

Intensive

Tekenen als een Pro in 10 dagen

Teken met meer zelfvertrouwen en plezier



Meester Editie

Marianne Snoek

WERKBLD3





De dagen



1

Ontwaken van het kunstenaarsbrein

Introductie linker-en rechterbrein
Vooraf tekeningen
Meester Editie Bonus

2

Tekenen zonder weten

Oefening op z'n kop
Wat zijn tekensymbolen?
Meester Editie Bonus

3

Leren kijken zonder oordeel

Introductie blind contourtekenen
Audio/muziek
Blind contourtekenen volgens Nicolaidis
Vorbereiden zoeker

4

Van waarneming naar lijn

Oefening hand naar de werkelijkheid tekenen
Meester Editie Bonus

5

Tekenen wat er niet is

Wat zijn negatieve ruimten?
Oefening stoel/fietser
Meester Editie Bonus

6

Viseren: meten met je potlood

Wat is viseren? Hoe gebruik je het?
Oefening met Basis Eenheid.
Zwei
Droogzwemmen



EN MEER

7

Alles komt samen

Oefening Sitlleven of Interieur tekenen

8

Portret tekenen zonder taal

Inleiding portret zonder symbolen
Werken met negatieve ruimten en hulplijnen
Oefening portret en profile met stappenplan
Meester Editie Bonus 2x

9

Vorm & diepte in een tekening

Wat s vorm? Hoe zie je licht en donker?
Oefening: portret met vlakken van
licht/donker
Technieken: gummen, grafiet en kneedgum

10

De finale; zelfportret in licht & donker

Oefening: Zelfportret tekenen met alles wat je
hebt geleerd
Werken met verhoudingen in het gezicht
Spelen met licht/donker en schaduw
Uitnodiging om je werk te delen

*Creativiteit is
intelligentie die
plezier maakt*





Leren kijken zonder oordeel

*Kijken zonder oordeel is de
ingang naar echt waarnemen*



WAT JE GAAT LEREN

Blindelings contourtekenen - een andere manier van kijken

Deze oefening lijkt eenvoudig, maar is een van de krachtigste middelen om echt te leren kijken.

Door je aandacht volledig te richten op de lijnen die je ziet – en niet op wat je denkt dat je tekent – zet je je linkerbrein in ruststand.

Dat deel dat wil benoemen, controleren en beoordelen, krijgt even geen kans. En juist dan komt je rechterbrein tot leven.

Je zou het kunnen zien als een vorm van meditatie.

Alles draait om focus en waarnemen in het moment. Je kijkt met aandacht, millimeter voor millimeter, en je hand volgt wat je ogen zien – zonder terug te kijken naar je papier.

Blindelings contourtekenen is niet bedoeld om iets ‘moois’ te maken.

Het is bedoeld om je waarneming te trainen.

Om te vertragen.

Om stil te worden in je hoofd, en precies te zien wat er echt is.



Waarom dit werkt

TEKENMOMENT

Blindelings contourtekenen - een andere manier van kijken



Bekijk de video Teken zonder weten



Blind contourtekening

Deze oefening lijkt eenvoudig, maar is een van de krachtigste middelen om echt te leren kijken.

Door je aandacht volledig te richten op de lijnen die je ziet – en niet op wat je denkt dat je tekent – zet je je linkerbrein in ruststand.

Dat deel dat wil benoemen, controleren en beoordelen, krijgt even geen kans.

En juist dan komt je rechterbrein tot leven.

Je zou het kunnen zien als een vorm van meditatie.

Alles draait om focus en waarnemen in het moment. Je kijkt met aandacht, millimeter voor millimeter, en je hand volgt wat je ogen zien – zonder terug te kijken naar je papier.

Blindelings contourtekenen is niet bedoeld om iets 'moois' te maken. Het is bedoeld om je waarneming te trainen.

Om te vertragen.

Om stil te worden in je hoofd, en precies te zien wat er echt is.

WAT JE GAAT DOEN

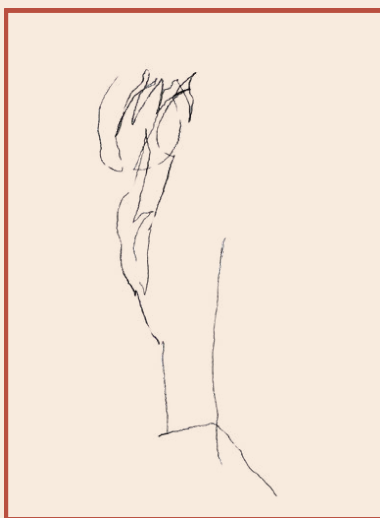
Stap voor stap

WAT HEB JE NODIG?

