



Veelzijdige zendala's: werken met de ontwerpen uit dit boek

Omdat het bij zendala's om met patronen opgevulde mandala's gaat, heb je als beginvorm een mandala nodig. In dit boek vind je een heleboel mandalaontwerpen, die er allemaal weer anders uitzien. Of het nu gaat om klassiek concentrisch getekende cirkels, om etnische mandala's of om op bloemen geïnspireerde vormen – er is vast en zeker iets van je gading bij. Kies gewoon een mandala, en volg je pad naar innerlijke rust en harmonie.

Bijzonder ontspannend oogt het symbool van de mandala in een rustige, ongestoorde omgeving. Neem bewust een time-out, en teken onder het genot van een kopje warme thee en zachte, ontspannende muziek. Want bij de zendala is niet de voltooide tekening het belangrijkste, maar het meditatieve tekenproces. Het te bewandelen pad is hier het doel.

De ontwerpen in dit boek kun je eenvoudig met een kopieerapparaat op 120-160 grams papier overnemen. Hierbij kun je het formaat van je zendala naar behoefte variëren, afhankelijk van het feit of je liever een wat groter of een klein kunstwerk wilt maken.

Teken je samen met kinderen, dan is het vaak handig om de mandala's iets groter te kopiëren. Kinderen van alle leeftijden beleven veel plezier aan het versieren van de vormen met patronen en kleuren, en zelfs onrustige, drukke kinderen komen hierbij tot rust en kunnen zich langere tijd concentreren. Ook voor kinderen die er moeite mee hebben om de patronen na te tekenen, kun je de zwart-witte zendalavoorbeelden uit dit boek in een groter formaat kopiëren. Daarna kunnen de zendala's gewoon met kleurpotloden worden ingekleurd. Deze manier van werken is ook bij het werken met senioren en tijdens therapieën een beproefde methode gebleken.

Tip

Kinderen vinden het heerlijk om na het tekenen van het patroon de zendala in te kleuren!

Ontwerp je eigen mandala's

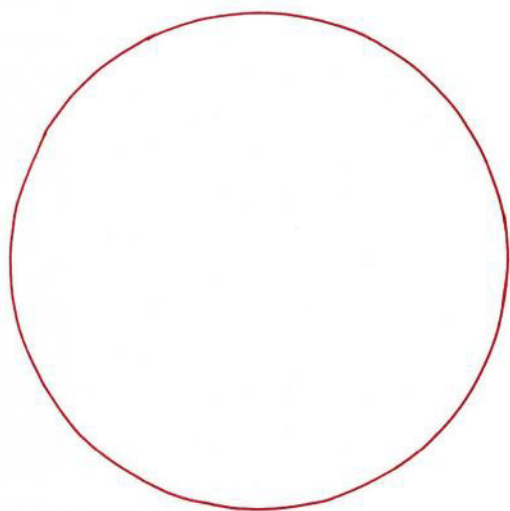
De basisvorm van een mandala is de cirkel. Vooral voor religieuze en rituele doeleinden is zowel de opbouw als het ontwerp van een mandala aan strenge regels gebonden. Aangezien voor het construeren van gedetailleerde mandala's geometrische en mathematische kennis vereist zou zijn, kun je hieronder kennismaken met twee eenvoudige, fundamentele methoden, om je eigen mandala te kunnen ontwerpen zonder al te lang te hoeven construeren.

Passer en liniaal

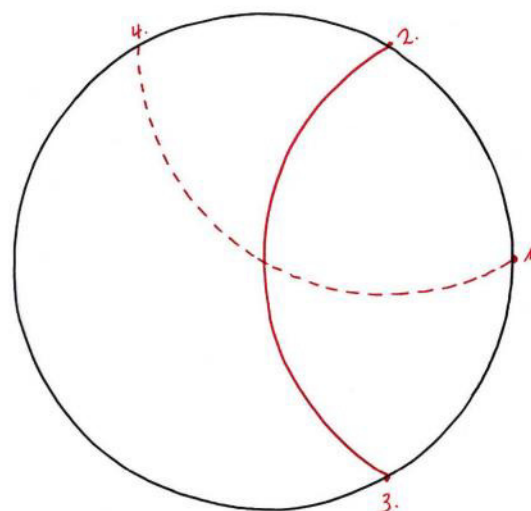
Hieronder vind je een eenvoudige instructie om met behulp van een passer zelf een mandala te ontwerpen. Hiervoor heb je nodig: een vel papier op A4-formaat, een passer, een potlood, een liniaal, en een fineliner om de lijnen over te trekken. Mocht er bij het ontwerpen van je mandala iets fout gaan, dan teken je gewoon een nieuwe cirkel, of je verandert de mandala op zo'n manier dat het foutje erin geïntegreerd kan worden, of zelfs als uitgangsbasis voor een nieuwe vorm kan dienen.

