



Mindful tekenen

**Het hoeft niet
te lukken en het
hoeft ook niet af.
Bij mindful tekenen
gaat het vooral om
het dóen.**



Of je al jaren met een potloodje in de weer bent of net begint met tekenen: wanneer je mindful tekent, zie je meer van de wereld om je heen en maak je je niet langer druk om het eindresultaat. Opmerkzaamheid – de letterlijke betekenis van mindfulness – is een vaardigheid die je onder andere leert door regelmatig te mediteren. Door tijdens een meditatie je aandacht op je ademhaling te richten bijvoorbeeld, word je je bewust van je drukke (pieker)gedachten. Maar je kunt opmerkzaamheid ook op andere manieren oefenen, onder meer door te tekenen. Mindful te tekenen. Want dat gaat net wat anders dan gewoon tekenen, laat de Britse Wendy Ann Greenhalgh zien in haar boek *Mindfulness & the art of drawing*. Het is niet ingewikkeld of moeilijk: je tekent alleen met meer aandacht en bewustzijn dan je normaal misschien zou doen. En het gaat vooral om het tekenen zélf, niet zozeer om wat je uiteindelijk op papier hebt gezet.

SLIJP JE PUNTEN

Wanneer je mindful tekent, zie je meer details: kleuren worden intenser, licht en schaduw worden levendiger, de oude vaas met dat gebarsten glazuur die je natekent blijkt vol bijzondere details te zitten (die je gek genoeg al die jaren dat-ie in de vensterbank stond eigenlijk nooit waren opgevallen). En hoe vaker je je hierin oefent, hoe meer je gaat zien. Maar hoe doe je dat? In plaats van een paar ongeslepen potloden her en der op tafel te leggen en ergens een stukje papier van af te scheuren, kies je een mooi schetsboekje uit. Orden je je potloden op een opgeruimde tafel en slijp je de punten. Zo geef je je hoofd een signaal dat tekenen iets bijzonders voor

**HET HOEFT NERGENS
OP TE LIJKEN, DUS JE HOEFT
OOK NIET STRENG VOOR
JEZELF TE ZIJN**

je is, en dat je begint. Daarna richt je je aandacht niet alleen op je ademhaling, zoals bij veel meditaties, maar ook op drie andere dingen: op de beweging van je potlood over het papier, op je oog-hand-coördinatie (die gebruik je vooral wanneer je iets natekent) en op het voorwerp dat je (na)tekent. Soms lukt het dan om je gedachten even stil te zetten, en de grap is dat je dan ook meer ruimte krijgt om de wereld om je heen waar te nemen. Precies wat je nodig hebt als je tekent.

BEETJE AANROMMELEN

Ook voor wie zelden of nooit tekent, zijn de oefeningen die Greenhalgh in haar boek noemt, geschikt. Droedelen bijvoorbeeld – een beetje krabbelen, tekenen of schetsen zonder duidelijk doel – is volgens haar een goed begin. Het hoeft nergens op te lijken, dus je hoeft ook niet zo streng voor jezelf te zijn. Droedelen brengt je terug naar het fysieke aspect van tekenen: je bent niets aan het natekenen en daarom kun je je aandacht volledig richten op je handen en

de bewegingen die je maakt. Je zet alleen maar lijnen en vormen op papier. Iets wat onlosmakelijk met mindfulness is verbonden, is een *beginner's mind*: daardoor richt je je aandacht op het tekenen zelf – dus het dóen – en houd je je niet zo bezig met of een tekening wel of niet is gelukt. Dan teken je alsof je het nooit eerder hebt gedaan, zonder verwachtingen, maar wel nieuwsgierig. Naar hoe de kleuren van je nieuwe potloden of krijtjes uitpakken, of hoe het is om in plaats van een penseel een keer een tandenborstel te gebruiken. Teken je met een beginner's mind, dan kun je dus lekker een beetje aanrommelen en experimenteren. De oefeningen van Greenhalgh zijn laagdrempelig en leuk om uit te proberen. Het verzamelen van spullen om na te tekenen kan al een mindfulle oefening op zich zijn. Tijdens een rondje in de kringloopwinkel, een wandeling in de natuur of op weg naar de bakker kijk je met aandacht naar wat je tegenkomt. Een best wel monsterlijk blikje, een speelgoedje, een raar gevormd takje, >



een steen, een verloren elastiekje: ook dingen die op het eerste gezicht niet mooi zijn, kunnen interessant zijn om na te tekenen. Of maak eerst eens een rondje door je eigen huis en merk op wat je hebt staan om na te tekenen – vaak ontdek je spullen die je al jaren niet meer echt hebt ‘gezien’.