- 3 vellen tekenpapier
- 2B potlood
- Schilderstape of plakband
- Een timer (bijvoorbeeld op je telefoon)
- Een rustige plek waar je even niet gestoord wordt.
- Eventueel rustige muziek (*Relax with the Classics*)
- Voorwerp 1: je eigen hand
- Voorwerp 2: een bloem met veel randen (zoals een roos, tulp of margriet)
- Iets uit de natuur, zoals een schelp, dennenappel of stuk schors



half uur



Blind contourtekening

Blindelings contourtekenen (1e oefening: je hand)

- **Zorg voor rust**

Kies een plek waar je even niet gestoord wordt. Zet eventueel rustige muziek op (bijv. uit de serie *Relax with the Classics*).

- **Plak je tekenpapier vast.**

Bevestig het papier met schilderstape of plakband op tafel, zo dat je er niet per ongeluk op gaat kijken.

- **Ga afgewend zitten.**

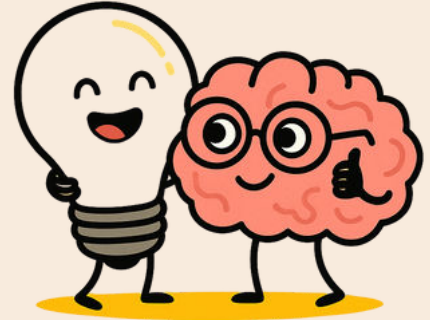
Draai jezelf of het papier zó dat je je hand goed kunt zien, maar het papier niet. Je kijkt dus alleen naar wat je tekent – niet naar de tekening zelf.

- **Maak van je hand een kommetje.**

Leg je hand ontspannen neer en buig je vingers licht. Je gaat de rimpels en lijnen in je hand natekenen – niet de vorm van je hand als geheel.

GOED OM TE WETEN

Waarom deze oefening werkt - en wat écht belangrijk is.



Blindelings contourtekenen lijkt misschien een simpele oefening, maar het doet iets essentieels in je brein.

Er zijn drie elementen die deze oefening zo krachtig maken.

Hieronder lees je wat ze zijn – én waarom ze zo belangrijk zijn voor het leren waarnemen met je rechterbrein.

1. Het hele, hele trage tempo

Je tekent langzaam. Heel langzaam.

Letterlijk millimeter voor millimeter. En dat is niet zomaar.

Het linkerbrein houdt van snelheid. Het scant, herkent, benoemt – razendsnel. Dat is handig in het dagelijks leven, maar funest voor echt waarnemen. Want het denkt al te weten wat iets is, nog voordat je goed gekeken hebt.

Door het tekenen extreem te vertragen, raakt het linkerbrein zijn interesse kwijt. Het is niet gebouwd voor traagheid. Precies dát is de kracht van deze oefening: het linkerbrein trekt zich terug, en het rechterbrein – dat dol is op details – krijgt alle ruimte.

2. Niet op het papier kijken

Tijdens het tekenen kijk je alleen naar je onderwerp, niet naar je papier. Dit lijkt misschien lastig, maar het is een sleutel tot succes.

Het linkerbrein wil controleren: klopt het wel? Gaat het goed? Ziet het er uit zoals het 'hoort'? Door bewust níet te kijken naar wat je aan het maken bent, haal je die controle weg. En wat het linkerbrein niet kan controleren, verliest haar aandacht.

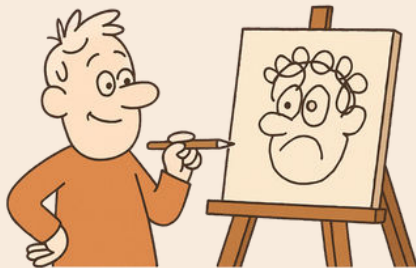
Zo ontstaat er ruimte voor iets anders: directe waarneming. Zonder correctie, zonder oordeel, zonder invulling.

3. Ogen en potlood bewegen samen

Je ogen en je potlood bewegen in hetzelfde tempo. Niet ervoor, niet erna – maar precies tegelijk. Wat je ziet, teken je op dat moment. Als je ogen sneller gaan dan je hand, sla je dingen over. Dan kijk je wel, maar zie je niet. Dit is precies het gedrag van het linkerbrein: snel scannen, inschatten, door.