Tip

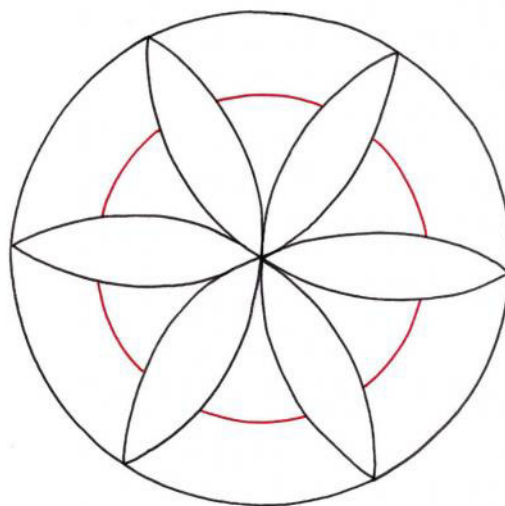
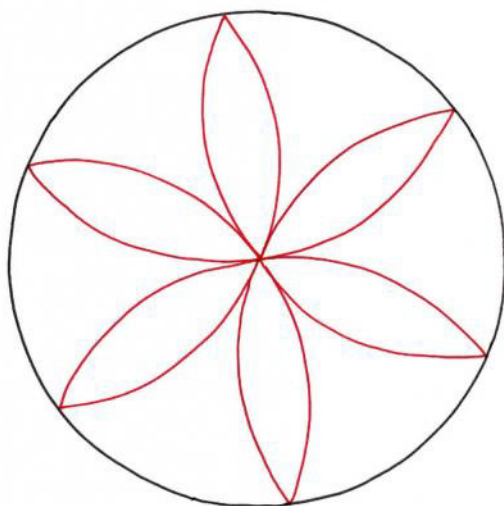
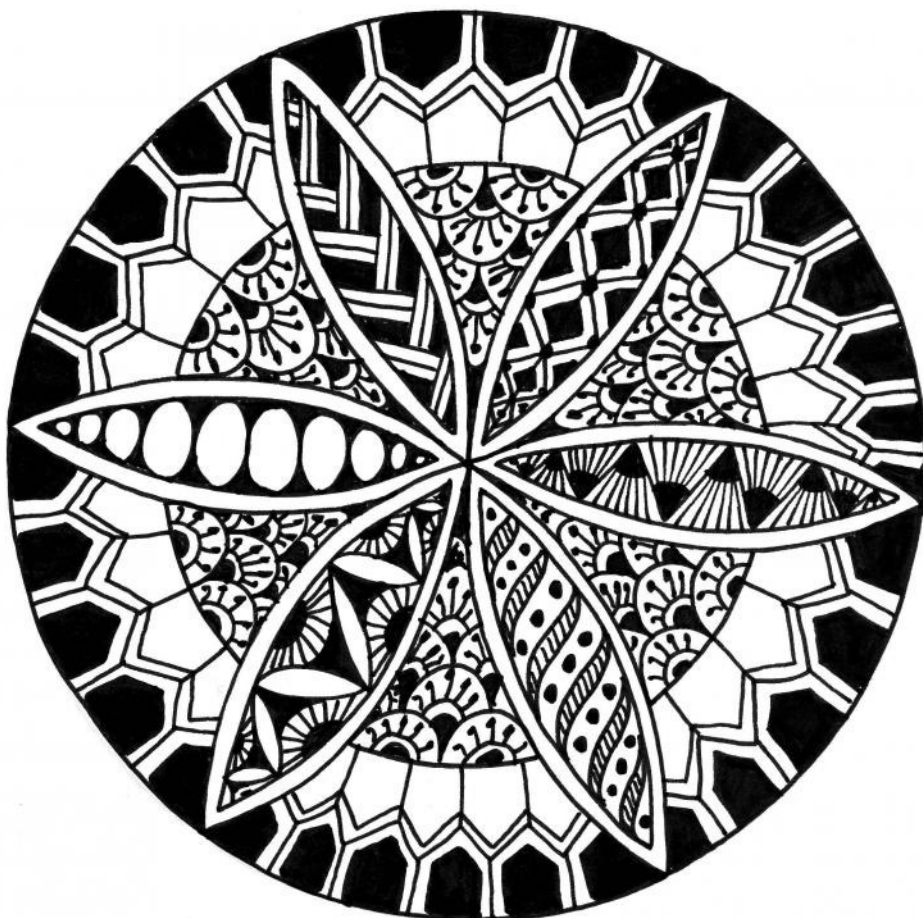
Teken in plaats van gebogen lijnen ook eens rechte lijnen. Gebruik hiervoor een liniaal! Trek een paar lijnen die elkaar in het midden van de mandala kruisen.



