volgt. De hersenhelften kunnen elkaar ook storen en in conflict gaan. Dit gebeurt onder andere wanneer de ene helft doet wat de andere helft 'beter denkt' te kunnen.

Verschillen tussen hersenhelften

Onze beide hersenhelften verwerken informatie op een verschillende, elkaar aanvullende wijze en vormen zo samen één geheel. De rechterhelft kan worden gezien als een parallelle processor: het kan heel veel informatie tegelijkertijd verwerken en voegt alle informatie samen tot één geheel. Dezelfde informatie wordt door de linkerhersen helft juist opgedeeld in losse elementen van het geheel. Bijvoorbeeld een boom wordt opgedeeld in een stam, takken, bladeren, een geur etcetera.

Zelf aan de slag

Zen tekenen is pas echt leuk wanneer je het doet en daar is het nu tijd voor geworden. In dit hoofdstuk staan oefeningen beschreven die je kunnen helpen om beter te leren zien en meer in het moment op te gaan. Houd er rekening mee dat bij Zen tekenen een heleboel tekeningen gaan 'mislukken'. Raak hier niet van ontmoedigd, het hoort erbij. Een papier kan met gemak worden gevuld met heel veel tekeningen. Het kan gebeuren dat je een prachtige tekening maakt op een vel vol probeersels en onuitgewerkte contouren. In dit boek vind je veel afbeeldingen van mijn eigen 'mislukkingen'; onvolledige contouren en onafgeronde tekeningen. Persoonlijk vind ik ze niet minder interessant om naar te kijken en vaak erg grappig.

Er bestaat niet één manier om realistisch te Zen tekenen. Dit boek is slechts een eerste aanzet voor je eigen ontdekkingsreis. Om het te kunnen doen heb je een open, actieve houding en zelfvertrouwen nodig. Gooi een sceptische houding overboord. Er is niemand die beter weet wat bij je past dan jijzelf. Teken dus vooral wat je mooi vindt en zoek naar een tempo dat bij je past. Het zal het tekenen nog leuker maken.



Over de auteur



Michelle Dujardin werkt als zelfstandig tekenaar en illustrator en geeft les in Zen tekenen. Na haar studie klinische- en gezondheidspsychologie in Leiden besloot zij haar oude liefde voor tekenen en schilderen weer op te pakken. Ze zocht naar een nieuwe manier om haar interesse voor kunst en voor de menselijke geest te combineren en ging op zoek naar kennis over de psychologische kant van creativiteit en kunst. Michelle kwam o.a. in aanraking met de 'boeddhistische psychologie' waar zij antwoorden vond die buiten het Westerse wetenschappelijke kader vielen waarin zij was

opgeleid. Daarnaast maakte zij kennis met de wetenschappelijke ideeën over tekenen van Betty Edwards en de meer spirituele benadering van tekenen van Frederick Franck. Op het moment dat zij de methode van Frederick Franck ging toepassen viel alles als een puzzel in elkaar en bleek het precies te zijn waar zij altijd naar had gezocht. Dit alles leidde tot een spontane en minimalistische stijl van werken die uiteindelijk de basis werd voor haar huidige commerciële werk, dat zijn weg vindt naar liefhebbers over de gehele wereld.