Daarom is het belangrijk om je ogen en je hand samen te laten bewegen. Zoals een seismograaf elke trilling registreert op het exacte moment dat die plaatsvindt, zo registreer jij elke lijn, bocht en rimpel terwijl je die ziet. Vandaar ook de naam: visuele seismograaf.

HET HOET NIET TE LIJKEN!



Blindelings contourtekenen lijkt misschien een simpele oefening, maar het doet iets essentieels in je brein.

Er zijn drie elementen die deze oefening zo krachtig maken.

Hieronder lees je wat ze zijn – én waarom ze zo belangrijk zijn voor het leren waarnemen met je rechterbrein.

1. Het hele, hele trage tempo

Je tekent langzaam. Heel langzaam.

Letterlijk millimeter voor millimeter. En dat is niet zomaar.

Het linkerbrein houdt van snelheid. Het scant, herkent, benoemt – razendsnel. Dat is handig in het dagelijks leven, maar funest voor echt waarnemen. Want het denkt al te weten wat iets is, nog voordat je goed gekeken hebt.

Door het tekenen extreem te vertragen, raakt het linkerbrein zijn interesse kwijt. Het is niet gebouwd voor traagheid. Precies dát is de kracht van deze oefening: het linkerbrein trekt zich terug, en het rechterbrein – dat dol is op details – krijgt alle ruimte.

2. Niet op het papier kijken

Tijdens het tekenen kijk je alleen naar je onderwerp, niet naar je papier. Dit lijkt misschien lastig, maar het is een sleutel tot succes.

Het linkerbrein wil controleren: klopt het wel? Gaat het goed? Ziet het er uit zoals het 'hoort'? Door bewust níet te kijken naar wat je aan het maken bent, haal je die controle weg. En wat het linkerbrein niet kan controleren, verliest haar aandacht.

Zo ontstaat er ruimte voor iets anders: directe waarneming. Zonder correctie, zonder oordeel, zonder invulling.

3. Ogen en potlood bewegen samen

Je ogen en je potlood bewegen in hetzelfde tempo. Niet ervoor, niet erna – maar precies tegelijk. Wat je ziet, teken je op dat moment. Als je ogen sneller gaan dan je hand, sla je dingen over. Dan kijk je wel, maar zie je niet. Dit is precies het gedrag van het linkerbrein: snel scannen, inschatten.

Daarom is het belangrijk om je ogen en je hand samen te laten bewegen. Zoals een seismograaf elke trilling registreert op het exacte moment dat die plaatsvindt, zo registreer jij elke lijn, bocht en rimpel terwijl je die ziet. Vandaar ik het zo zeg: bij het blind contourtekenen ben je een **'visuele seismograaf.'**

WAAROM JE NIET HOEFT TE CONTROLEREN OF HET LIJKT

Veel mensen die beginnen met tekenen, zijn gewend om zich af te vragen: "Lijkt het al een beetje?" Die drang om te controleren of het 'goed' gaat, komt rechtstreeks uit het linkerbrein. Dat wil overzicht, grip en resultaat.

Maar bij blindelings contourtekenen werkt het precies andersom: **hoe minder je bezig bent met het resultaat, hoe beter je leert kijken.**

Dat voelt misschien gek, maar het is precies wat nodig is.

Juist door niet te willen controleren, ontwikkel je straks het vermogen om wél goed naar de werkelijkheid te tekenen.

Het is een vorm van **omgekeerd vertrouwen.**

Dit kan spannend zijn. Sommige mensen merken dat hun hoofd onrustig wordt, of dat er ongemak ontstaat – zelfs hoofdpijn of lichte paniek. Dat is het protest van een actief linkerbrein dat zijn grip verliest. Soms begint het tussen je oefening door over boodschappen, to do's of andere afleidingen. Weet dan: dat is normaal. Blijf gewoon bij de oefening. Adem rustig. Focus op de lijn, het ritme van je ogen en je hand. Als je volhoudt, zakt het vanzelf. En dan merk je ineens: het wordt stiller. Je gaat echt zien.

Dit kan spannend zijn.

Sommige mensen merken dat hun hoofd onrustig wordt, of dat er ongemak ontstaat – zelfs hoofdpijn of lichte paniek.

Dat is het protest van een actief linkerbrein dat zijn grip verliest.

