



Anya Lothrop

Werkboek Zentangle

Met 50 nieuwe patronen
voor nog meer tangle-plezier

Inhoud



Beste lezer... 7

Wat betekent Zentangle? 8

- Waarom geeft Zentangle zo veel voldoening? 8
- Het antistressprogramma 8

Dit heb je nodig 9

De dynamische draad 10

Stap voor stap 11

Zentangle-schaduwspel 12

Patronen en kleuren 14

Meer uit patronen halen 16

- Paradox 16
- Mooka 18

50 patronen stap voor stap 19

Van raster naar patroon 20

- Freiburg 20
- Beelight 21
- Fife 22
- Satellite 23
- Weezy 24
- Cadent 25
- Flukes 26

Van lijn naar patroon 27

- Yink 27
- Façade 28
- Isochor 29
- Msst 30

Van element naar patroon 31

- Stone Story 31
- Krisskross 32
- Ga-Bee 33
- Frisco 34
- Koosh 35
- Kitter 36
- Malory 37

- Nekton 38
- Munchin 39
- Keeko 40
- Axlexa 41
- Tagh 42
- Curtain 43

Randen 44

- Ipsa 44
- Herzborste 45
- BB 46
- Wump 47
- Chainging 48
- Twing 49
- Knase 50
- Ish 51

Centrale patronen 52

- Hazen 52
- Fracas 53
- Cassiopeia 54
- Umble 55

Natuurpatronen 56

- Locar 56
- Mooka 57
- Lichen 58
- Trina 59
- Trazee 60
- Feetsies 61
- Yopa 62
- Boo 63

Vrijstaande patronen 64

- Purk 64
- Kelt 65
- Zplash 66
- Pepper 67
- Zanz 68
- Beadle Joos 69

Over Zentangle 70

Register van de Zentangle-patronen 71

Wat betekent Zentangle?

Het woord is een combinatie van 'zen' (dat staat voor het meditatieve aspect) en 'tangle' (wirwar). De methode werd in de Verenigde Staten ontwikkeld door Rick Roberts, een voormalige monnik die lange tijd in India heeft geleefd, en de kunstenaar Maria Thomas, die voor de komst van Zentangle al naam had gemaakt als illustrator en kalligraaf. Nieuw aan Zentangle zijn niet de artistieke ingrediënten, zoals lijntekeningen, decoratieve ornamenten, mandala's enzovoort, maar de bijzondere methode waarmee je met het grootste gemak en volledig ontspannen je doel kunt bereiken.

Waarom geeft Zentangle zoveel voldoening?

Omdat de rivier even mooi is als de zee

Bij het tanglen tred je bewust terug uit het leven van alledag en dompel je jezelf onder in de rivier van het *mindful* bezig zijn: een ontspannen, meditatieve time-out. Vervolgens mondt deze rivier in de vorm van een prachtige afbeelding uit in de zee. En in het fijne gevoel dat je iets moois hebt gemaakt.

Omdat je het kunt!

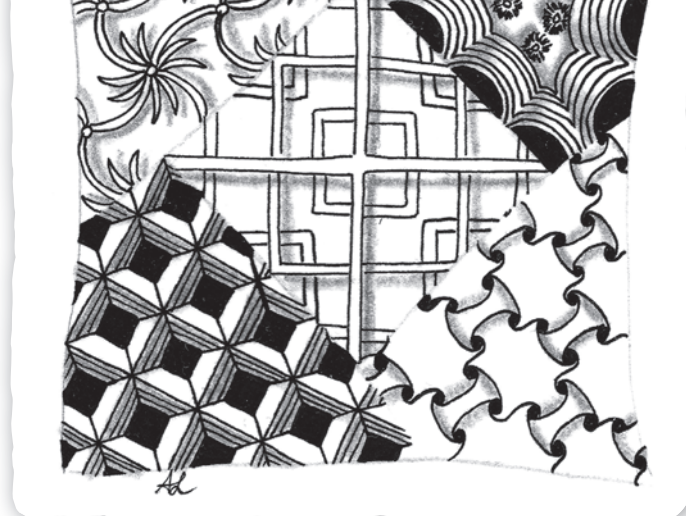
Geen tekentalent? Als dat al waar zou zijn, zul je er versteld van staan wat je in de Zentangle-stijl allemaal voor elkaar krijgt! Hoe complex het voltooide beeld er ook uitziet: elke stap op zich is eenvoudig en leidt naar de volgende.

