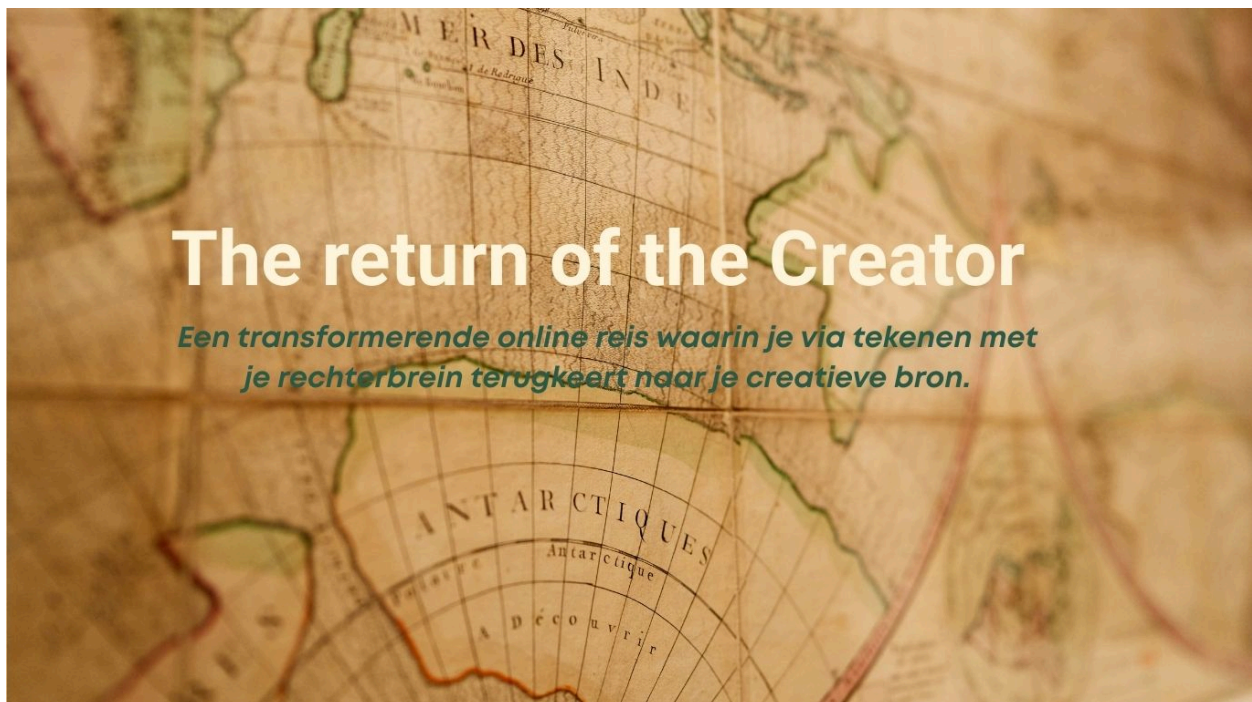




Lesprogramma website



Deel I – Deconditionering (Week 1-4)

Week 1



Week 1. De Gewone Wereld

The hero begins in the ordinary world, unaware of the adventure to come

De heldin verschijnt in haar gewone wereld. Een plek die veilig en vertrouwd is, maar tegelijk leeg en voorspelbaar voelt. Het dagelijks leven kabbelt voort: niets bijzonders, niets dat echt wakker schudt.

Toch wringt er iets. Onder de oppervlakte sluimert een onrust, een spanning die nog geen naam heeft. Iets in haar trekt naar verandering, terwijl een ander deel krampachtig vasthoudt aan het bekende.

De held of heldin leeft in de gewone wereld. Een plek die veilig en vertrouwd voelt, maar tegelijk wat leeg en voorspelbaar. Het dagelijks leven gaat door, zonder echte verrassingen of momenten die wakker schudden.