Soms begint het tussen je oefening door over boodschappen, to do's of andere afleidingen.

Weet dan: dat is normaal. Blijf gewoon bij de oefening. Adem rustig. Focus op de lijn, het ritme van je ogen en je hand.

Als je volhoudt, zakt het vanzelf. En dan merk je ineens: het wordt stiller. Je gaat echt zien.



HERHALING



2x 10 minuten

Blindelings Contourtekenen



Je hebt nu je hand getekend – zonder te kijken, langzaam, rimpel voor rimpel.

Nu ga je dezelfde oefening **nog twee keer doen**:

- eerst met een bloem,
- daarna met iets uit de natuur, zoals een schelp, dennenappel of stuk schors.

Deze herhaling is belangrijk.

Want: wie goed kan blindelings contourtekenen, kan straks goed naar de werkelijkheid tekenen.

Let op: dit keer zet je de timer op 10 minuten.

Het is verleidelijk om in die tijd alsnog een soort plan te maken.

Dan denkt je hoofd misschien:

"Als ik eerst deze lijn teken, en daarna die... dan lijkt het straks misschien op een bloem."

Stop daar meteen mee.

Zodra je begint te plannen, is je linkerbrein weer actief.

En dat is nu net wat we willen voorkomen.

Je taak is niet om een bloem te tekenen. Je taak is om te kijken. Lijn voor lijn. Zónder te weten wat het wordt.

Gewoon volgen wat je ziet. Zó klakkeloos mogelijk.

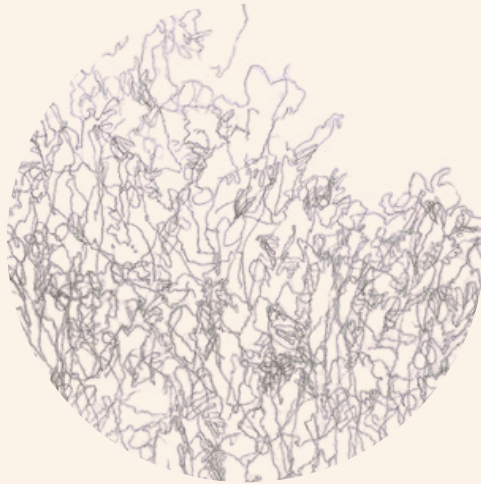
Het resultaat doet er niet toe – het proces wel.

Juist door jezelf uit die controle te halen, ontwikkel je het vermogen om later wél overtuigend en trefzeker te tekenen.

Omdat je dan hebt geleerd om écht te kijken.



YOUR ECOURSE TITLE GOES HERE



De Uitdaging

De uitdaging - 100 dagen blindelings contourtekenen

Je hebt nu kennisgemaakt met het blindelings contourtekenen. Je hebt ervaren hoe deze oefening je helpt om anders te kijken: zonder oordeel, zonder haast, zonder controle. Maar wat als je dit niet één keer doet, maar elke dag?

Je hebt nu ervaren wat blindelings contourtekenen doet: je vertraagt, je kijkt aandachtig, en je laat het resultaat los.

Maar deze oefening krijgt pas echt kracht als je haar herhaalt. Elke dag.

Daarom nodig ik je uit voor een uitdaging:
100 dagen lang, elke dag 10 minuten blindelings contourtekenen.

Bij deze oefening draait alles om drie dingen:

1. Teken extreem langzaam – millimeter voor millimeter.
2. Kijk niet naar je papier terwijl je tekent.
3. Laat je ogen en potlood tegelijk bewegen – als een visuele seismograaf.

Juist deze manier van tekenen haalt je uit je hoofd.

.Het linkerbrein – dat snel wil, wil begrijpen en controleren – vindt dit niet interessant en haakt vanzelf af. En dat is precies wat we willen.

Want dan komt het rechterbrein naar voren. Dat deel van jou dat graag observeert, in het nu is, en elk klein detail opmerkt.

En hier gebeurt iets bijzonders: als je dit dagelijks herhaalt, veranderen er dingen in je hersenen.

De verbindingen die je gebruikt bij dit langzaam en geconcentreerd kijken (de synapsen) worden sterker.

Rondom die verbindingen vormt zich een isolatielaagje, myeline genoemd. Dat zorgt ervoor dat signalen sneller, soepeler en krachtiger worden doorgegeven.