Omdat het als vanzelf gaat

Sommige patronen ontstaan, intuïtief, lijn voor lijn. Bij andere gaat het juist om een bepaalde volgorde. Je ervaart dan hoe er in de flow van Zentangle fascinerende beelden ontstaan.

Omdat altijd iets nieuws ontstaat

Elk patroon zal er steeds weer net iets anders uitzien. Het totaal is meer dan de som der delen (of patronen). Je zult verbaasd zijn over de unieke beelden die ontstaan uit je doelgerichte en intuïtieve composities – en ook over wat je er bij de tweede of derde keer kijken allemaal nog in ontdekt!



Het antistressprogramma

Ontspannen, meditatief creëren is goed voor je lichaam en je ziel, vermindert stress en bevordert het welzijn. Hoe komt dat?

Bij Zentangle-tekenen heb je geen vaststaand beeld voor ogen, maar je tekent in een bepaalde volgorde, of spontaan de ene lijn naast de andere. Als je ervoor openstaat, kom je op een gegeven moment in een rustige toestand terecht die door de neurowetenschap 'flow' (stromen, vloeien) wordt genoemd.

Tekenen in de flow

Over deze manier van speels creëren zegt de beroemde psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, die de term 'flow' heeft bedacht: 'De mens die op speelse wijze creëert, is creatief en scheppend bezig. Hij gaat erin op en vindt er zijn vrije expressievorm in.'

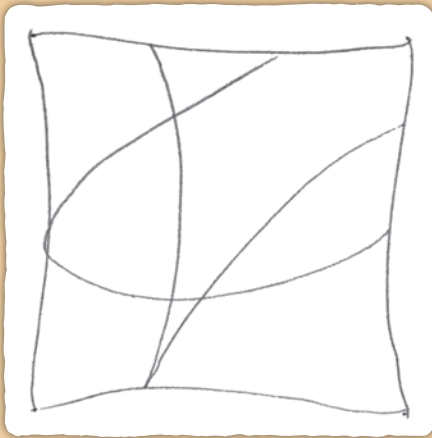
Harmonie tussen denken en voelen

Veel mensen laten weten dat ze dit 'stromende' gevoel steeds opnieuw beleven bij Zentangle. Je innerlijke en uiterlijke wereld zijn in harmonie met elkaar en je bent zowel ontspannen als geconcentreerd. Hartslag, ademhaling en bloeddruk zijn optimaal gesynchroniseerd, wat kenmerkend is voor een meditatieve toestand.

Meditatieve kunstvorm

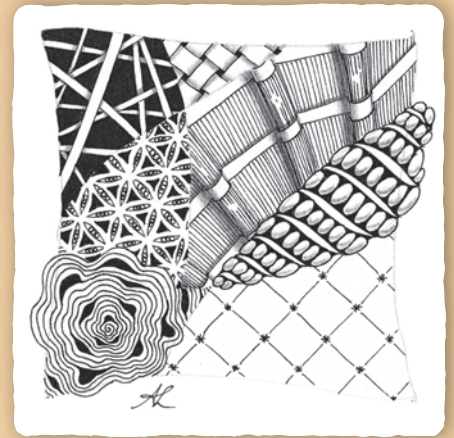
Bij alle traditionele en moderne meditatievormen gaat het, zoals de boeddhisten zeggen, om 'het leegmaken van de geest' en het tot stilstand te brengen van de gedachtestroom. Hieraan kan het doellose tanglen bijdragen en het wordt dan ook met succes ingezet door creatief therapeuten bij bijvoorbeeld hyperactiviteit, slapeloosheid, angsten, verslavingen en depressie.

De dynamische draad



Hier zie je de draad die het tekenvlak in velden verdeelt.

Bijna elk Zentangle-beeld bestaat uit meerdere met patronen gevulde vlakken. Deze velden teken je met potlood. Trek met potlood als het ware draden dynamisch over de tegel: doe dat vrij en onbevangen, zonder onderbreking en in één potloodstreek. Je kunt ook op meerdere plaatsen beginnen. Omdat de draad steeds weer doorkruist wordt, ontstaan meer of minder toevallige interessante vormen als kegels, ovalen, banden, kussens, punten of driehoeken.



