

書道
Shodo

Japanse kalligrafie waar je zen van wordt



RIE TAKEDA

Shodo

Japanse kalligrafie waar je zen van wordt



RIE TAKEDA

KOSM•S

Kosmosuitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord	5
DEEL 1 Shodo en mindfulness	9
Wat is shodo?	10
Wat is mushin?	22
Mijn op mindfulness gebaseerde methode	25
Een regelmatige beoefening opbouwen	30
Je shodoruimte voorbereiden	31
Kalligrafiematerialen	33
Zithoudingen	40
Inkt wrijven om de geest te kalmeren	44
Fysieke spanning loslaten	47
Je ki verhogen	50
DEEL 2 Praktisch penseelwerk	53
Het papier voorbereiden	54
Het penseel correct vasthouden	56
Je werk ondertekenen	60
De warming-up	61
Twee fundamentele penseelstreken	68
Basistechnieken en -bewegingen	76

**DEEL 3 De penseelstreken van shodo aan de hand
van tien woorden 87**

Oefening 1: Nichigetsu	88
Oefening 2: Yorokobi	101
Oefening 3: Mushin	115
Oefening 4: Waki	128
Oefening 5: Kintsugi	141
Oefening 6: Unsui	158
Oefening 7: Michi / Do	172
Oefening 8: Ikigai	184
Oefening 9: Nana Korobi Ya Oki	199
Oefening 10: Shonen	215

DEEL 4 De volgende stappen 231

Conclusie	232
Veelgestelde vragen	235
Woordenlijst	238
Verder lezen	239
Dankwoord	240



Voorwoord

Mijn naam is Rie Takeda en ik ben kalligraaf en kunstenaar. In dit boek deel ik graag de kunst van de Japanse kalligrafie en mindfulness met je. Ik geef al meer dan twintig jaar les in *shodo*, een vorm van Japanse kalligrafie, en sinds dertien jaar geef ik les in mijn eigen op mindfulness gebaseerde benadering van *shodo*. Ik begon op vijfjarige leeftijd *shodo* te beoefenen onder het creatieve toezicht van mijn grootmoeder, Yumi Suga, een vooraanstaande Gayu-kalligraaf. Later volgde ik lessen aan een school voor Gayu-*shodo*-kalligrafie, die bekendstond vanwege zijn studies en onderzoek op het gebied van kunst, onder leiding van de meester-kalligraaf Mimatsu Okino. Dit verschaftte me een stevige basis; niet alleen voor de ontwikkeling van verschillende kalligrafietechnieken en -vaardigheden, maar ook voor de beoefening van *sumie*, een Japanse schildertechniek met inkt waarbij gebruik wordt gemaakt van kalligrafische ontwerpen.

Sinds 2000 werk ik als freelance kunstenaar en professioneel kalligraaf in het Verenigd Koninkrijk, Europa en Japan. Naast mijn interesse voor *shodo* en de ontwikkeling van een effectieve manier om deze kunst te onderwijzen, is mijn passie voor het creëren van neo-japonistische kunstwerken gegroeid. Neo-japonisme combineert de essentie van traditionele kalligrafie, Japans design en poëzie met hedendaagse kunstvormen.

Ik heb ook aan vele interessante projecten meegewerkt;

DEEL

1

*Sho do en
mindfulness*

Wat is shodo?

Laten we eerst eens kijken naar het woord *shodo*. Shodo is een Japans woord dat vaak vertaald wordt als 'de vaardigheid van een artistiek handschrift' of 'mooi schrift'. Ik noem het vaak de kunst van de traditionele Japanse kalligrafie. Het woord *shodo* is de laatste jaren buiten Japan en het Verre Oosten bekender geworden als een van de 'do'-kunsten, samen met *sado* (de Weg van de Thee), aikido, judo en kendo (de krijgskunsten) en *kado* (de kunst van het bloem-schikken). Het wordt geschreven met twee kanji of ideogrammen (de enkelvouds- en meervoudsvormen van het woord 'kanji' zijn hetzelfde):

Sho, 書, dat betekent 'schrijven'.

Do, 道, dat betekent 'de weg, het pad, kunst, de tao'.

Dit symboliseert het levenspad waarlangs we voortgaan.

Shodo, ook wel *sho* genoemd, is een van de oudste en meest diepgaande traditionele kunstvormen in Japan, waar het sinds de vijfde eeuw is ontwikkeld en al sinds die tijd wordt gewaardeerd. Het is ook een vaardigheid en een esthetiek; de diepte van de schoonheid is het resultaat van diverse technieken en complexe penseelbewegingen. En het belangrijkste: de beoefening van shodo moet gepaard gaan met een innerlijke stilte, kalmte en verbinding tussen lichaam en geest. Sommigen noemen het een spirituele verbinding.

