

Meditatieve tekenoefening met vitamine C



Deze tekenoefening is niet alleen goed voor het oefenen van je tekenhand, maar werkt ook goed om je te ontspannen.

Creatief bezig zijn is dé perfecte manier om op natuurlijke wijze tot rust te komen: je verlegt je aandacht, maakt meer gebruik van je rechter hersenhelft en door je focus te leggen op iets anders dan de waan van de dag en dingen die gedaan moeten worden, kom je in contact met jezelf: een ontspannen staat van zijn.

Die ontspannen toestand kunnen we allemaal goed gebruiken, in tijden wanneer het windstil is en bovenal wanneer het stormt.

Tijdens deze oefening ga je niet alleen tekenen, maar je gaat je ook richten op jouw verschillende zintuigen. En doordat je je focust op die verschillende zintuigen, richt je je automatisch op het nu. En dat zorgt voor ruimte, plezier en dat je lekkerder in je vel gaat zitten.

Wat heb je hiervoor nodig?

- 1.** Allereerst een appel. Heb je geen appel in huis, maar wil je de tekenoefening toch graag doen? Neem dan een ander fruitstuk of groente. Zorg er dan wel voor dat het een alternatief is waar je tijdens de tekenoefening een hapje van kunt nemen.
- 2.** Ten tweede: zes a4tjes. En hiervoor kun je gewoon kopieerpapier gebruiken als je geen tekenpapier hebt. Het hoeft geen duur papier te zijn. Zie de oefening als een middel, niet als doel. Zie de oefening als schetsoefeningen. Het gaat niet om het eindresultaat, maar de weg.
- 3.** Ten derde heb je een potlood nodig, of bijvoorbeeld kleurpotloden, pastelkrijt of oliepastel. Pak materialen waar je zelf graag mee schetst of tekent.
- 4.** Ten vierde een timer, zodat je voor elke oefening een bepaald aantal minuten kunt uittrekken. Mocht je de smaak te pakken hebben gekregen, dan mag je uiteraard verder tekenen!



Meditatieve tekenoefening met vitamine C

Oefening 1: Teken de appel zo realistisch mogelijk na. En hiervoor hoef je niet goed te kunnen tekenen. Waar het omgaat, is dat je deze oefening met aandacht doet. Dus kijk naar de appel alsof je nog nooit een appel hebt gezien. Kijk met de ogen van een baby. Vol verwondering. Of alsof je een alien bent van een andere planeet die voor het eerst op aarde is geland en een appel ziet.

Door iets te bestuderen en door het te tekenen ga je steeds meer zien. En mocht je last hebben van gedachten als "Ik kan helemaal niet tekenen" negeer die dan. Wat ook weleens wil helpen is dat je dit stemmetje een andere stem geeft. Bijvoorbeeld een kwaakstem of "tuuttututuut" een stem als juffrouw mier. Daardoor ga je die stem al veel minder serieus nemen, waardoor je sneller in de flow komt.

Dus leg de appel voor je neer. En teken hem na met de verwondering van een baby of een alien ;).

Hoe rond is de appel eigenlijk? Heeft de appel nog een steeltje? En zit er nog een blaadje aan? Of heeft de appel een deuk, of een beurse plek? Heeft de appel stipjes? Bestaat de appel uit één kleur of meerdere? Als je met een grijs potlood tekent, dan kun je de kleurnuances met licht en donker aangeven. Geel is bijvoorbeeld lichter dan rood.

Zet de timer op 5 minuten en ga door met de volgende opdracht wanneer je er klaar voor bent.

Oefening 2: Probeer de appel na te tekenen met je niet dominante hand. Dus ben je rechtshandig? Teken de appel dan met je linkerhand. Ben je linkshandig? Teken de appel dan met je rechterhand na.

Trek hiervoor 2 tot 5 minuten uit en ga door met oefening 3.

Oefening 3: Sluit je ogen, als je durft en teken de appel terwijl je je ogen dicht houdt. Vind je dit (te) spannend? Kijk dan naar de appel en niet naar je tekensel terwijl je de appel natekent. Soms ontstaan er bij dit soort oefeningen tekeningen die mooier en interessanter zijn, dan wanneer je ze met je beste kunnen probeert te vatten.

Trek ook hiervoor 2 tot 5 minuten uit en ga door met oefening 4.



Meditatieve tekenoefening met vitamine C

Oefening 4: Ruik eens aan de appel. Waar ruikt hij naar? Misschien zeg je "Naar appel natuurlijk!" Maar dan wil ik je vragen om er nog eens aan te ruiken, alsof je nog nooit een appel hebt gezien of geproefd. Bovendien zijn er vele soorten appels met elk hun eigen smaak. Dus hoe ruikt deze? Houd je lippen tegen de appel aan. Lik er eens aan. Neem er eens een hapje van. Zuig erop, kauw er langzaam op, misschien heb je een zoete appel, of misschien heb je een heel zure appel en maak je opeens heel veel speeksel aan. Zet je zintuigen aan het werk, ervaar wat dit met je doet en teken hem opnieuw.

Trek wederom 2 tot 5 minuten uit voor deze oefening, voordat je verder gaat met oefening 5.

Oefening 5: Richt je op je ademhaling. Breng je ademhaling naar je hart. Adem in en visualiseer dat je adem door je hart naar binnenstroomt en adem weer uit via je hart. Doe dit 5x en beeld je in dat je vanuit jouw hart naar de appel kijkt. Teken de appel opnieuw: vanuit je hart.

Neem zo'n 2 tot 5 minuten de tijd en ga door met de laatste oefening, nummer 6.

Oefening 6: Breng je aandacht naar je stuitje. Wiebel even heen en weer op je billen, beeld je in dat er vanuit je stuitje een koord de aarde ingaat. Is het een dun koord? Een dik koord? Zo dik als een boomstam? Soms helpt het om een waterval te visualiseren. Richt je aandacht dus op je stuitje, kijk naar je appel en teken de appel opnieuw.

Zet opnieuw je timer op 5 minuten.

En daarmee ben je aan het einde gekomen van deze appeltekenoefening met vitamine C boost. Eet de rest van de appel lekker op en voel even na. Hoe voelde je je voordat je de oefening deed? Hoe voel je je nu? En hoe vond je het om te doen? Hoe heb je de oefeningen ervaren? Bekijk vervolgens wat je getekend hebt. Leg je tekeningen eens naast elkaar....Wat valt je op? Zie je verschillen, of overeenkomsten? Kun je die koppelen aan wat je voelde, of op een andere manier hebt ervaren tijdens de oefeningen?



Meditatieve tekenoefening met vitamine C

Zou je je bevindingen willen delen met mij?

Achter de schermen ben ik bezig met opdrachten die kunst gerelateerd zijn én met opdrachten die gericht zijn op creativiteit en kunst als middel (zoals deze), dus ik hoor graag waarmee ik jou het beste kan helpen.

Feedback is heel erg welkom!

En mocht je behoefte hebben aan een gesprek, een klankbord, of meer informatie, mail dan geheel vrijblijvend naar info@mirnalimon.com en dan neem ik contact met je op voor een kennismakingsgesprek. (Vervolg)afspraken kunnen ook lopen via skype, zoom of WhatsApp. Je kunt me ook telefonisch bereiken via tel. 06 49280447.

Ik wens jou en je naasten heel veel gezondheid en wijsheid toe.
Zorg goed voor jezelf en anderen!



Liefs Mirna

