

Het stille, 'blinde' contourtekenen

Het potlood raakt aan wat het oog ziet, daar: op die bepaalde plek. Aanraken alsof je streeft, de aandacht is daar. Zen Zien Tekenen is aandacht en strelen tegelijk, afwisselend, zonder nadenken gaat het als vanzelf.

Oefening 1. Contact maken

- Neem een werkelijk blaadje in handen (van een boom, struik of kamerplant). Houd het vast alsof het je het voor het eerst ziet: bestudeer het, voel en ruik het. Zie hoe het blad vast zat aan de tak, hoe de steel in het blad vertakt, etc.
- Doe nu je ogen dicht en laat je handen het blad 'zien': voel de zachtheid of hardheid, voel hoe glad het is of ruw, voel de contouren, de steel, de nerven, etc.
- Doe je ogen open en kijk opnieuw naar het blad. Kijk nu alsof je ogen vingertoppen hebben gekregen: ze hebben de kwaliteit van aanraken gekregen!

Oefening 2. Dry run: je proeftekening

- Leg nu het blaadje neer zoals je het zou willen tekenen. Ergens boven je blad papier. Kijk er goed naar. Doe dan de ogen dicht en probeer het je tot in detail te *her-inneren*. Zo ontstaat het binnenbeeld van het blad. Open je ogen om te kijken wat je goed had onthouden en wat je had gemist. Doe ze dan weer dicht en haal het blaadje opnieuw voor ogen.
- Begin nu eerst met een 'dry-run': teken het blaadje met je vinger op papier. *Je ogen blijven daarbij gericht op het blaadje* en gaan niet naar het vel papier: je hand volgt precies wat je oog ziet. Doe dat heel langzaam.

Oefening 3. 'Blind' tekenen I

- Ga daarna het blaadje tekenen. Doe dat op dezelfde manier als hiervoor. *Kijk dus niet naar het papier of je hand die tekent: je ogen blijven bij het blad en je hand volgt wat je oog ziet.* (Hou je potlood op het papier, haal het niet omhoog want dan ben je 'de weg kwijt'). Heel langzaam 'streef' je nu de contouren van het blad, en je hand volgt heel precies je blik. Let op: contourlijnen zijn niet alleen de buitenkant van een vorm, maar ook de '*binnencontour*': de nerven, de gebobbelde randen, gaatjes en rimpels. Laat je ogen zo langzaam langs het blad glijden als je potlood je oog bij kan houden. Zo oefen je de heel essentiële *oog-handreflex*.
- Ga ongeveer een half uurtje door met dit 'strelend tekenen'. Begin steeds opnieuw als je merkt dat je op papier kijkt of dat je je oog nog niet volgt. Je zult na verloop van tijd merken dat je ogen al veel meer zien. Dat je misschien zelfs ontroerd raakt door de details van het blad dat je nooit eerder zo hebt gezien! Merk dat gevoel op, maar besteed er verder geen aandacht aan en teken gewoon verder.
- In het begin zal je blik onrustig zijn, en zullen je ogen heen en weer schieten over het blad. Er zal dus een wirwar van lijnen ontstaan. Dat geeft niet: de oefening gaat om het zien en het oefenen van deze oog-handreflex. Het gaat erom dat je oog langzamerhand rustig wordt en zich traint in het volgen en langslopen van alle details van het blad. *Het resultaat is niet belangrijk!*



Opmerkingen:

- Doe deze oefening zo vaak als het maar kan. Om jezelf echt goed te trainen in de oog-handreflex pak je steeds wanneer je toch even stiekem naar je papier kijkt een nieuw vel papier en begin je opnieuw met de oefening. Je kunt hiervoor ook heel goed een stapeltje oud papier of krantenpapier nemen.
- Om jezelf te helpen tegen de verleiding van het kijken op papier kun je ook een vel papier nemen waarin je in het midden je potlood doorsteekt. Dat vel gebruik je als een soort afscherming boven je hand als je tekent.
- Je gaat pas weer verder met tekenen als je ogen weer op het blaadje zijn gericht.
- Teken zo het blaadje in alle details. Neem ook hiervoor rustig de tijd. En: begin steeds opnieuw als je vastloopt, of jezelf gaat corrigeren.



Ik teken graag. Het is een activiteit waar ik op vertrouw, een soort afhankelijkheid. Deze activiteit vraagt om eenzaamheid, want het is de meest geconcentreerde ruimte waar ik in werk.

— Richard Serra

Over de 'dry run'

Het tekenen met je vingers vooraf is een kleine ceremonie om de plek, de grootte, de vorm, aan te geven voordat het potlood actief is. Jij bepaalt de vorm en grootte en positie op het witte papier. Ook voorkom je dat delen van je onderwerp eraf vallen; je compositie is al vastgesteld voor potlood het papier raakt. Dan kun je je in de volgende stap helemaal richten op het volgen met je potlood van wat je ziet.

Een steeltje of lange lijn tekenen is niet zo makkelijk: bij een steel van een bloem, een takje of de bogen in een kerk, voel je eerst de beweging, en trek dan de lijn in een keer. Je kunt dan niet anders dan op je papier kijken hoe je de tweede lijn plaatst; dit is de uitzondering op de regel.

Adem de wereld in en adem de tekening uit. Het potlood doet de rest.

Oefening 4. 'Blind' tekenen II

- Neem een nieuw vel en teken het blaadje opnieuw, op dezelfde wijze als hierboven. Alleen mag je nu af en toe kijken *waar je potlood blijft op het papier*. Maar belangrijk is: *als je naar je papier kijkt is je potlood stil!* Je tekent dan dus niet, maar je zet alleen je potlood neer waar je verder wil gaan.

