

Werkboek  
mandalatekenen  
& intuïtief schilderen

*Een innerlijke weg  
naar bewustwording*

Pascale Tichelaar-Rakers



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

Voorwoord 7

**1** Wat is mandalatekenen en intuïtief tekenen en schilderen? 9

**2** Bewustwording door intuïtief tekenen en schilderen en mandalatekenen 11

**3** Materialen 15

**4** In je stroom komen 17

4.1 Je bron vinden 17

4.2 Kleur-en-rijk 28

**5** Verf en technieken 33

5.1 Nat-in-nat 35

5.2 Nat-op-droog 35

5.3 Gemengde technieken 70

**6** Krijt en pastels 89

6.1 Zachte pastels 90

6.2 Oliepastels met zonnebloemolie/terpentine 97

6.3 Bijenwas 102

6.3.1 *Encaustic* 102

6.3.2 *Algemeen gebruik bijenwas* 114

**7** Collage 125

**8** Energetisch tekenen 133

**9 Geometrie 143**

**10 Elementen en temperamenten 153**

**Bijlagen**

1 Tekentaal lezen 169

2 Uitleg kleuren 176

**Literatuuroverzicht 180**

# 1

## Wat is mandalatekenen en intuïtief tekenen en schilderen?

Dit is geen boek voor wie goed wil leren tekenen, hoewel de resultaten soms verbluffend mooi zijn, maar het gaat in eerste instantie om het proces zelf. Ervaar het plezier in het tekenen en maak op een ontspannen wijze je eigen creatieve energie los.

**Intuïtief tekenen of schilderen** is een proces waarbij je niet nadenkt. Intuïtief houdt in dat je iets doet vanuit je hart en vanuit je onderbewustzijn. Je laat de tekening onder je handen, op je gevoel, op gang komen. Terwijl je je eigen kunstwerken creëert aan de hand van een thema of gevoel, word je tijdens dit proces aangesproken op geestelijk, emotioneel en fysiek niveau.

Je kunt met intuïtief tekenen en schilderen een mandala maken, maar dat hoeft niet. Bij het intuïtief tekenen of schilderen werk je vrijwel altijd op een groot vel en is de expressie naar buiten gericht. Vanuit je eigen gevoel ben je bezig met het ontdekken van de wereld om je heen en wat dingen met je doen. Om daarna weer naar binnen te kijken en je bewust te worden van de evaluatievragen. Wat heb ik bijvoorbeeld ervaren tijdens het tekenproces, hoe was het voor me, wat wil ik nu?

Omdat je bij het **mandalatekenen** altijd vanuit een cirkel werkt, ben je tijdens dit tekenproces meer met je binnenwereld bezig dan bij het tekenen of schilderen op een groot vel. Het tekenen van een mandala is niet

alleen een kunstuiting, maar zeker ook een verdieping in jezelf.

Mandala betekent in het Sanskriet magische cirkel. Je kunt zeggen dat de cirkel je eigen huid is. In die cirkel wordt zichtbaar wat binnen in jou leeft. Als je je laat meenemen en inspireren tijdens het tekenen, ontstaat er een wisselwerking tussen jou en de mandala. Op deze wijze teken je met liefde aan je eigen ontwikkeling. Je krijgt er zowel kracht als energie van, je leert jezelf beter kennen en er komt meer ruimte voor creativiteit, vreugde en genot in het leven. Ga met dit werkboek aan de gang en je zult het ervaren.

In dit boek vind je oefeningen voor zowel mandalatekenen als intuïtief tekenen en schilderen. Vanuit het thema in de hoofdstukken kun je ondervinden hoe het is om met beide tekenvormen te werken. Al tekenend zul je meer inspiratie krijgen. Dit kan je bewust maken van je passie, je talent en je richting in het leven. Het volgende hoofdstuk gaat dieper in op die bewustwording.

Je kunt de oefeningen in de volgorde van het boek maken, maar dat hoeft niet per se. Als een oefening of techniek je niet aanspreekt, kun je deze overslaan. Het kan ook zijn dat je oefeningen met dezelfde technieken achter elkaar wilt doen.

### *Evaluatievragen*

- Heb je je energiebron gevonden?
- Kon je het voelen ergens in je lijf?
- Had je bron nog een specifieke kleur of vorm?
- Heb je wel een krabbel kunnen zetten of hield iets je tegen? Een spontane krabbel kan iets bij je losmaken.
- Kon je je titel en de energiekart met elkaar verbinden? Of heeft het voor jou niets met elkaar te maken? Meestal heeft de kaart dezelfde energie als je krabbel. Of de tekst van de energiekart heeft iets te maken met de titel van je krabbel of het geeft een antwoord op je titel.

## **Mandala**

### **Oefening: Je veilige plaats**

Materiaal: groot vel papier, kleurpotloden en een passer of bordje.

#### *Oefening*

- Zet een prettig muziekje aan, bij voorkeur met een golvend ritme. Dat kunnen zee- en watergeluiden zijn, of andere muziek in een soortgelijk ritme.
- Pak een potlood en ga lekker rondgolven of zwalken op je papier zoals je dat in de eerdere oefeningen ook deed. Lijnen mogen elkaar raken en kruisen, horizontaal en verticaal.
- Ga vooral niet te snel rondgolven, maar ga mee in je eigen ritme! Voel goed wat je doet!
- Kijk dan eens waar je oog naartoe wordt getrokken in dit lijnenspel.
- Trek hier een cirkel omheen met je passer of met een bordje waarmee je het tot jouw plek maakt.
- Kleur het in zoals jij het wilt. Je mag ook buiten je plek kleuren, kijk maar hoe het voor jou klopt.



^ 1  
v 3



^ 2  
v 4