1. Zet een middelpunt op je vel papier en teken er met de passer een cirkel omheen, bijvoorbeeld met een straal van 6 cm.



2. Teken op de cirkel een stip (1) en prik de passer hierin. Teken vanuit deze stip in de eerste cirkel een boog met dezelfde straal (2-3).



3. Teken nog een ronde boog door de passer in de twee nieuw ontstane snijpunten 2 en 3 te steken. Ga zo door, tot je de figuur in stap 3 hebt voltooid.

4. Steek de passer weer in het middelpunt van de grote cirkel en teken een nieuwe cirkel met een straal van 4 cm. Sla de bloemblaadjes hierbij over.

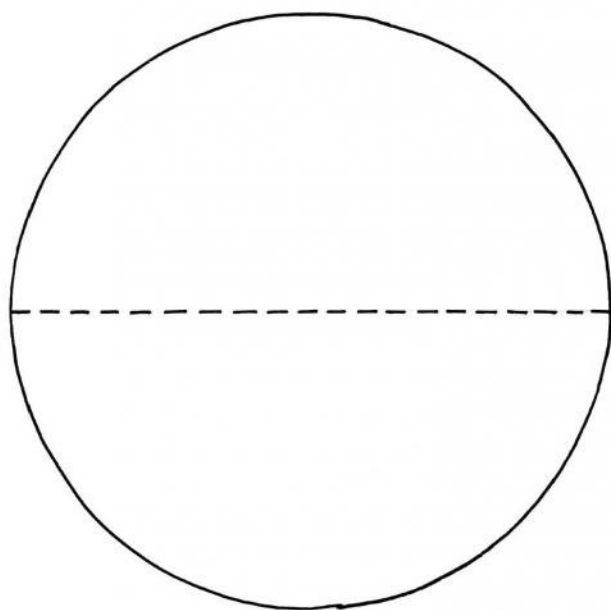
Uitknipsels

De tweede manier om een eenvoudige mandalaconstructie te creëren, is door middel van uitknipsels een sjabloon voor een mandala te vervaardigen. Hiervoor heb je nodig: papier van 80-90 g/m² en 120-160 g/m², een passer, een potlood, een spitse schaar en een fineliner of gelstift.