Hier heb ik de velden met verschillende patronen ingevuld.

Tip

Ontspanningsoefeningen

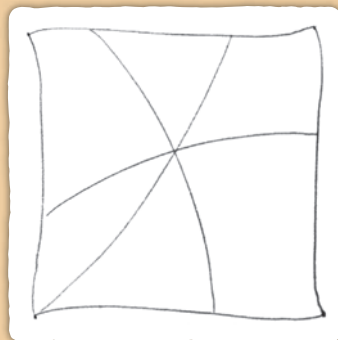
Als je het moeilijk vindt om spontaan een draad op een tegel te tekenen, oefen je je beweging en innerlijke vrijheid op kladpapier. Houd het potlood ver van de punt vast en leg je hand niet op het papier. Zo kun je vrij, dynamisch en spontaan tekenen.

Gummen?

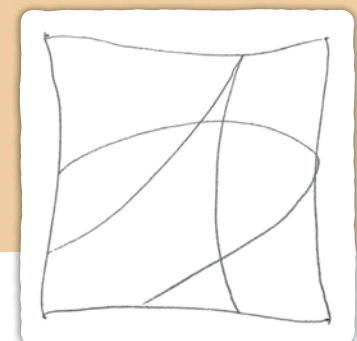
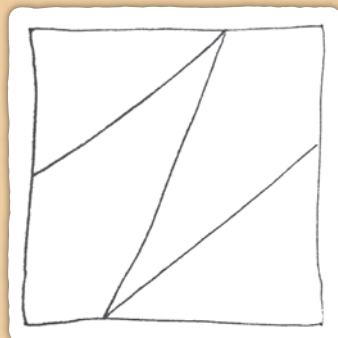
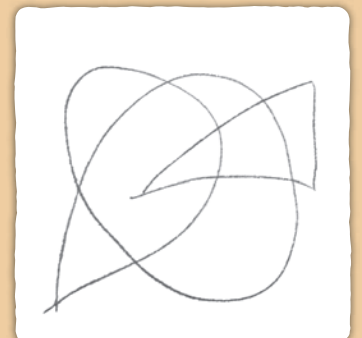
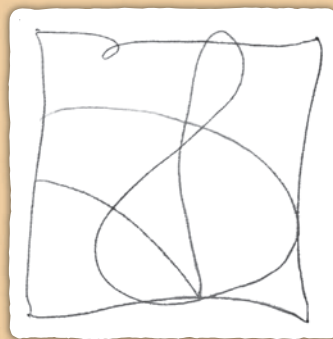
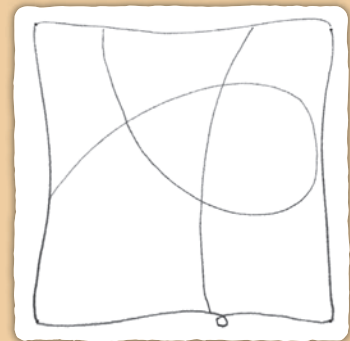
De meeste draden verdwijnen onder de patronen. Waar dat niet het geval is, kun je ze na afloop weg gummen. Je kunt ze ook zichtbaar laten als onderdeel van het artistieke proces.

Buiten de vlakken tekenen

De draad is niet meer dan een handige richtlijn, en geen vaste aanduiding voor je patronen. Je kunt tijdens het tanglen gerust over de lijnen heen tekenen, want misschien bevalt het je al doende beter om het patroon uit te breiden of een andere vorm te gebruiken. Ga je gang!



Draden en velden vrij en onbevangen tekenen...



50 Zentangle- patronen *stap voor stap*

Op de volgende pagina's stel ik vijftig aantrekkelijke Zentangle-patronen aan je voor en laat ik stap voor stap zien hoe je ze maakt. Ter verduidelijking geef ik per fase elke volgende stap in rood weer.

Waar komen de patronen vandaan?

De meeste Zentangle-patronen zijn geïnspireerd op bekende ornamenten of de natuur. De zogenaamd officiële patronen zijn afkomstig van de Zentangle-ontwikkelaars; de andere van Zentangle-docenten (de afkorting CZT staat voor Certified Zentangle Teacher) en enthousiaste tangles. De fantasienamen van de patronen helpen tangles bij het uitwisselen ervan: zo weet je direct om welk patroon het gaat.

