



ZENTANGLE

Omdat creëren soms precies is
wat rust kan terugbrengen
in je hoofd en je hart.

Johanna

www.johannakoopman.nl

Wat is Zentangle?

Zentangle is een eenvoudige, ontspannende en leuke manier om afbeeldingen te creëren door middel van gestructureerde patronen. Deze patronen worden 'tangles' genoemd. Het is een vorm van meditatief tekenen die je helpt te ontspannen, je creativiteit te stimuleren en je te focussen op het huidige moment.

De voordelen van Zentangle:

- Vermindert stress en angst
- Verbetert focus en concentratie
- Stimuleert creativiteit en intuïtie
- Verhoogt zelfvertrouwen
- Is toegankelijk voor iedereen, ongeacht je tekenvaardigheden

Basismaterialen

Voor Zentangle heb je niet veel nodig:

- **Papier:** Vierkant, wit papier (9x9 cm is ideaal)
- **Fineliner:** Zwarte fineliner
- **Potlood:** Voor het zetten van lichte schaduwen
- **Doezelaar/Tortillon:** Om schaduwen te verzachten

Optioneel:

- Gekleurde pennen of potloden
- Andere soorten papier
- Liniaal (voor randen, indien gewenst)

Basispatronen (Tangles)

Hieronder vind je een aantal veelvoorkomende en eenvoudige tangles om mee te beginnen. Oefen ze in de vakjes op de volgende pagina's! Vergeet niet, er is geen goed of fout. Het gaat om het proces en het plezier.

Arukas

Een sierlijk patroon dat lijkt op bladeren of veren.

Begin met een cirkel in het midden en teken daaromheen grote, overlappende bloembladen. Vul elk blad met parallelle lijnen die de vorm volgen zodat het rond blijft ogen. Voeg achter de bloem een tweede laag met kleinere vormen of schaduwlijnen toe voor diepte.



Printemps

Een eenvoudig patroon met bolletjes.

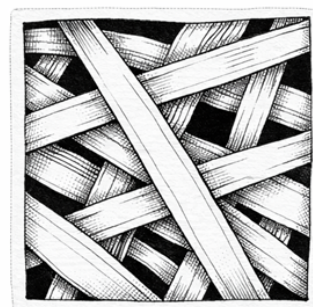
Teken overal losse spiralen in verschillende groottes die elkaar net raken. Vul de achtergrond zwart zodat de spiralen naar voren komen. Geef elke spiraal een lichte schaduw aan één zijde om ze rond te laten lijken.



Hollibaugh

Een speels en organisch patroon.

Trek brede stroken die kriskras over elkaar heen lopen alsof het linten zijn. Bepaal per kruising welke strook boven en welke onder ligt door kleine openingen te laten. Vul elke strook met fijne lijntjes in de lengte om het effect van geweven banden te versterken.



Crescent Moon

Een elegant, herhalend motief.

Trek een gebogen rand alsof je een kwart cirkel in de hoek maakt. Vul die rand met halve cirkels of schubvormen die elkaar overlappen. Werk elke laag af met patronen, stippen of lijntjes en voeg schaduw toe onder elke boog voor diepte.



Tips & Tricks

- **Draai je papier:** Het kan helpen om je papier te draaien terwijl je tekent, zodat je hand in een comfortabele positie blijft.
- **Maak fouten:** Er bestaan geen fouten in Zentangle. Zie het als een kans om iets nieuws te creëren.
- **Experimenteer:** Probeer verschillende tangles te combineren of pas ze aan naar je eigen smaak.
- **Neem de tijd:** Zentangle is een meditatieve activiteit. Forceer niets en geniet van het proces.
- **Schaduw:** Voeg schaduw toe met je potlood om diepte en dimensie te creëren.

Aan de slag!

Nu je de basisprincipes en een aantal tangles kent, is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Pak je materialen erbij, zet een ontspannen muziekje op en laat je creativiteit de vrije loop.

Volgende stappen

Nu je de basis van Zentangle beheerst, kun je:

- Online zoeken naar meer tangles en inspiratie.
- Je eigen tangles ontwerpen.
- Zentangle integreren in andere creatieve projecten (zoals journaling).

Tot slot

Nu je de wereld van Zentangle hebt ontdekt, hoop ik dat je met plezier en voldoening tijd zult doorbrengen met deze creatieve activiteit. Onthoud dat Zentangle niet alleen een vorm van kunst is, maar ook een manier om innerlijke rust te vinden, vooral op momenten dat de wereld om je heen hectisch lijkt.

Wanneer je je pen oppakt, laat dan de zorgen van de dag los en geef jezelf de ruimte om te ontspannen én te genieten.

Warme groet,

Johanna

Dit document heb ik gemaakt als aanvulling bij de blog 'Je hart volgen'.

www.johannakoopman.nl/je-hart-volgen