Vergelijk het met een pianist. Die oefent een lastige passage eerst traag – net als jij nu millimeter voor millimeter tekent. Door herhaling gaat het steeds soepeler, en uiteindelijk wordt het moeiteloos.

Hetzelfde gebeurt hier.

Door dagelijks te oefenen ontwikkel je het vermogen om, zelfs als je straks snel schetst of buiten tekent, tóch die diepgaande manier van kijken te behouden.

Je waarneming verandert – en daarmee je tekenkracht.

Deze uitdaging is geen verplichting, maar een uitnodiging.

Zet een herinnering in je telefoon, gebruik een habit tracker (zoals de 100-dagen tracker op de volgende pagina), en gun jezelf die 10 minuten per dag.

Wat je ermee ontwikkelt, blijft – ver voorbij deze 100 dagen

Een wereld te zien
in een korrel zand
En een hemel in
een wilde bloem,
De oneindigheid houden
in de palm van je hand
En de eeuwigheid in een uur.

– William Blake

100 DAGEN

WERKBLAD

Dag

opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐

Dag

opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐

Dag

opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐

Dag

opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐

Dag

Opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐

Dag

Opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐

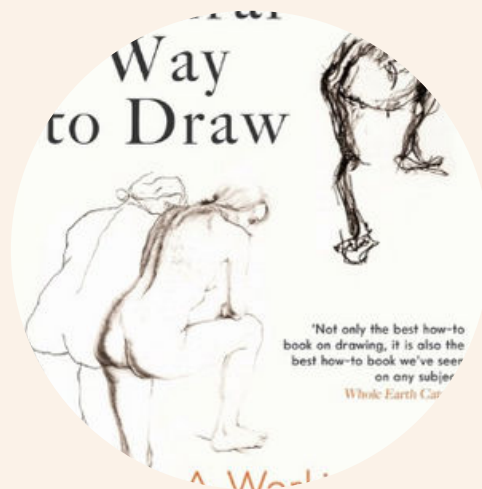
Dag

Opmerkingen + inzichten

Gedaan

☐





*Blind Contour tekenen
volgens Nicolaïdes*

WAT JE GAAT LEREN

Blind contourtekenen volgens Nicolaïdes

Tot nu toe heb je geoefend met het blindelings contourtekenen: langzaam, zonder op je papier te kijken, volledig gericht op het waarnemen van de lijn. Voor veel mensen is de stap van daaruit naar het tekenen naar de werkelijkheid best groot.

Tot nu toe heb je geoefend in het écht leren kijken: langzaam, zonder oordeel, en zonder te controleren wat er op je papier verschijnt.

Je hebt getekend in het hele, hele trage tempo, zonder op je papier te kijken, terwijl je hand en ogen samen bewogen als een visuele seismograaf. Dat is de manier van kijken die hoort bij tekenen met je rechterbrein. En dat wil je vasthouden.

Maar morgen gaan we een nieuwe stap zetten: tekenen naar de werkelijkheid. Dan wil je misschien dat het gaat lijken. En dat maakt het spannend. Want hoe houd je die open manier van kijken vast, terwijl je toch 'iets herkenbaars' op papier wilt krijgen?

Daarom doen we nu een tussenstap: het **blind contourtekenen volgens Nicolaïdes**.

Een oefening die je helpt om te blijven kijken zoals je dat geleerd hebt, maar waarin je héél even mag opkijken. Eén tel. Alleen om te zien waar je ongeveer verder moet.

Je blijft dus tekenen op de manier die je al hebt geleerd: langzaam, geconcentreerd, en met je aandacht bij wat je ziet – niet bij wat er op je papier komt.

En dat is precies waar deze oefening over gaat: je leert hoe je, door níet op je papier te kijken maar wél naar wat je aan het tekenen bent, uiteindelijk beter kunt tekenen.

Juist omdat je dan echt gaat waarnemen.

Veel beginnende tekenaars doen het andersom – die kijken vooral naar hun papier en proberen het ‘goed’ te doen.

Maar dan tekenen ze wat ze denken te zien, in plaats van wat er echt is.

In deze oefening mag je heel kort, één tel, op je papier kijken – alleen om te zien waar je verder gaat. Niet om te controleren.

Zo oefen je om te vertrouwen op het kijken zelf. En dat is precies wat straks het verschil maakt.