Shodo kan het huidige moment van onszelf onmiddellijk

weerspiegelen. Zoals je misschien weet, leren we in de Japanse 'do'-traditie van kunst en oosterse filosofie dat lichaam en geest één zijn; het zijn geen afzonderlijke zaken. Wanneer lichaam en geest synchroon lopen, stroomt onze ki-energie (onze levensbron) goed. Als dat gebeurt, voel je je gezond, positief, kalm, gelukkig en harmonieus; je bent dichterbij de staat van *mushin* (zie blz. 22), met een heldere geest. Je wordt je bewust van je energie en je kunt die licht en soepel laten stromen. Je kunt het zelfs meteen zichtbaar en voelbaar maken op het papier als je de kunst van shodo op mindfulle wijze leert.

ZEN-FILOSOFIE IN SHODO

Zen-filosofie en shodo-kalligrafie zijn met elkaar verbonden, vooral door de beoefening van mindfulness, waardoor we een staat van *mushin* kunnen ervaren. De staat van *mushin* (van 無心, een zen-woord dat vertaald kan worden als 'leeg hart') kan gedefinieerd worden als 'vrij zijn van belemmerende gedachten' of een 'onbezet hart', en is de sleutel tot het leren van de kunst van shodo.

Zodra we een staat van *mushin* bereiken tijdens onze shodo-beoefening, ontstaat een duidelijk bewustzijn van actieve ki-energie en zijn we in staat om het penseel, sumi-inkt en onze ki zichtbaar te maken op papier. Het concept van zen-kalligrafie reikt verder dan kunst en roept intieme spirituele ervaringen en een uitdrukking van het huidige moment op.



Mijn op mindfulness gebaseerde methode

Bij de conventionele manier van lesgeven in de 'do'-kunsten, zullen de leraren en meesters hun leerlingen meestal niet de gedetailleerde technieken, bewegingen en redenen voor de technische vormen van elke kunst laten zien, uitleggen of aanleren. De lessen worden niet beschouwd als een interactief proces tussen leraar en leerling. De traditionele manier is gebaseerd op de kunst onder de knie krijgen door veel doen; ontelbare keren oefenen tot de vaardigheid in het spiergeheugen zit.

Gelukkig toonde mijn grootmoeder mij een creatievere manier, en mijn shodo-meester was ook geen stereotype leraar. Maar toch onderwees ik shodo aanvankelijk op basis van hoe ik het oorspronkelijk zelf had geleerd en geoefend. Al snel besepte ik dat de kernkwaliteiten van shodo, waar ik zoveel waarde aan hecht, op deze manier niet echt werden overgedragen. Daarom begon ik erover na te denken, onderzoek te doen en te kijken naar de beste manier om deze kunstvorm te onderwijzen.

In 2007 en 2008 concentreerde ik me op het creëren en ontwikkelen van een originele, effectieve en creatieve manier om shodo te onderwijzen. In deel drie van dit boek vind je oefensjablonen: ook deze zijn het resultaat van vele probeer-

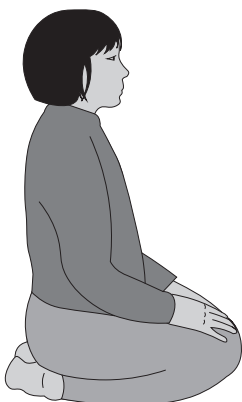
Je shodo- ruimte voorbereiden

Voordat je de kunst van shodo gaat beoefenen, kun je het best een ontspannende, comfortabele ruimte creëren waarin je tot rust kunt komen en je zintuigen kunt openen voor mindfullle kalligrafie. Zoek de beste ruimte voor je beoefening; ergens waar je je rustiger kunt voelen en je kunt opstellen zonder visuele of mentale afleiding.

Bereid vervolgens de omgeving voor op shodo. Ruim eerst goed op en richt een plek in waar je kunt zitten. Ruim de rommel op je werkblad op. Je hebt een werkblad nodig met een minimale lengte van ongeveer 80 centimeter en breedte van ongeveer 60 centimeter. Zo kun je je shodo-sjabloon goed zichtbaar neerleggen en – als je er een hebt – je viltmatje (een soort onderlegger die *shitajiki* wordt genoemd) uitspreiden op de plek waar je gaat werken, met de inktsteen en het penseel aan je rechterkant. Als je linkshandig bent, kun je de inktsteen en het penseel aan de linkerkant leggen.