Oefening 1

Zelfportret

Wanneer je in de spiegel kijkt of een foto van jezelf ziet, ben je vaak kritisch. Neus te groot, ogen te klein, een scheef oor. Maar wanneer je met je ‘teken-oog’ naar je gezicht kijkt, worden de dingen die in je gezicht opvallen (en waar je misschien niet altijd blij mee bent) juist interessant om te tekenen. Zo kun je herontdekken wat er uniek en mooi is aan je gezicht. En bedenk: een portret hoeft niet precies te lijken – het is een tekening en geen foto, en het vangt als het goed is iets van je stemming of persoonlijkheid. Je stopt erin wat je door oplettendheid en goed kijken hebt gezien, en als het je lukt om met aandacht te tekenen, is dat waarschijnlijk best veel.

- * Werk op A3-formaat, dan wordt het geen gepriegel om je hoofd op het papier te laten passen.
- * Een zacht potlood werkt bij deze oefening het fijnst.

- * Neem een spiegel die groot genoeg is voor je hoofd en schouders.
- * Zet de spiegel zo neer dat je comfortabel kunt tekenen en je hoofd niet de hele tijd schuin hoeft te houden.
- * Neem de tijd. Leuk om uit te proberen: een portret in twee, vijf, tien of twintig minuten. Zo wordt het een soort spel en dat leidt af van het eindresultaat.
- * Niet makkelijk, maar wel het proberen waard: kijk naar je gezicht alsof je het voor de eerste keer ziet.
- * Zie wat er in je gezicht is aan lijnen en bogen (klinkt veel vriendelijker dan rimpels), licht en schaduw, textuur en vorm. Merk de kleur op van je ogen, je haar en je huid.
- * Merk je (bekende) kritische commentaar op en laat het ook weer gaan. Probeer je gezicht gewoon te ‘ervaren’ zoals je het op dat moment ziet.

Oefening 2

Kijken

Waar het bij tekenen voor een belangrijk deel om gaat, is goed kijken. Kijken en waarnemen, zonder na te denken: mindfuller kan bijna niet. (Volgens Wendy Ann Greenhalgh had haar boek ook best *Mindfulness & the art of seeing* kunnen heten.) Greenhalgh beschrijft in haar boek hoe ze voor het eerst écht een roos ziet, nadat ze er al een

tijdje naar had zitten kijken: ‘Die zaterdag dacht ik dat ik redelijk ‘klaar’ was met de roos. Ik dacht niet dat er nog veel meer was om in me op te nemen, maar ik bleef toch kijken. En terwijl ik dat deed, leek alles te verschuiven. Ik was niet langer uitgekeken en merkte plotseling iets nieuws op. Kleurschakeringen in het roze van de bloemblaadjes. Bleker naar de uiteinden toe, een diepere tint richting het midden – waar ik naartoe boog om het beter te kunnen zien. Ik stopte met kijken en begon écht te zien. Waarmee ik bedoel dat ik het gevoel van ‘een oefening doen’ of zelfs maar een kijkend iemand te zijn, kwijtraakte. Mijn zelfbewustzijn viel weg en ik wás daar simpelweg met de roos, hem tot in het kleinste detail in me opnemend.’

- * Teken met het materiaal dat je prettig vindt en kies één kleur.
- * Kies iets uit de natuur wat niet beweegt: een bloem, een steen, een schelp.
- * Neem de tijd om écht te zien wat je gaat tekenen. Gebruik ook je andere zintuigen: pak het vast, ruik eraan.
- * Begin met tekenen. Maar kijk niet op je papier zolang je tekent, dan word je niet gestoord door eventuele kritische gedachten.
- * Teken ook eens zonder je potlood van het papier af te halen.
- * Laat je potlood de beweging van je ogen volgen en houd je hand ontspannen.