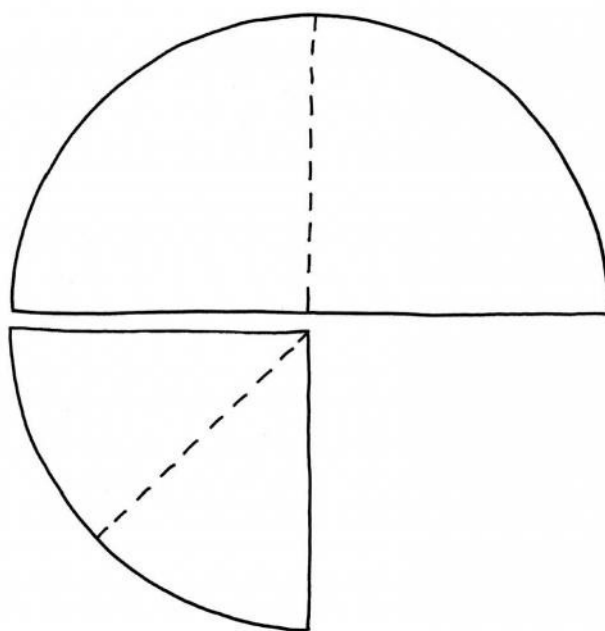
Knip een cirkel uit het 80-90 grams papier en vouw het papier een paar keer dubbel. Nadat je een paar hoekjes en vormen hebt uitgeknipt, kun je het uitknipsel als sjabloon gebruiken, en de mandala overnemen op het 120-160 grams papier.

Vooraf kinderen vinden het erg spannend wanneer ze het papier met de uitgeknipte vormen weer uitvouwen en de patronen zichtbaar worden. Daarom kan deze methode ook goed tijdens de les worden gebruikt.

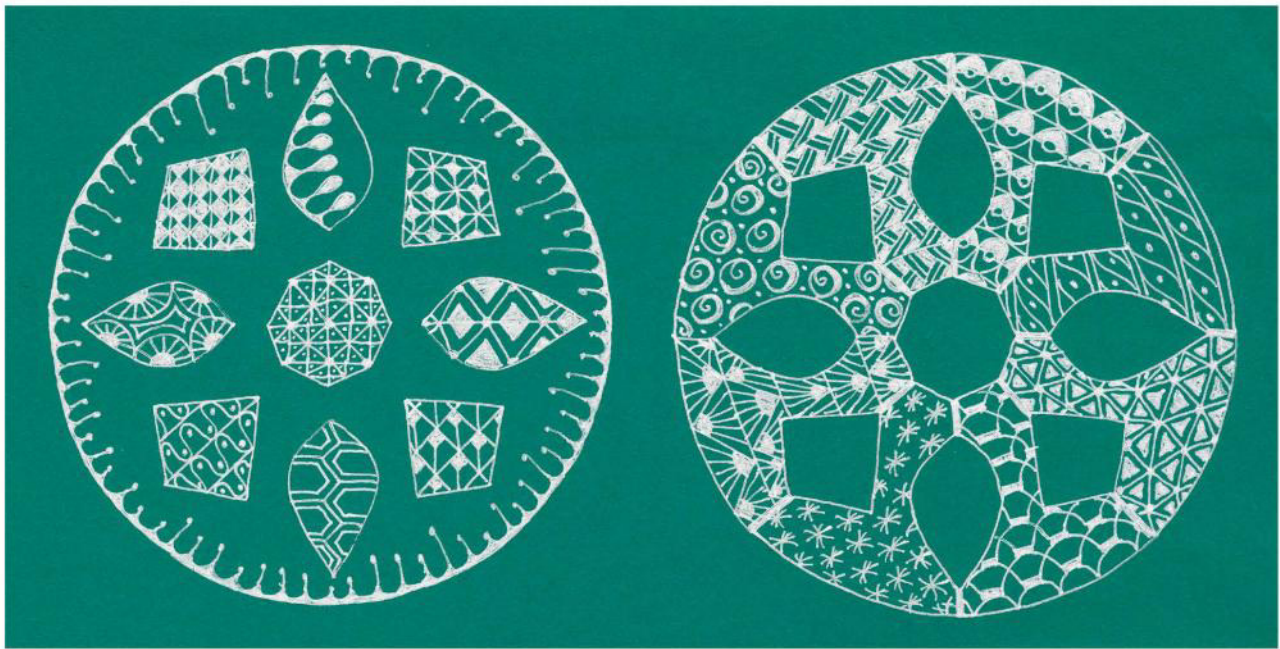
De via het sjabloon overgenomen mandala kan op twee manieren worden opgevuld: je kunt de negatieve vlakken – die vlakken die uit het papier werden geknipt – met patronen vullen, of de positieve vlakken – de vlakken die overgebleven zijn – van patronen voorzien. Op de rechterbladzijde zie je beide versies, die ik met een zilveren gelstift op fotokarton heb getekend.