En toch knaagt er iets. Onder de oppervlakte sluimert een onrust, een verlangen naar meer. Een deel van jou wil veranderen, terwijl een ander deel krampachtig vasthoudt aan het bekende.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
1.	Vier <i>vooraftekeningen</i> maken (zelfportret, hand, stoel, persoon en face uit je hoofd). Dit is je nul-meting. Je bevindt je nog in je vertrouwde, gewone wereld. Tekenen voelt misschien nog onzeker, alsof het niet echt voor jou is, of alsof je 'gewoon niet kunt tekenen'. Toch sta je aan het begin van een tocht: de reis van de Creator. In deze fase leg je vast waar je nu staat, met eenvoudige vooraftekeningen. Het lijkt misschien onbeduidend, maar dit startpunt maakt straks zichtbaar hoeveel je onderweg wint en welk elixer je uiteindelijk mee terugneemt.	Je bevindt je nog in je vertrouwde, gewone wereld. Tekenen voelt misschien nog onzeker, alsof het niet echt voor jou is, of alsof je 'gewoon niet kunt tekenen'. Toch sta je aan het begin van een tocht: de reis van de Creator. In deze fase leg je vast waar je nu staat, met eenvoudige vooraftekeningen. Het lijkt misschien onbeduidend, maar dit startpunt maakt straks zichtbaar hoeveel je onderweg wint en welk elixer je uiteindelijk mee terugneemt.	Voor veel deelnemers is dit misschien de eerste keer dat ze echt gaan tekenen. Meteen iets uitdagends: een hand, en zelfs een zelfportret. Het beste wat je nu kunt doen, is alles loslaten. Zie jezelf als een spons: laat binnenkomen wat er komt, zonder oordeel. Dit is het begin van een nieuw avontuur, een nieuwe ontwikkeling. Perfectie is hier niet nodig — openheid wél.

Resultaat week 1

Je hebt de nulmeting gemaakt.



Week 2. De roep tot avontuur

The call comes, inviting you to leave the known world.

Binnen haar gewone wereld gebeurt iets dat de stilte doorbreekt. Een impuls, een idee, een onverwachte boodschap – het schudt haar vertrouwde patronen wakker.

Ze voelt hoe een stem, zacht maar onmiskenbaar, haar roept. Het is alsof er iets van buiten haar toekomt, of misschien diep van binnenuit opstijgt. Wat het ook is, ze weet: dit is een uitnodiging die ze niet kan negeren.

De roep vraagt haar de veilige wereld achter zich te laten en een nieuwe te betreden. Hier, op dit kruispunt, begint een ander hoofdstuk van haar leven.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
2	De vaas/profiel-tekening én de eerste omgekeerde tekeningen – oefeningen die je	Je hoort de roep om anders te kijken: voorbij het bekende, voorbij symbolen. Dit	Laat verwarring toe. Jouw valkuil is om te snel te begrijpen of te "corrigeren". Hier leer

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
	hersenen letterlijk dwingen van perspectief te wisselen.	is het begin van jouw reis als tekenaar.	je juist vertrouwen op het proces.

Resultaat week 2

Je hebt de 1e stap gemaakt naar leren waarnemen en tekenen met het rechterbrein.



Week 3. De Weigering

The refusal of the summons converts the adventure into its negative.

Ze hoort de roep, maar aarzelt. Onzekerheid welt op, samen met de angst voor wat ze niet kent. Het onbekende lijkt te groot, te riskant.

In gedachten zoekt ze redenen om te blijven waar ze is. Plichten, verplichtingen, oude overtuigingen – alles lijkt haar terug te trekken in de veilige kring van haar gewone wereld.