Van * tot ***

* Begin bij voorkeur met de eenvoudige patronen die één ster hebben.

** Complexere patronen hebben twee sterren. Als je eenmaal doorhebt hoe ze werken, ontstaan ze echter als vanzelf.

*** Voor complexe patronen moet je bij elke stap concentreren en goed je aandacht erbij houden. Ze vragen in het begin ook wat meer oefening.

Maar ook hier geldt: zie een onbedoeld geplaatste streep niet als een fout. Zie het als kans om iets in je patroon te veranderen. Ga ontspannen verder en wees nieuwsgierig naar wat eruit voort gaat komen!

Welke soorten zijn er?

Er zijn op basis van opbouw en doel verschillende soorten patronen aan te wijzen die in tegels met elkaar gecombineerd kunnen worden. Zo komen er spanning en leven in het beeld. De patronen zijn hieronder naar soort gerangschikt.

- **Van raster tot patroon:** de elementen zijn op een regelmatig raster geplaatst
- **Van lijn tot patroon:** het patroon ontstaat uit een lijn waarop meerdere lijnen bij elkaar komen
- **Van element tot patroon:** het patroon ontstaat door de regelmatige herhaling van bepaalde elementen
- **Randen en kaders:** dergelijke patronen verdelen de tegel of begrenzen hem
- **Centrale patronen:** het patroon ontstaat ofwel vanuit het midden naar buiten of andersom
- **Natuurpatronen:** gestileerde ornamenten naar florale voorbeelden
- **Vrijstaande patronen:** ornamenten die geen begeleiding van andere patronen nodig hebben; ze kunnen vrijstaan, maar dat hoeft niet.

Belangrijke begrippen

Enkele begrippen komen steeds terug in de beschrijvingen en worden daar niet afzonderlijk uitgelegd.

- De **aura** is een parallelle lijn die een bepaalde vorm volgt. Meerdere aura's maken het element groter.

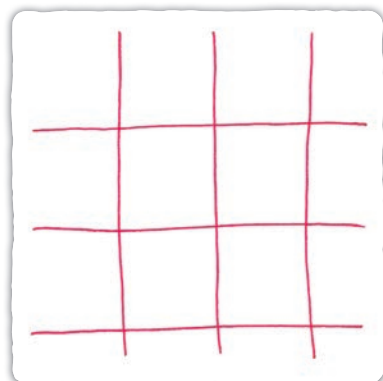
- **Highlights** op witte tegels onderbreken de arcering. Op bruin of zwart papier worden ze in wit aangebracht. Deze witte plekken suggereren 'hoogte'.
- De **draad** deelt de tegel in **velden** in, het kader begrenst de vlakken. Je tekent beide met een potlood.

Weezy *

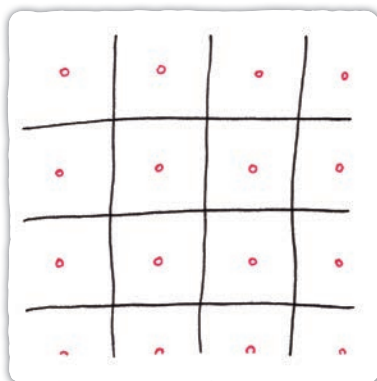
van Anya Lothrop CZT

Weezy ziet er geraffineerd uit, en steeds weer anders. Als je er schaduwen in aanbrengt, geef je er een bepaald uiterlijk aan. Kijk naar voorbeelden hiervan op pagina 12.

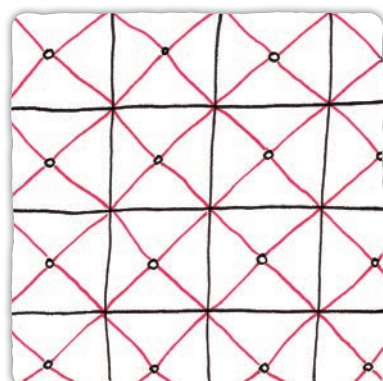
Weezy in combinatie met Zonked, Boo, Gnarly, Trumpits, Miander en Desert Flower



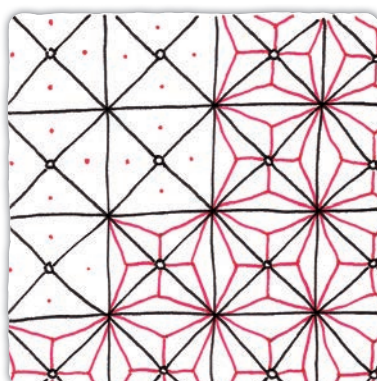
Teken in een vierkant raster...