1. Teken met een passer een cirkel op het 80-90 grams papier en knip hem uit.

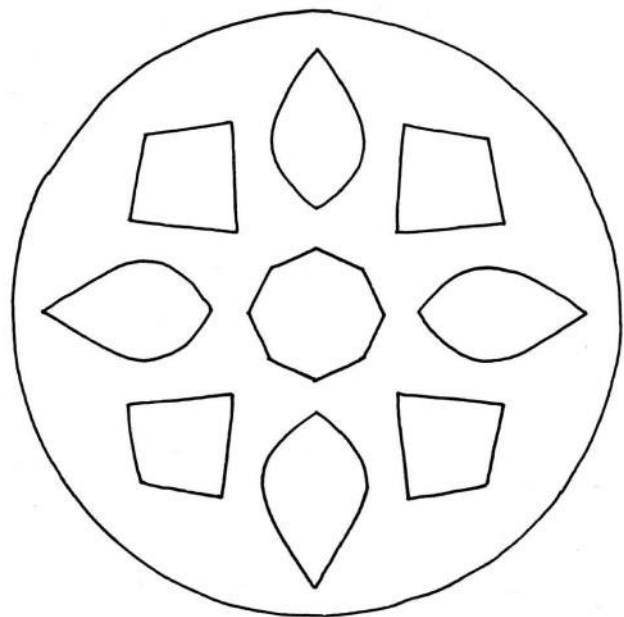
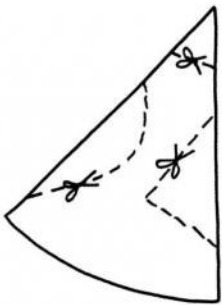


2. Vouw de papieren cirkel volgens de instructie langs de stippellijnen.



Tip

Knip je de punt van het dubbelgevouwen papier recht af, dan ontstaat er in het midden een achthoek. Knip je hem rond af, dan ontstaat er een cirkel.



3. Vervolgens knip je met een spitse schaar de papiersegmenten eraf (stippellijn) of eruit. Vouw daarna het papier weer voorzichtig open.

4. Leg deze sjabloon op het zwaardere papier, en volg met een potlood voorzichtig alle contouren.



Streepje voor streepje – de basispatronen

In dit hoofdstuk worden enkele patronen waarmee je de mandala kunt vullen stap voor stap uitgelegd. De rode lijnen c.q. vlakken laten elke keer de elementen zien, die in de volgende stap erbij komen.

De patronen zijn in verschillende groepen gerangschikt, afhankelijk van wat je precies van plan bent: er zijn patronen om vlakken op te vullen, patronen die onregelmatig over een vlak worden verdeeld, losse elementen – zoals kleine buttons, die bijvoorbeeld prima geschikt zijn voor het centrum van een zendala – geometrische patronen, en bandpatronen die bijvoorbeeld de buitenste contouren van een zendala vormen.

Aansluitend kun je de patronen binnen je zendala nog inkleuren: je kunt de kleuren geheel spontaan kiezen, of nog een korte blik werpen op de kleurensymboliek (zie blz. 6). Je kunt kleuren op verschillende manieren inzetten: je kunt de tussenruimten van de patronen inkleuren, de patronen direct met gekleurde fineliners tekenen of voordat je gaat tekenen de ondergrond inkleuren met kleurpotloden of aquarelverf. Als je wilt, kun je je zendala's ook nog schaduwen: arceer hiervoor langs de contouren. Zo geef je je zendala een ruimtelijk effect.

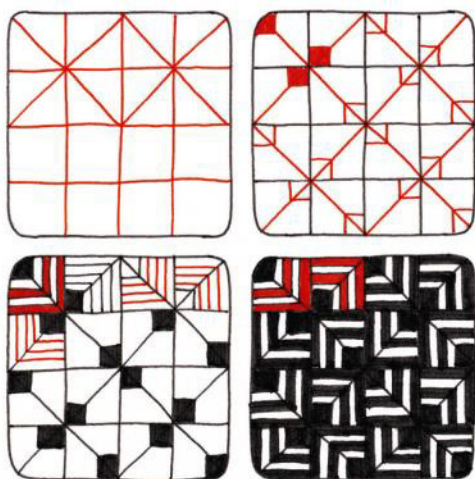
Alle hier getoonde voorbeelden zijn eenvoudig na te tekenen en dienen ter inspiratie om zelf creatief te worden: laat je fantasie de vrije loop, en vul de zendala aan of verander de getoonde patronen naar eigen inzicht. Je zult zien dat je aan deze vorm van ontspannen tekenen veel plezier kunt beleven!