Toch blijft de roep klinken, hoe hard ze ook probeert weg te kijken. Want diep vanbinnen weet ze: het is niet de roep die gevaarlijk is, maar het stilstaan.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
3	Blind contourtekenen (hand, gezicht, object), plus blind contourtekenen volgens Nicolaïdes. Je leert je ogen te vertrouwen en de controle los te laten.	De held aarzelt: angst, weerstand en excuses komen op. Je staat nog met één voet in je oude wereld.	Frustratie en weerstand zijn signalen dat je goed bezig bent. Hier begint het proces van overgave.

Resultaat week 3

Je hebt de kernvaardigheid van leren tekenen met het rechterbrein geleerd.



Week 4. De Mentor

For those who have not refused the call, the first encounter of the hero-journey is with a protective figure.

Op het moment dat haar twijfel groot is, verschijnt er een helper. Soms is het een mens van vlees en bloed – een leraar, een gids, een reiziger die de weg al kent. Soms komt de hulp van binnenuit, als een bron van moed en wijsheid die ze nooit eerder zo helder heeft gevoeld.

Deze mentor biedt geen gemakkelijke oplossingen, maar wel richting. Een advies, een inzicht, een gebaar dat haar laat beseffen: ze hoeft dit pad niet helemaal alleen te lopen.

Met deze steun groeit haar vertrouwen. Ze voelt dat ze misschien nog niet alles weet of kan, maar wél dat ze klaar is om de stap te zetten.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
4	Je tekent je eigen hand – met focus, geduld en aandacht vanuit het rechterbrein.	Je ontmoet je eerste mentor: niet een wijze buiten jou, maar je eigen hand en je potlood. Zij begeleiden je bij het leren zien. (Aanpassen: Mentor is de zoeker.)	Je valkuil is haast en controle willen. Je mentor leert je te geloven wat je ziet (en niet wat je denkt te zien).

Resultaat week 4

Je hebt leren 'kijken als een kunstenaar' en je eerste echte tekening gemaakt – levend en sensitief.

Deel II – Transformatie (Week 5–9)



Week 5. De Drempel

With the personifications of his destiny to guide and aid him, the hero goes forward in his adventure until he comes to the threshold guardian.

En dan komt het moment dat er geen weg meer terug is. Zij besluit haar gewone wereld achter zich te laten en de stap te zetten in een onbekend gebied met nieuwe regels en waarden.

De mentor heeft haar tot hier gebracht, maar de drempel moet ze zelf oversteken. Soms lijkt er een poortwachter te staan – een obstakel, een test, een kracht die vraagt: *ben jij werkelijk bereid?*

Met moed in haar hart en onzekerheid in haar borst zet ze de stap. Het avontuur begint echt pas hier – voorbij de grens van wat ze kent.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
5	Negatieve ruimten zien en tekenen –	Je betreedt de nieuwe wereld: de vertrouwde	Symbolen sluipen terug: het monster van

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
	stoel en fietser.	symbolen verliezen hun macht.	herkenning. Houd je mindsetkaart als talisman vast..

Resultaat week 5

Je komt los van het benoemen (taal) door het linkerbrein en schept zo ruimte voor het waarnemingsvermogen van het rechterbrein.



Week 6. Tests, bondgenoten en tegenstanders

Once past the threshold, the hero moves in a dream landscape of curiously fluid, ambiguous forms, where he must survive a succession of trials.

Ze betreedt een nieuwe wereld die vreemd en onvoorspelbaar aanvoelt. Alles is anders: de regels, de ritmes, de waarden. Hier moet ze zich opnieuw oriënteren.

Ze wordt getest, keer op keer. Soms lukt het, soms faalt ze – en juist die mislukkingen scherpen haar vaardigheden en laten haar groeien. Ze ontdekt nieuwe talenten, maar ook haar zwakke plekken.

In dit onbekende terrein ontmoet ze anderen: bondgenoten die haar steunen, en tegenstanders die haar uitdagen. Langzaam leert ze wie aan haar zijde staat – en wie haar kracht juist beproeft.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
6	Stoel tekenen vanuit negatieve ruimten + de <i>zwei</i> maken.	Je komt obstakels tegen – soms zijn ze bondgenoten, soms vijanden. De test is: blijf je focussen of verlies je jezelf in details?	Je monster is <i>verdwalen in details</i> . Gebruik je wetenschapkaart als bondgenoot: herken de breintruc.