Waarom dit werkt

TEKENMOMENT*

Blindelings contourtekenen volgens Nicolaides



Bekijk de video blind contourtekenen volgens Nicolaides



Blind contourtekening volgens Nicolaides (model)

Je kent de basis: traag tekenen, niet op je papier kijken, en je ogen en potlood samen laten bewegen.

In deze oefening voeg je daar iets kleins aan toe: een fractie van een tel kijken, alleen om te zien waar je volgende lijn begint.

Je blijft werken in het langzame tempo, zonder plannen, zonder controle.

Zo train je je aandacht – en maak je de stap naar tekenen naar de werkelijkheid nét iets minder groot.

WAT JE GAAT DOEN

Blind contourtekenen volgens Nicolaïdes

WAT HEB JE NODIG?

- – 2 vellen tekenpapier
- – Een 2B-potlood
- – Een stevig tekenplankje of dienblad
- – Schilderstape of een papierklem
- – Een timer (bijvoorbeeld op je telefoon)
- – Rustige muziek (optioneel, bijv. Relax with the Classics)
- – Een model (voor de eerste oefening – iemand die 15 minuten stil kan zitten)
- – Je eigen hand (voor de tweede oefening)



half uur



Oefening 1- met model

- **Zorg dat je goed zit**

Ga dicht bij je model zitten, zodat je alles goed kunt zien. Zorg voor een comfortabele houding waarin je jouw hand vrij kunt bewegen zonder je zicht op het model te verliezen

- **Plak je tekenpapier vast.**

Bevestig je tekenpapier stevig op een tekenplank of vlakke ondergrond. Zo voorkom je dat het verschuift tijdens het tekenen.

- **Zet de muziek aan (optioneel) en stel de timer in op 15 minuten**

- **Kies een beginpunt**

Kijk rustig naar het model en kies een lijn die je als eerste wilt volgen. Bijvoorbeeld de rand van een schouder of de buitenlijn van het gezicht.

- **Beeld je in dat je met je potlood de lijn raakt**

Voordat je begint met tekenen, stel je je voor dat je met je potlood de lijn die je gaat tekenen raakt. Alsof je de contour met je potlood 'voelt'.

- **Teken zoals je geleerd hebt bij het blind contourtekenen**

Ga nu met je ogen in het hele, trage tempo langs de gekozen lijn. Teken – **en** houd het gevoel vast dat je de lijn aanraakt. Kijk niet op je papier.

- **Als je een lijn klaar hebt, kijk je 1 tel op je tekenpapier**

Kijk héél even waar je je volgende lijn ongeveer wilt beginnen. Maar laat dit kort en simpel blijven – één tel. Niet nadenken, niet verbeteren, gewoon doorgaan.

- **Herhaal dit bij elke lijn**

Elke keer opnieuw: eerst het gevoel oproepen dat je de lijn aanraakt, dan tekenen in het trage tempo, en aan het eind één tel op je papier kijken. En dan weer verder.

- **Teken door totdat de timer afgaat**

Laat het resultaat los. Het hoeft nergens op te lijken. Het gaat om het proces van kijken en volgen.

WAT JE GAAT DOEN

Blind contourtekenen volgens Nicolaïdes



15 minuten

Oefening 2- je eigen hand

- **Zorg dat je goed zit**

Zet jezelf comfortabel neer, met je hand in een houding die je goed kunt zien en langere tijd kunt vasthouden. Bijvoorbeeld als een losse, open hand of een kommetje.

- **Plak je tekenpapier vast.**

Bevestig het tekenpapier stevig op je tekenplank of tafel, zodat het niet verschuift terwijl je tekent.

- **Stel de timer op 15 minuten**

- **Kies een beginpunt**

Kijk goed naar je hand en kies een lijn om mee te beginnen.

- **Beeld je in dat je de lijn met je potlood aanraakt**

Voordat je begint te tekenen, stel je je weer voor dat je met je potlood de lijn aanraakt die je met je ogen gaat volgen.

- **Teken langzaam en met aandacht**

Ga met je ogen in het trage tempo over de lijn. Laat je potlood tegelijk met je ogen bewegen. Kijk niet op je papier Blijf de visuele seismograaf.

- **Aan het einde van de lijn: kijk 1 tel op je papier**

Kijk heel kort om te bepalen waar je de volgende lijn wilt starten. Niet beoordelen, niet corrigeren.

- **Herhaal dit steeds opnieuw**

Voel de lijn, teken in je eigen rustige ritme, en blijf jezelf eraan herinneren: niet controleren, gewoon volgen.