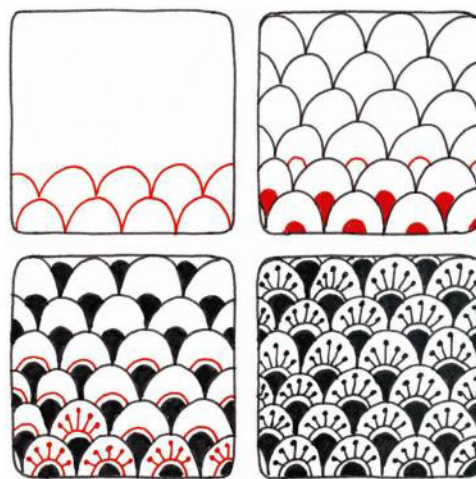
Ruimtevallend: vlakkenpatronen

Zoals de naam al zegt, zijn vlakkenpatronen bijzonder geschikt om een segment of een vlak compleet op te vullen. Veel vlakkenpatronen zijn op een eenvoudig ruitpatroon gebaseerd. En vlakkenpatronen hebben een groot voordeel: ze kunnen onbeperkt worden uitgebreid! Hierdoor zijn ze zowel voor kleine vlakken als voor grote en supergrote vlakken geschikt. Je kunt ze eenvoudig en zonder problemen ook aan de ronde vormen van een mandala aanpassen. In onze dagelijkse omgeving en in de natuur vind je oneindig veel vlakkenpatronen die als voorbeeld voor nieuwe zendoodlepatronen kunnen dienen. Denk bijvoorbeeld eens aan mooie stofpatronen, filigrane patronen van oosterse tapijten, vrolijk behang, gevels, straatstenen of bijvoorbeeld het patroon van een parketvloer.