Resultaat week 6

Je maakt nu de grote stap om twee deelvaardigheden – de randen en de negatieve ruimten – tegelijkertijd te gebruiken en breidt zo het waarnemingsvermogen van het rechterbrein uit.



Week 7. De Nadering

The hero comes to the edge of a dangerous place, where the object of his quest is hidden.

Samen met haar nieuwe bondgenoten trekt ze dieper het onbekende in. De uitdagingen worden groter, de obstakels moeilijker, de wachters strenger. Elk nieuw gevecht vraagt meer van haar kracht, inzicht en doorzettingsvermogen.

Ze weet dat dit nog niet de ultieme beproeving is, maar voelt wel dat ze ernaartoe wordt geleid. Hier, in dit voorportaal van de grote strijd, wordt duidelijk of ze werkelijk waardig is om de volgende stap te zetten.

Met elke overwinning groeit haar vertrouwen. Met elk falen scherpt ze haar moed. Zo bereidt ze zich, bewust of niet, voor op de grootste uitdaging die nog voor haar

ligt.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
7	Leren viseren + droogzwemmen viseren + alle deelvaardigheden gebruiken.	Je staat voor de poort naar de grot – de kern van je zoektocht. Alles wat je geleerd hebt komt samen.	Geduld en discipline: je meettools zijn je sleutel, niet je haast.

Resultaat week 7

Je maakt nu de stap om niet meer wat je ziet te benoemen, maar het geheel in een 'omgekeerde' mindset te zien als een lijnenspel waarbij je gebruikt wat je hebt geleerd.



Week 8. De beproeving

The hero faces his greatest fear and experiences a form of death, only to be reborn.

Dan komt het moment waar alles naartoe heeft geleid. Zij staat oog in oog met haar grootste angst, haar diepste schaduw. Hier wordt ze tot het uiterste beproefd.

Het voelt alsof ze sterft – misschien letterlijk, misschien in de vorm van een identiteitsbreuk, een verlies, of het loslaten van iets dat ze dacht nooit te kunnen missen.

Maar juist in dat sterven ligt de kiem van nieuw leven. Uit de confrontatie met de dood verrijst iets anders: een nieuw besef, een nieuwe kracht, een nieuwe versie

van zichzelf.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
8	Tekenen van een interieur of stilleven met zoeker, negatieve ruimten en viseren.	Je komt in de strijd met je grootste monster: je moet nu alle controle van het linkerbrein loslaten en zonder weten tekenen wat je ziet.	Doorzetten ondanks twijfel – het proces is belangrijker dan het perfecte resultaat.

Resultaat week 8

Je hebt nu de sprong gemaakt van hoe je als kunstenaar waarneemt. Je tekent geen 'dingen', geen 'voorwerpen' meer, maar aanschouwt de wereld om je heen in de abstractie van lijnen, ruimten, verhoudingen en randen.



Week 9. De beloning

Having survived death, the hero receives a reward, recognition, or greater insight.

Uit de diepte van haar beproeving keert ze terug met een schat. Het kan kennis zijn, inzicht, moed, of een tastbaar teken – wat het ook is, het is het geschenk waarvoor ze de reis is aangegaan.

Even is er ruimte voor vreugde, voor ademhalen, misschien zelfs voor vieren. Ze voelt haar triomf: ze heeft overwonnen wat haar ooit gevangen hield.

Maar de reis is nog niet voorbij. De beloning kan haar ook weer ontglippen. Het vraagt wijsheid en waakzaamheid om vast te houden wat ze heeft gewonnen – en het niet opnieuw te verliezen.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
9	Portret tekenen (en profil) + droogzwemmen portret.	Na de beproeving volgt de beloning: de ervaring van inzicht en erkenning.	Geen neus, mond of haren tekenen als symbolen, maar randen, ruimten en verhoudingen.