- **Teken tot de timer afgaat**

. Laat ook hier het resultaat los. Het gaat er niet om of je hand 'lukt', maar of je hebt geleerd om te blijven kijken – met aandacht en zonder oordeel.



VOORBEREIDING

Maken van de zoeker

WAT HEB JE NODIG?

- Stevig karton of foamboard A4
- Liniaal en potlood
- Hobbymesje (en snijmatje)
- 2 vellen transparant plastic (A4-formaat)



15 minuten

Vandaag ga je je eigen zoeker maken – een belangrijk hulpmiddel bij het leren tekenen naar de werkelijkheid. Morgen leg ik je uit hoe je deze gaat gebruiken

- **Pak een stuk stevig karton of foamboard.**
- **Teken met potlood een kruis in het midden.**

Gebruik een liniaal om het kruis precies door het midden van het vel te trekken.

- **Meet vanaf het middenpunt op elke lijn 15 cm af.**
- **Zet op elk uiteinde een klein stipje.**
- **Verbind de vier punten met elkaar.**

Zo ontstaat er een rechthoek in het midden van het karton.

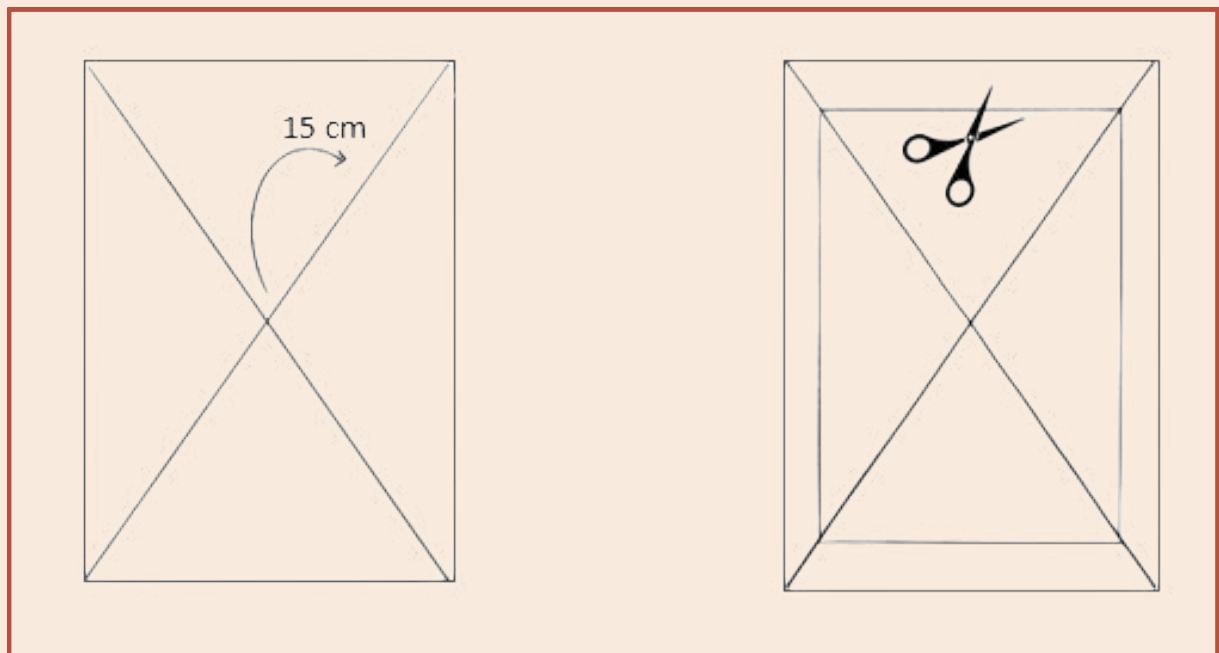
- **Snijd deze rechthoek uit met een hobbymesje.**

Doe dit op een veilige ondergrond, zoals een snijmatje.

- **Bevestig één vel transparant plastic achter de opening.**

Gebruik papierklemmen of tape om het plastic stevig vast te zetten.

Nu is je zoeker klaar voor gebruik!



De zoeker maken

Vandaag heb je ervaren hoe je kunt
blijven kijken zoals je geleerd hebt –
zelfs als je héél even op je papier
mag kijken.

Morgen zet je de volgende stap: dan
ga je tekenen naar de werkelijkheid.
En je zult merken – je rechterbrein
weet inmiddels hoe dat moet.