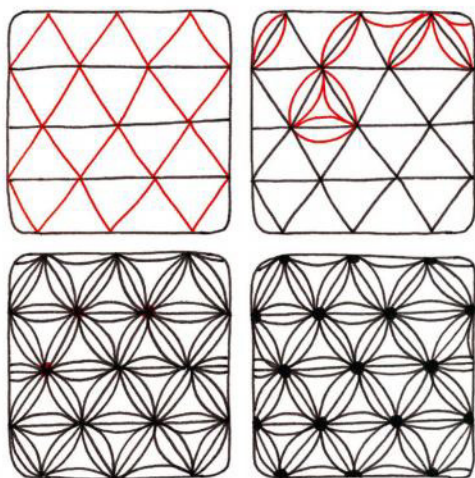
Labyrint



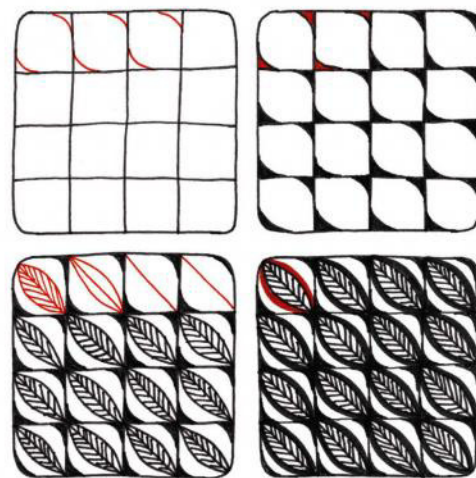
Oogst

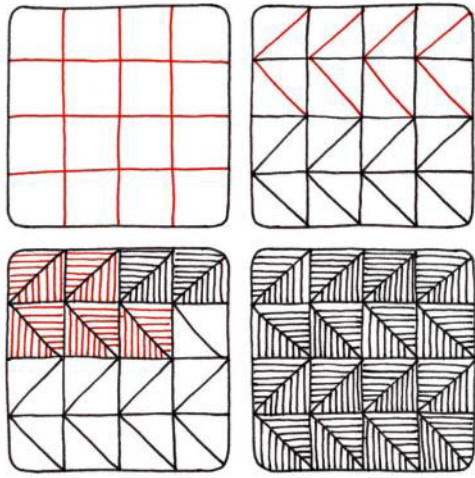


Steranijs

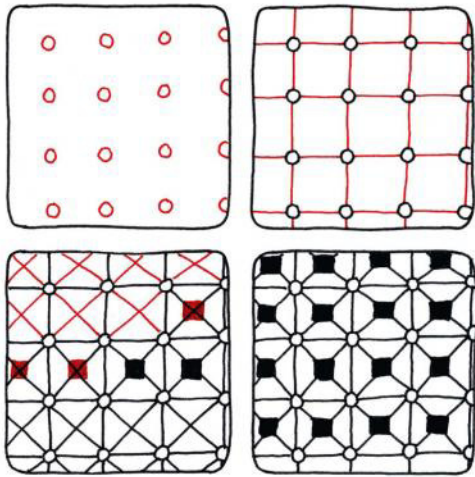


Bladerdak

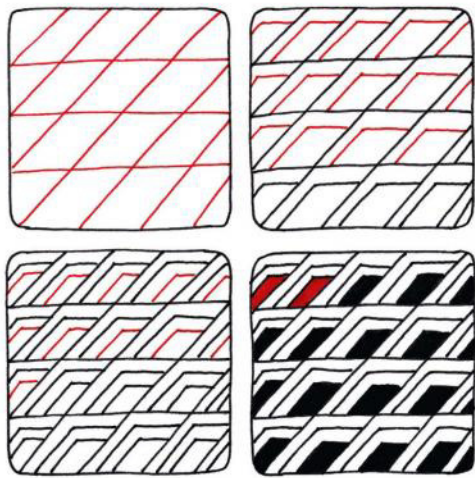




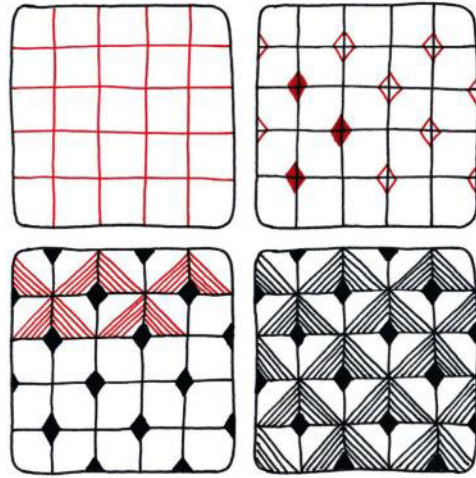
Zeil



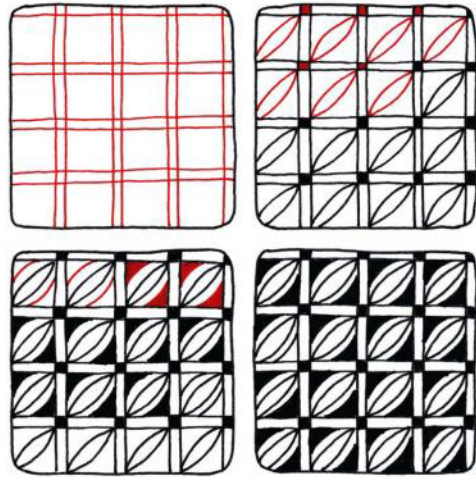
Orient



