

TEKENEN ZENTANGELN



2015: Zentangelen is hot hip & hype

Zentangel is laagdrempelig is en heerlijk om je hoofd leeg te maken. **Laat je fantasie gaan met een pen, potlood of stift!** Maar wat is het nu precies?

Zentangle (De Engelse manier van schrijven) is een soort meditatie en tegelijkertijd ook een kunstvorm. Binnen dit begrip is het ontwikkeld door Maria Thomas en Rick Roberts in de Verenigde Staten. Op een dag liep Rick binnen bij Maria toen zij aan het werk was. Toen Rick begon te praten tegen Maria leek het alsof ze uit een soort trance kwam, zelf omschrijft ze deze ervaring als een gevoel van vrijheid en ontspanning gecombineerd met focus. Rick herkende deze omschrijving als wat er ook bij meditatie gebeurt. Ze besluiten om samen te gaan ontdekken hoe ze meditatie en tekenen konden combineren tot de methode die ze uiteindelijk Zentangle noemen. Een soort meditatief tekenen. Tangle betekent in het Engels 'wirwar, knoop' maar ook wel 'omarming'. 'Zen' is genoemd naar de Japanse vorm van Boeddhisme: je zoekt naar leegte, wijsheid en stilte, zoals Boedha dat óók deed.

Begin gewoon.

Het gaat bij zentangles om simpele, herhalende lijnen. Denk aan de droedels die je gedachteloos op een vel papier tekent wanneer je ergens naar moet luisteren of wanneer je met je gedachten niet bij je tekening zit terwijl je wél tekent! Een tekening is opgebouwd uit eenvoudige lijnen die patronen vormen. Je tekent bij zentangelen de lijnen en herhalingen heel bewust en nauwkeurig, waardoor je je volle aandacht bij de tekening houdt en dus geen kans hebt om met je gedachten af te dwalen.

Materiaal:

In de winkels en op internet zijn allerlei boeken en filmpjes te vinden die je verder kunnen helpen. Op [Pinterest](#) heeft AdLJ al enige tijd structuren en patroontjes verzameld.



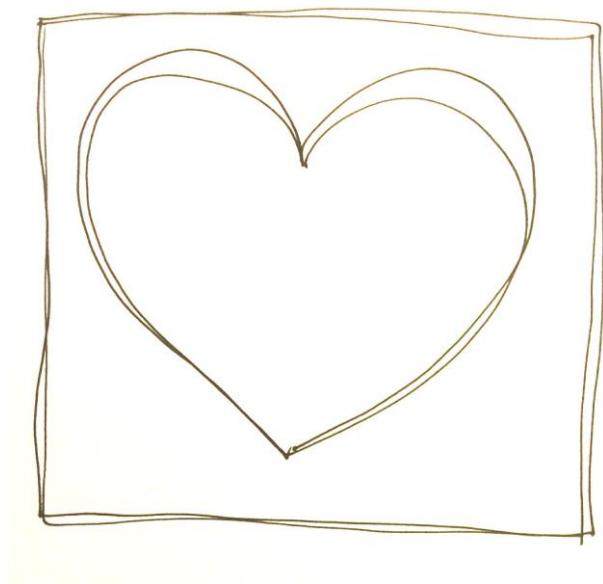
TEKENEN ZENTANGELLEN



Eigenlijk vind je Zentangelen ook al terug bij de [basistechnieken](#) en [techniekopdrachten](#) en kan je zentangelen met OostIndische inkt, in klei, met stift, potlood, spijkers en veel meer.... Zoek [contouren of silhouetten](#) om eenvoudig te starten en verzekerd te zijn van succes.

Stapje verder:

- Zia: Zentangle Inspired Art. Je maakt een kunstwerk van je patronen en structuren.
- [Mandala](#): Hierbij teken je altijd in een cirkel; natuurlijk kan je dit naast inkleuren ook vullen met de zentangeltechniek.
- Zendala: een combinatie van ZENTangle en manDALA waarbij je ook binnen een cirkel tekent.



Dus: elke bestaande vorm elke spontaan getekende gedachtenkronkel kan je opvullen met patroontjes of structuren. Het kan niet mislukken! Dubbele lijnen mogen, fouten vallen niet of nauwelijks meer op wanneer je je werk afmaakt. Succes verzekerd!