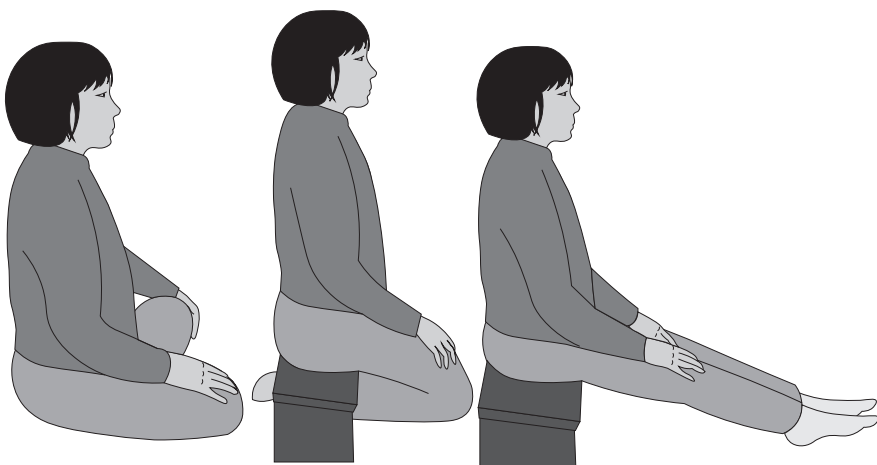
Zorg ervoor dat indien mogelijk de deur gesloten is. Ik kondig altijd aan familieleden of huisgenoten aan dat ik kalligrafie ga doen, en verzoek ze om dan niet binnen te komen.

Verwijder horloges en grote sieraden, en zet je mobiele telefoon uit. Draag losse, comfortabele en ontspannen kleding. (Spijkerstof kun je beter vermijden, omdat het dan wat lastiger is de knieën te buigen; zie blz. 43 voor advies over lichaamshouding.) Steek indien mogelijk een wierookstokje



Wanneer je in de seiza-positie wilt zitten, moet de hoogte van je tafel ongeveer 40 à 45 centimeter zijn, hoewel dit misschien moet worden aangepast om ervoor te zorgen dat je ruggengraat niet naar voren buigt. Je kunt ook de hoogte van je kussens aanpassen. Vermijd kalligrafieren met je papier op de vloer, want dan zit je niet comfortabel.

In de seiza-positie zitten



Andere manieren waarop je kunt zitten bij het beoefenen van shodo

Inkt wrijven om de geest te kalmeren

Voordat we ons gaan bezighouden met de spanning in ons lichaam loslaten, wil ik je laten zien hoe je de spanning in je geest kunt loslaten en rust kunt vinden. Vanuit mijn ervaring is de beste manier om dit te doen simpelweg door een tijdje met het inktstaafje over de inktsteen te wrijven.

Bereid eerst de ruimte waar je gaat werken voor en leg je inktstaafje en inktsteen naast je neer. Zoals eerder gezegd zijn er drie gebieden op de inktsteen die essentieel zijn voor het bereiden van inkt: de vijver, de oever en de tempel. Voeg een paar druppels water uit je waterdruppelaar of mizusashi toe aan de vijver van de inktsteen.

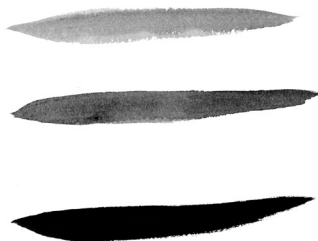
Houd vervolgens met drie vingertoppen het inktstaafje in een hoek van 45 graden en beweeg het heel voorzichtig heen en weer in het water, tussen de oever en de tempel. Een hoek van 45 graden zorgt ervoor dat je pols, elleboog en schouder de beweging licht en vloeiend houden, en dat de energie binnenstroomt vanuit het energiepunt bij de navel.

Het zwaartepunt van het lichaam bevindt zich bij de navel, die ook de bron is van onze ki-energie, van waaruit deze kan stromen als een eindeloze hete bron. In het Japans wordt deze plek de hara genoemd.

Er is geen extra druk nodig. Ga heel zachtjes te werk, alsof je het oppervlak van de inktsteen masseert. Je ademt in en

uit, en je kunt het inktstaafje heel langzaam en voorzichtig in een rechte lijn of cirkels bewegen. Zorg ervoor dat je bewust ademt en check of je hand, pols, elleboog, schouder en nek vrij zijn van spanning.

Het water op de inktsteen wordt donkerder en verandert na ongeveer tien tot vijftien minuten in inkt. Je kunt meer druppels water toevoegen als dat nodig is. Je inkt hoeft niet helemaal pikzwart te zijn. Een gemiddelde donkerte, zoals de middelste in de afbeelding hieronder, zou ideaal zijn voor een warming-up. De consistentie van de inkt zal afhangen van de seizoenen en de luchtvochtigheid, en ook van de kwaliteit van de inktstaafjes die je kiest.



Drie tinten inkt

Dit is wat ik 'arriveren' noem in shodo. We streven ernaar in het hier en nu aan te komen, onze gedachten uit te schakelen, dagelijkse zorgen te laten gaan en spanning los te laten. De combinatie van bewuste ademhaling en de wrijfbeweging brengt ons een nog diepere ontspanning. Blijf dus nog maar even doorwrijven met de inkt; je kunt straks bekijken of het water wat donkerder wordt.