‘NOBODY SEES A FLOWER – REALLY –
IT IS SO SMALL IT TAKES TIME –
WE HAVEN’T TIME – AND TO SEE TAKES TIME,
LIKE TO HAVE A FRIEND TAKES TIME’

GEORGIA O’KEEFFE (1887-1986),
Amerikaanse kunstenaar

- * Blijf met je aandacht bij de bloem, de schelp of de steen die je natekent. Doe dit minstens tien minuten: je kunt binnen die tien minuten bijvoorbeeld ook meerdere tekeningen maken.
- * Vergeet niet: deze oefening gaat om kijken en ervaren. Niet om het kopiëren van wat je ziet. Je hoeft je dus niet druk te maken om het eindresultaat.
- * Neem als je klaar bent een moment om nog even rustig te blijven zitten en je adem te volgen en je handen te voelen.

eruit doordat ze zo gedetailleerd zijn. Zelfs als de tekening in z’n geheel niet precies lijkt op wat je hebt nagetekend.

Oefening 3
Landschappen tekenen

Zin om naar buiten te gaan, de natuur in, maar wil je niet wandelen of hardlopen? Dan is dit een superleuke oefening: landschappen tekenen in de natuur.

Volgens Greenhalgh ontdekken veel cursisten dat juist dit soort tekeningen heel levendig zijn. Sommige delen van je tekening springen

- * Zoals steeds bij mindful tekenen begint het met goed kijken. Dus zoek een stukje bos, hei, veld of park dat je mooi vindt

- en waar je een tijd op je gemak kunt zitten. In je eigen tuin kan natuurlijk ook.
- * Kijk niet alleen goed om je heen, maar hoor ook de geluiden en snuif de geuren op. En voel: pluk een blaadje en wrijf het tussen je vingers.
- * Zoom niet meteen in op de details. Je hoeft ook nog niet te bedenken wat je wilt gaan tekenen of na te denken over de compositie.
- * Door eerst goed te kijken en daar de tijd voor te nemen, vallen je geleidelijk dingen op: de patronen van een boombast of de textuur van de aarde in het omgeploegde veldje voor je.
- * Heb je gevonden wat je wilt tekenen, dan kun je óf eerst de details gaan tekenen (de patronen van die boombast, de aarde van het omgeploegde veldje) óf meteen het grotere geheel.
- * Begin je met de details, maak dan bijvoorbeeld vier detailtekeningen op een vel. Zie elk tekeningetje maar als een korte meditatie.
- * Teken je liever een compleet landschap, schets dan eerst in grove lijnen de contouren van je landschap. Begin dan in het midden en werk vandaaruit naar buiten.
- * Klaar? Vraag je dan even af of je het landschap om je heen beter hebt gezien en ervaren dan anders. ●

* 'Mindfulness & the art of drawing - A creative path to awareness', Wendy Ann Greenhalgh, € 14,95 (Leaping Hare Press)

TEKST CAROLINE BUIJS FOTOGRAFIE ©JOSE COELLO/STOCKSY UNITED



KRITISCHE ZINNETJES

Wie kent ze niet, de zinnnetjes die in je hoofd opduiken tijdens het tekenen: 'Ik kan het niet', 'Waardeloos, gooi maar weg'. Deze oefening van Wendy Ann Greenhalgh kan dan helpen:

- * Pauzeer even zodra die kritische gedachten opdoemen.
- * Stop met tekenen en laat je hand op het papier rusten. Ervaar hoe het potlood of waar je ook maar mee tekent aanvoelt. Richt je op je ademhaling. Dit helpt om uit de denk-modus te stappen.
- * Ga niet verder in op dat kritische stemmetje, dan voed je alleen maar het denkproces.
- * Merk het wel op ('daar is dat stemmetje weer dat soms oppopt als ik nieuwe dingen doe') en blijf met je aandacht bij je handen en ademhaling.
- * Merk het ook op wanneer je opnieuw in kritische gedachten verdwaald raakt en breng ze terug naar je adem en lichaam.