...steeds ongeveer in het midden een kleine cirkel.



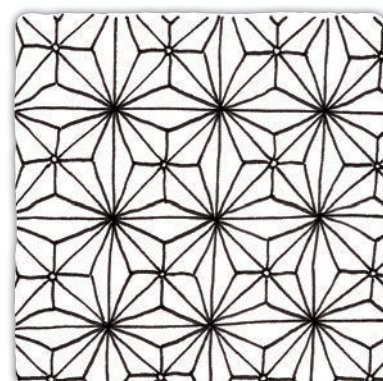
Teken van hieruit lijnen naar de hoeken. Nu heb je overal enigszins onregelmatige driehoeken.



Breng in elke driehoek een stip aan en teken van daaruit lijnen naar de drie hoeken.

Tip

Kleine onregelmatigheden zijn niet alleen toegestaan, maar zelfs gewenst. De lijnen hoeven niet kaarsrecht te zijn en ook de punten hoeven niet precies in het midden te zitten. Alleen zo behoudt het geometrische patroon zijn typisch ontspannen Zentangle-karakter.



Probeer de verschillende patronen in deze voltooide tangle te herkennen.

Twing *

officieel patroon

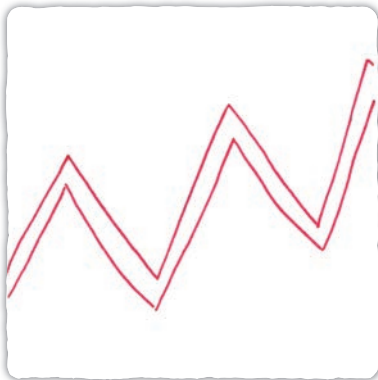
Twing is afwisselend tijdens het tekenen, spannend om naar te kijken en enorm veelzijdig als Zentangle-patroon. Met Twing kun je een sierlijke rand maken of een geleding aanbrengen in tegels. Twing kan recht lopen of juist slingeren en zelfs, zoals in het voorbeeld te zien is, in de diepte verdwijnen. In feite gaat het om niet meer dan een opgevulde zigzaglijn...

Tip:

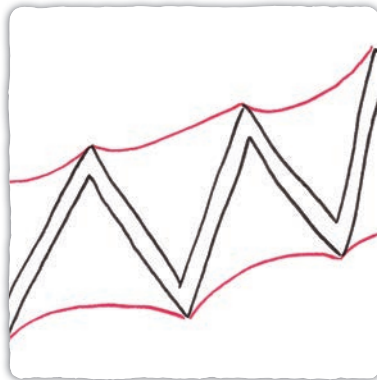
Door de schaduwen van licht naar donker te laten verlopen wordt Twing nog plastischer. In het voorbeeld rechts verdwijnt het patroon rechts in het donker.



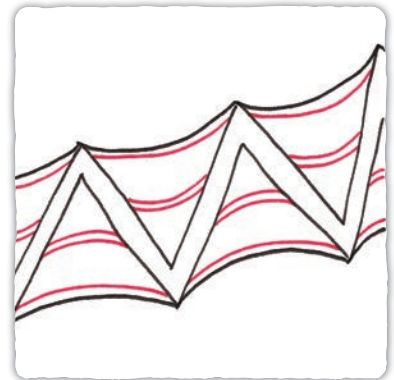
Twing in combinatie met Swarm, Eye-Wa, Betweed en Diva Dance



Een dubbele zigzaglijn...



...wordt door middel van licht gebogen lijnen van punt tot punt verbonden.



Breng erboven en eronder een parallelle lijn aan en voeg aan beide zijden in het midden een band toe.



Vul de ruimte die aan de bovenkant ontstaat met kleine cirkels.



Teken in de ruimte aan de onderkant straalvormige strepen en onderbreek ze in het midden. Deze hooglichten en de boogvorm maken van de vlakke punt een driedimensionale kegel.



De schaduwen langs de strepen versterken het plastische effect.