Resultaat week 9

Je tekent nu een van de meest moeilijke onderwerpen in de tekenkunde: de ultieme test om het linkerbrein in ruststand te zetten.

Deel II – Transformatie (Week 10-12)



Week 10. De weg terug

With the reward in hand, the hero begins the journey home, but the road is still fraught with challenges.

Nu ze de schat in handen heeft, wordt het tijd om terug te keren. Maar de weg naar huis is minstens zo gevaarlijk als de weg hierheen.

Alsof de wereld haar test, laait het gevaar opnieuw op. Soms is het de oude vijand die zich herpakt, soms is het de tijd die dringt of de reis die onverwacht zwaar wordt.

Met alles wat ze gewonnen heeft, moet ze nu bewijzen dat ze niet alleen kan overwinnen, maar ook kan behouden. De terugkeer is een strijd op zichzelf – en zonder moed en vasthoudendheid kan de schat alsnog verloren gaan.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
10	Je eerste echte portret <i>naar het leven</i> , zonder taal, met focus op pure waarneming.	Je keert terug naar de gewone wereld, maar de oude valkuilen liggen nog op de loer.	Geen terugval in symbolisch tekenen of zelfkritiek → doorzetten en vertrouwen.

Resultaat week 10

Nu je alle deelvaardigheden hebt geleerd, ga je tijdens het tekenen 'De Gestalt ervaren' – waar het geheel groter is dan de delen.



11. De wedergeboorte

The hero is transformed by the experience of death and rebirth

Net als ze denkt dat de reis bijna voltooid is, wordt ze opnieuw beproefd. Op de drempel van terugkeer wacht de zwaarste test van allemaal.

Hier moet ze alles opgeven wat nog rest aan angst, twijfel of gehechtheid. Het is een laatste offer, een laatste sterven – om herboren te worden als iemand die niet meer terug kan vallen in wie ze ooit was.

In dit moment vallen de oude tegenstellingen samen. Wat ooit in haar trok tussen zekerheid en verlangen, tussen angst en moed, wordt nu geheeld. Ze keert terug als een ander mens: zuiverder, vollediger, heel.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
11	Licht en donker als vorm + droogzwemmen portret en face.	Dit is de climax: de held herrijst, vernieuwd en versterkt.	Toonwaarden als fundament → vertrouwen dat contrast de vorm zichtbaar maakt.

Resultaat week 11

Hier leer je hoe je schaduw en licht in een tekening als vormen ziet.



12. De terugkeer met het elixer

The hero returns home, bearing the treasure that has the power to transform the world.

Ze keert terug naar haar gewone wereld, maar niets is meer gewoon. Wat ze onderweg heeft verworven draagt ze nu in zich: een schat, een inzicht, een nieuwe kracht.

Dit elixer is niet alleen voor haarzelf. Het is een geschenk dat haar omgeving kan raken, voeden, veranderen. Waar ze ooit zoekend begon, staat ze nu stevig, als iemand die iets waardevols mee terugbrengt om te delen.

De reis is voltooid. En tegelijk begint hier een nieuwe cirkel: want elk elixer dat gedeeld wordt, wekt opnieuw verlangen, beweging, avontuur.

Les	Wat oefen jij?	Wat gebeurt hier?	Waar let je op?
12	Zelfportret in licht en donker, plus vergelijking met je eerste tekeningen.	Je keert terug naar de gewone wereld, maar bent blijvend veranderd.	Je nieuwe blik – niet perfectie, maar transformatie.

Resultaat week 12

Je hebt de reis voltooid. Je neemt het elixer mee: een blijvende verandering in zien, tekenen en vertrouwen – een transformatie die je deelt met de wereld.