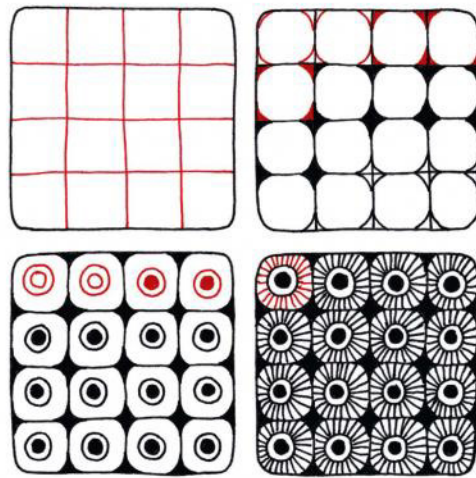
Pisa



Bergen



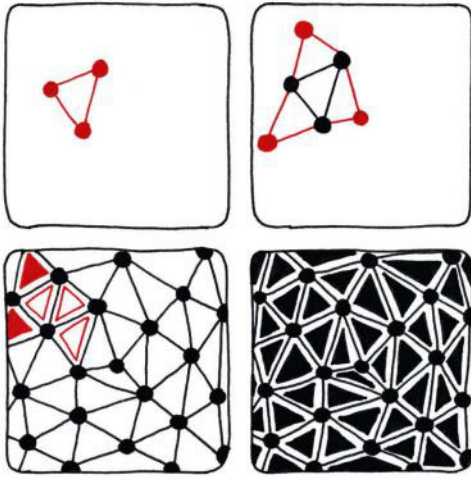
Linzen



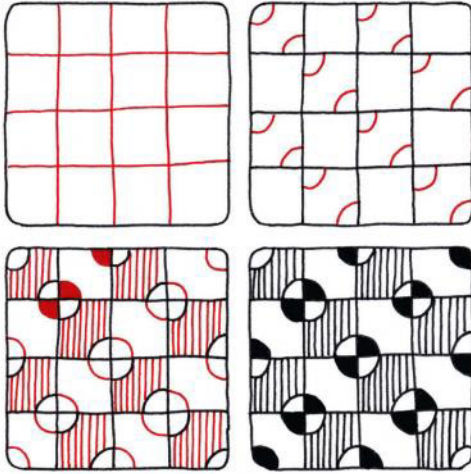
Zerit



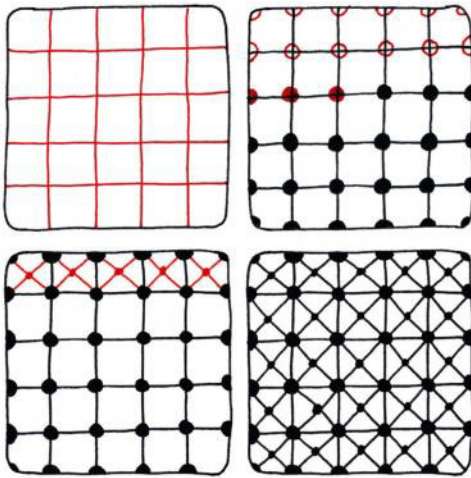
Network



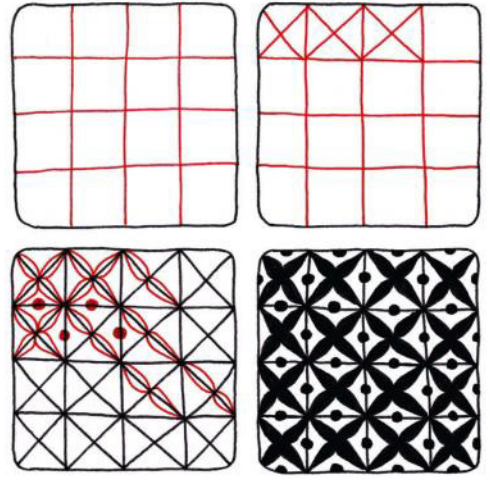
Golf



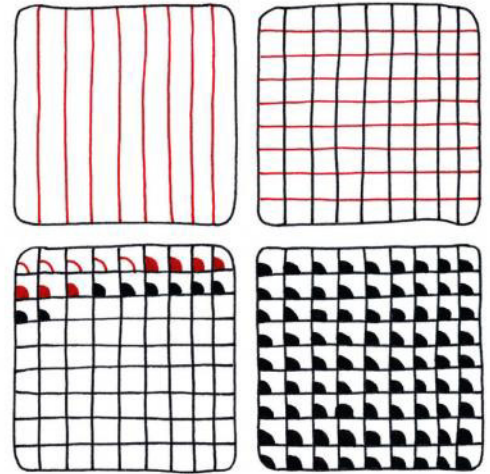
Traliewerk



Decor



Grot



Ruisende branding