DEEL

2

*Praktisch
penseelwerk*

Het papier voorbereiden

Wanneer we shodo beoefenen, ongeacht of we links- of rechtshandig zijn, beginnen we altijd rechtsboven op het papier en gaan we verticaal naar beneden, voordat we diagonaal omhooggaan naar de linkerbovenhoek, en dan verticaal naar beneden naar de linkeronderhoek. Dit is compleet het tegenovergestelde van de westerse manier van schrijven, waarbij je linksboven begint, horizontaal over de bladzijde naar rechts beweegt, alvorens terug te keren naar de linkerkant en nogmaals horizontaal te bewegen. Shodo kan even wettig zijn voor mensen die normaal gesproken niet op deze manier denken en schrijven.

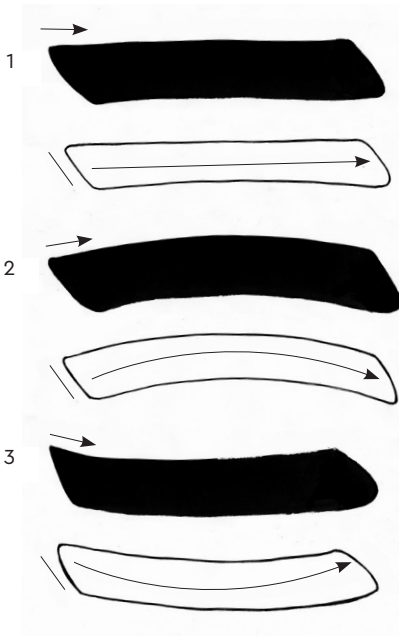
In de oefeningen die volgen in de rest van het boek, beginnen we met het papier voor te bereiden. Eerst vouwen we het blad één keer verticaal door het midden om de middellijn te creëren. Dit geeft het midden van de kanji op het blad aan, zodat de compositie aan weerszijden ervan in evenwicht is. Vervolgens vouwen we het blad papier horizontaal om de horizontale lijn te verkrijgen. De eerste kanji in een woord staat boven deze horizontale lijn, terwijl de tweede kanji eronder staat. Het papier is nu door deze twee balanslijnen verdeeld in vier vakjes die we kunnen gebruiken om onze kanji symmetrisch in balans te brengen.

Aan weerszijden van de horizontale lijn kan het vel verder worden verdeeld in twee gebieden: de 'lucht' of 'hemel' bovenaan en de 'aarde' of 'grond' onderaan. Samen symboliseren de hemel en de aarde het universum en de heelheid.

SIDE-BRUSHING (SOKUHITSU, 側筆)

Je zult zien dat het onderstaande sjabloon voor side-brushing drie soorten horizontale lijnen laat zien:

1. recht
2. omhoogbuigend
3. omlaagbuigend



Sjabloon voor side-brushing met horizontale streken

We beginnen met deze drie lijnen.

Bereid eerst het papier voor door het eenmaal in het midden te vouwen voor een symmetrisch evenwicht.

Onthoud dat bij shodo het penseel voortdurend rechtop wordt gehouden. Bij sokuhitsu vormt het contact van de haren van het penseel echter een hoek van 45 graden, dus nooit plat op het papier of in een hoek van 90 graden.



SHO 書 schrijven, tekst, kalligrafie DO 道 het pad, de weg of tao, levensweg

Shodo, de eeuwenoude kunst van Japanse kalligrafie, is meer dan een creatieve vaardigheid, het is evengoed een training van je geest. Door te focussen op lichaamshouding, ademhaling en de beweging van het penseel, beoefen je eigenlijk gewoon meditatie. Net zo effectief als yoga of mindfulness, maar dan ook nog met zichtbaar resultaat.

In dit rijk geïllustreerde handboek komt alles aan bod: van de basispenseelstreken tot een volledig schrijffteken (kanji), en van de filosofie achter deze kunstvorm tot de benodigdheden en de juiste werkhouding. Ga aan de slag en ervaar hoe je met elke penseelstreek meer in balans komt. Het contrast van het lichte ambachtelijke papier en de gladde, gitzwarte inkt is ook nog eens een lust voor het oog. Hang je mooiste en meest betekenisvolle resultaten aan je muur, of geef ze cadeau aan je dierbaren.



RIE TAKEDA begon op jonge leeftijd met kalligraferen en geeft al meer dan twintig jaar les in Japanse kalligrafie. Ze ontwikkelde haar eigen, op mindfulness gebaseerde benadering van shodo. Kijk ook eens op: www.shodocalligraphy.com

NUR 476



9 789043 927888

www.kosmosuitgevers.nl

KOS
MOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen