

Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging



Auteur: Ambrosius Duuk

Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Welkom bij je creatieve reis

Dit is geen cursus waarin je moet presteren of antwoorden moet vinden. Het is een uitnodiging: een zachte reis terug naar jezelf, een plek waar kleur, klank, beweging en vormen je mogen begeleiden zonder oordeel.

Misschien draag je al lange tijd spanning, angst of verdriet met je mee. Misschien merk je dat rust, ontspanning of jezelf laten bestaan niet vanzelf komt. Hier mag het anders zijn. Hier mag je even stilstaan, ademen en ervaren.

Elke les in dit boekje nodigt je uit om te voelen, te ontdekken, te bewegen, te creëren, zonder iets te moeten. Je hand mag bewegen, je vingers mogen kneden, je ogen mogen kijken, je oren mogen luisteren. Alles wat je doet, is goed. Alles wat je laat gebeuren, is welkom.

Er zijn geen regels, geen fouten, geen tijdslimiet. Alleen ruimte. Ruimte voor jou. Ruimte voor je handen, je hart, je hoofd om samen even stil te staan en iets te maken dat puur van jou is.

Laat dit boekje een zachte vriend zijn, een gids die fluistert: “het mag zijn zoals het is.”



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

INHOUD

Les 1 – Kleuren laten stromen

Pak verf, krijt of kleurpotloden en vul een blad zonder plan. Laat de hand bewegen, krassen, draaien. Het gaat om de beweging, niet om het resultaat.

Les 2 – Schaduw en licht

Zet een voorwerp (bijvoorbeeld een kaars of een beker) voor een lamp en teken de schaduw die je ziet. Laat het beeld vervormen of herhalen.

Les 3 – Klankkleuren

Luister naar muziek zonder woorden (bijvoorbeeld instrumentaal of natuurgeluiden) en schilder of teken terwijl de muziek loopt.

Les 4 – Vormen kneden

Neem klei of brooddeeg. Rol, duw, breek en kneed zonder doel. Ontdek hoe de handen hun eigen verhaal maken.

Les 5 – Ritme in beweging

Kies een lied en beweeg er zachtjes op mee: handen, schouders, voeten. Laat je lichaam de lijnen van de muziek tekenen in de lucht.

Les 6 – Scheuren en plakken

Scheur tijdschriftpagina's of gekleurd papier. Plak de stukjes zonder na te denken op een nieuw vel. Laat patronen vanzelf ontstaan.

Les 7 – Natuursporen

Ga naar buiten en verzamel bladeren, stenen of takjes. Leg ze thuis in patronen, maak er een klein stilleven van of wrijf ze af op papier met krijt.

Les 8 – Draad en lijn

Pak wol, touw of linten. Leg ze op de grond of tafel en vorm er figuren of symbolen mee. Verander het zo vaak je wilt.

Les 9 – Dag en nacht

Teken een blad vol in donkere kleuren. Kras er met een scherp potlood of een muntje lijnen in, alsof je licht door het donker trekt.

Les 10 – Eigen symbool

Laat handen een vorm vinden die voor jou als symbool voelt. Dit kan een tekening, een kleifiguur, een beweging of zelfs een klank zijn.

Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

✿ Belangrijkste uitgangspunt:

- Geen eindresultaat nodig.
- Geen analyse, geen reflectie.
- Alleen ervaren, spelen, ademen, voelen dat je iets maakt.



Creative Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 1 – Kleuren laten stromen

1 – Inleiding

Er ligt een leeg vel voor je. Het wacht.

Misschien voelt het wit van het papier overweldigend, alsof het je aankijkt.

Misschien voelt het juist als een zachte belofte: hier mag iets gebeuren wat nergens anders hoeft te bestaan.

Denk eens aan de momenten waarop je vroeger zomaar begon te krabbelen. In de kantlijn van een schrift, op een servetje, misschien met een stokje in het zand. Het waren geen kunstwerken. Het waren sporen van je hand, van je gevoel, van je bestaan in dat moment.

Vandaag mag je terug naar dat eenvoudige gebaar: kleur laten stromen zonder plan. Alsof je hand een rivier is die vanzelf kronkelt, zich verbreedt of juist versmalt. Jij hoeft alleen maar mee te bewegen.

Elke kleur kan iets anders dragen. Rood kan zinderen van energie, of zacht gloeien als een haardvuur. Blauw kan de diepte van een meer zijn, of de lichte lucht van een vroege ochtend. Geel kan zonnig lachen of scherp fel zijn. Groen kan kalmeren of juist ruisen als bladeren in de wind.

Je hoeft niet te kiezen met je hoofd. Laat je hand grijpen naar de kleur die roept. Misschien is dat een kleur die je normaal niet zou pakken. Misschien is het steeds dezelfde kleur opnieuw. Alles is goed.

Laat de kleur spreken waar jij stil wilt zijn. Laat de beweging komen waar jij vastzit. Dit is een taal die ouder is dan woorden. Een taal die geen oordeel kent.

Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Leg een vel papier voor je. Groot of klein, glad of ruw, het maakt niet uit. Zet ook je kleuren klaar: potloden, krijt, verf, stiften of wat je in huis hebt.

Kies een begin. Het hoeft niet de “mooiste” kleur te zijn. Juist de kleur die je hand grijpt is vaak de juiste voor nu.

Laat je hand bewegen. Misschien maakt ze cirkels, misschien krast ze snel heen en weer. Misschien komt er een vlek, een wolk, een weg. Kijk niet naar “wat het moet worden”. Laat het blad zich vullen zoals een dag zich vult.

☞ Als je inspiratie zoekt, kun je dit proberen:

- Sluit je ogen en laat je hand over het papier glijden. Kijk pas later wat er is ontstaan.
- Teken terwijl je muziek hoort, laat je hand meegaan in het ritme.
- Vul het hele blad zonder wit over te laten, alsof kleur en lijn overal adem mogen vinden.
- Maak alleen stippen, of juist alleen lange lijnen die elkaar kruisen.
- Wissel van kleur zodra je voelt dat je hand ernaar verlangt.

Kijk na afloop niet om te beoordelen. Kijk zoals je naar wolken kijkt: je ziet vormen, maar je hoeft er niets van te vinden.

Misschien wil je het blad ophangen, misschien vouw je het dubbel en leg je het weg, misschien verscheur je het ritueel en gooi je het in de prullenbak. Alles is goed. De waarde zat niet in het bewaren, maar in het stromen.

Laat kleuren jouw adem zijn op papier.

Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 2 – Schaduw en Licht

1 – Beeldende inleiding

Wanneer het licht valt, ontstaat er altijd iets dat achterblijft. Een stille echo van wat er is: een schaduw. Soms zacht en wazig, soms scherp en hard. Schaduwen vertellen verhalen die we niet altijd zien in het volle licht. Ze bewegen mee met ons, vergroten ons, verkleinen ons, vervormen ons.

Kijk eens naar je eigen schaduw op de muur: soms lijkt het alsof er een ander wezen met je meeloopt. Alsof er een verborgen deel van je zichtbaar wordt. Schaduw en licht horen bij elkaar. Het één kan niet zonder het ander. Zoals dag en nacht elkaar omarmen. Zoals donker en helder elkaar afwisselen.

Misschien herken je jezelf in dat spel van schaduw en licht. Delen die je graag laat zien, en delen die liever in stilte blijven. Deze oefening nodigt je uit om die twee te ontmoeten: het zichtbare en het verborgen. Zonder oordeel, zonder haast. Alleen kijken, tekenen en spelen.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Wat heb je nodig?

- Een eenvoudige lichtbron (bijvoorbeeld een bureaulamp, zaklamp of kaars).
- Een voorwerp dat je mooi of betekenisvol vindt (een mok, een steen, een sleutel, een plantje).
- Papier en een potlood of pen.

Zo ga je te werk:

1. Zet je voorwerp neer voor de lamp, zodat er een schaduw valt op een muur of een groot vel papier.
2. Kijk naar de vorm die ontstaat. Is de schaduw scherp of juist wazig? Groot of klein?
3. Trek met potlood of pen de contouren na van wat je ziet. Het hoeft niet precies, het mag vloeien, dansen, scheeflopen.
4. Speel daarna: herhaal de vorm, vergroot of verklein hem, draai het papier, leg nieuwe lijnen over de oude heen.

Variaties om mee te spelen:

- Laat het voorwerp dichterbij of verder van de lamp bewegen en zie hoe de schaduw verandert. Teken telkens opnieuw, als een serie echo's.
- Gebruik kleurpotloden en kleur de schaduw in alsof het licht zélf kleur heeft.
- Laat meerdere voorwerpen tegelijk schaduwen werpen en teken hoe ze elkaar overlappen, alsof ze een gesprek voeren.

Wat je ontdekt:

Je zult merken dat schaduwen nooit stilstaan, een kleine beweging verandert alles. Het kan voelen alsof je tekent wat onzichtbaar is, alsof je speelt met iets dat tegelijk echt en ongrijpbaar is. En dat is precies de bedoeling: het loslaten van controle, het meebewegen met wat er verschijnt. Je hoeft niets te begrijpen, niets vast te leggen. Alles mag vervormen, verschuiven, verdwijnen. Het enige dat telt is dat je even hebt gezien hoe licht en donker elkaar ontmoeten en dat jij dit spel met je handen hebt gevangen.

Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 3 – Klankkleuren

1 – Inleiding

Geluid kan iets aanraken dat diep verborgen ligt. Soms een herinnering, soms een gevoel dat geen naam heeft. Een melodie kan je optillen, een ritme kan je in beweging zetten, een zachte klank kan je wiegen als een deken.

Vandaag mag je luisteren met je hele lichaam. Niet alleen met je oren, maar ook met je hart, je huid, je adem. En terwijl je luistert, mag je je hand laten spreken in kleur.

Alsof je muziek vertaalt naar lijnen, vlekken en vormen. Niet om een verhaal te vertellen, maar om een spoor achter te laten: dit is hoe het klonk in mij, dit is hoe het voelde toen het door me heen ging.

Misschien komt er een storm van krassen. Misschien een stille golf van zachte tinten. Misschien alleen één lijn die traag beweegt. Alles is goed.

De muziek leidt, jouw hand volgt. Jij mag loslaten.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Zet een muziekstuk aan dat je aanspreekt. Dat mag alles zijn: een zacht pianostuk, een viool, een drum, natuurgeluiden, of een lied zonder woorden. Kies wat nu goed voelt.

Leg een vel papier voor je neer, en zet je kleuren klaar.

Laat je hand beginnen zodra de muziek begint. Volg niet je hoofd, volg het geluid. Als het ritme snel is, misschien ga je mee in snelle lijnen. Als de klanken zacht zijn, misschien komen er golven of zachte cirkels.

☞ Variaties die je kunt proberen:

- Sluit af en toe je ogen terwijl je tekent, en kijk pas later wat er ontstond.
- Gebruik verschillende materialen voor verschillende klanken (bijvoorbeeld stift voor harde geluiden, krijt voor zachte).
- Maak meerdere kleine blaadjes achter elkaar, alsof elk blad een stukje van de muziek bewaart.
- Of werk juist aan één groot blad, waar de hele klankreis in mag landen.

Wanneer de muziek stopt, kijk je naar wat je hebt gemaakt. Niet om te oordelen, maar zoals je luistert naar een echo: het is een spoor van iets dat al voorbij is, maar nog even nagalmt in kleur.

Laat de muziek door je heen ademen, en zie wat er achterblijft.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 4 – Vormen kneden

1 – Inleiding

Je handen weten vaak meer dan je hoofd. Ze dragen herinneringen, spanning, zachtheid. Ze weten hoe het voelt om te vasthouden, los te laten, te kneden, te breken, opnieuw te vormen.

Vandaag krijgen je handen de leiding. Je hebt geen penseel nodig, geen potlood. Alleen materiaal dat buigt en zich laat vormen: klei, brooddeeg, boetseer was.

Duw, rol, breek, knijp. Voel hoe de klei zich meegeeft en terugduwt. Voel hoe je vingers sporen achterlaten. Het hoeft niets te worden. Je maakt geen beeldhouwwerk, je maakt een gebaar.

Misschien wil je een bal rollen, en dan weer platdrukken. Misschien breek je stukjes af en plak je ze weer aan elkaar. Misschien maak je iets wat lijkt op een vorm – een steen, een schaal, een hart – en laat je het daarna weer verdwijnen in een klomp.

Er is vrijheid in vormen die niet hoeven te blijven bestaan.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Neem een stuk klei of deeg. Het hoeft niet veel te zijn. Zet het voor je neer, voel even het gewicht in je hand.

Begin te kneden. Laat je handen doen wat ze willen: rollen, knijpen, draaien. Druk je duimen erin. Breek een stuk af en voeg het weer samen. Je hoeft geen plan te hebben.

☞ Dingen die je kunt proberen:

- Maak een gladde bal en voel hoe hij in je handen rust.
- Druk je vingers diep in de klei en zie hoe er patronen ontstaan.
- Trek een stuk los en kneed het tot iets nieuws.
- Sluit je ogen en laat je handen het materiaal ontdekken zonder te kijken.

Misschien merk je dat het ritmisch wordt: duwen, loslaten, draaien. Alsof je handen hun eigen adem vinden.

Je kunt de vorm bewaren, laten drogen, of weer terugkneeden tot een klomp. Alles is goed. Het proces was de ervaring.

Laat je handen spreken en ontdek hoe bevrijdend het is om iets te maken dat niet hoeft te blijven bestaan.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 5 – Ritme in beweging

1 – Inleiding

Er is muziek die je stil laat worden, en er is muziek die je lichaam zachtjes wakker kust. Een voet die mee wil tikken, een schouder die vanzelf beweegt, een hand die een lijn in de lucht tekent.

Beweging hoeft niet groot te zijn. Het hoeft geen dans te worden die iemand ooit ziet. Het mag klein en stil zijn, alleen voor jou. Een pols die draait, een knie die buigt, een rug die zich even uitstrekt.

Vandaag mag je voelen hoe muziek een brug kan slaan tussen binnen en buiten. Hoe een ritme je lijf mag meenemen, zonder dat je hoeft te beslissen wat juist of mooi is.

Jouw lichaam is een instrument. Het hoeft niet te presteren. Het hoeft alleen maar mee te wiegen, te ademen, te bewegen zoals het nu wil.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Kies een lied of klank die je aanspreekt. Iets met ritme, iets waar je lichaam nieuwsgierig van wordt.

Ga rechtop zitten of staan. Laat de muziek beginnen. Sluit je ogen als dat fijn voelt.

☞ Laat de bewegingen vanzelf ontstaan:

- Misschien begint het klein, een tik met je vingers of een voet die stampt.
- Laat daarna je handen of armen meegaan, alsof ze lijnen tekenen in de lucht.
- Beweeg je schouders, je heupen, je hoofd. Of blijf klein als dat beter voelt.
- Voel dat je ademt op het ritme.

Je kunt ervoor kiezen om te bewegen alsof je tekent: stel je voor dat je lichaam een penseel is, en dat je lijnen achterlaat in de ruimte.

Als de muziek stopt, blijf dan nog even stil. Merk hoe je lichaam voelt. Misschien warm, misschien licht, misschien moe.

Je hoeft niets vast te houden. De beweging heeft je even gedragen, dat is genoeg.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 6 – Scheuren en plakken

1 – Inleiding

Soms voelt het alsof iets in stukken ligt. Soms ook geeft het opluchting om dingen uit elkaar te halen. Er zit kracht in scheuren: de scheur maakt zichtbaar dat iets niet vast hoeft te zitten.

En er zit ook kracht in plakken: het bij elkaar brengen van losse stukken tot een nieuw geheel. Niet hetzelfde als eerst, maar iets anders, iets dat een eigen schoonheid draagt.

Vandaag mag je scheuren en plakken zonder bedoeling. Je hoeft geen perfect plaatje te maken. Laat de scheuren hun eigen vormen geven. Laat de lijm nieuwe verbanden leggen.

Uit chaos kan iets onverwachts ontstaan.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Neem oude tijdschriften, kranten, gekleurd papier, verpakkingen, alles wat je in huis vindt. Leg ook een schaar, lijm en een leeg blad neer.

Begin met scheuren. Scheur grote stukken, kleine snippers, stroken. Voel hoe het papier meegeeft. Luister naar het scheurend geluid.

👉 Variaties die je kunt proberen:

- Scheur zonder te kijken en ontdek de vormen later.
- Maak een blad vol met alleen kleine stukjes.
- Plak grote vlakken naast elkaar als een lappendeken.
- Combineer glad papier met ruw papier, kleur met zwart-wit.

Plak de stukken op een nieuw blad. Je hoeft geen compositie te bedenken. Leg neer wat goed voelt, en laat de lijm het vastleggen.

Kijk aan het einde naar je collage. Niet om te beoordelen, maar alsof je naar een landschap kijkt dat je nog nooit hebt gezien.

Losse delen zijn samen iets nieuws geworden.



Creative Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 7 – Natuursporen

1 – Inleiding

De natuur spreekt zonder woorden. Een blad dat valt, een steen die glanst in het zonlicht, het patroon van takjes op de grond. Alles heeft een ritme, een lijn, een vorm.

Vandaag mag je die stille taal volgen. Je hoeft niet te begrijpen, niet te interpreteren, alleen te kijken, te voelen, te verzamelen. De dingen die je vindt, vertellen hun eigen verhaal. Misschien over de dag, over de wind, over het zonlicht dat door de bomen valt. Misschien ook alleen over jou op dit moment.

Door de natuur te aanraken, te verzamelen en te rangschikken, voel je dat alles tijdelijk is, en dat schoonheid overal kan ontstaan, ook in kleine dingen.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Ga naar buiten. Verzamel een paar bladeren, kleine steentjes, takjes, bloemetjes of andere natuurlijke voorwerpen.

Thuis of op een tafel, leg alles voor je neer. Je kunt een vel papier gebruiken of gewoon een klein vlak op tafel.

☞ Manieren om te spelen met je natuursporen:

- Rangschik de voorwerpen tot een patroon dat je aanspreekt. Grote tegen kleine, ronde tegen rechte lijnen.
- Leg ze op elkaar, naast elkaar, maak spiralen of kronkels.
- Maak een afdruk van een blad met potlood of krijt, zodat zijn vorm op papier komt.
- Experimenteer met kleuren: leg bladeren over elkaar en zie hoe tinten veranderen.

Je hoeft niets vast te houden of te beoordelen. Alles mag verschuiven, verdwijnen of blijven zoals het is. Het gaat om het aanraken, het rangschikken, het ervaren van de kleine, stille schoonheid van de natuur.



Creative Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 8 – Draad en lijn

1 – Inleiding

Draad kan verbinden, leiden, loslaten. Een lijn kan wijzen, stromen, dansen. Met je vingers, met je ogen, met je hele lichaam, kun je patronen maken die niets hoeven te zeggen, maar alles kunnen voelen.

Vandaag mag je spelen met lijnen die zich bewegen zoals jij dat wilt. Er is geen plan, geen doel, alleen de ritmische vrijheid van vormen die ontstaan in draad, touw of lint.

Misschien leg je een kronkel op de grond. Misschien vlecht je een klein netwerk tussen je vingers. Misschien ontdek je patronen die je verbazen. Alles is goed, alles mag zijn.

Door het aanraken van draad, door het volgen van een lijn, ervaar je de zachte kracht van verbinding, loslaten en opnieuw beginnen.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Bladzijde 2 – Creatieve uitnodiging

Neem wol, touw, lint of garen. Leg een vel papier of een vlakke ondergrond klaar.

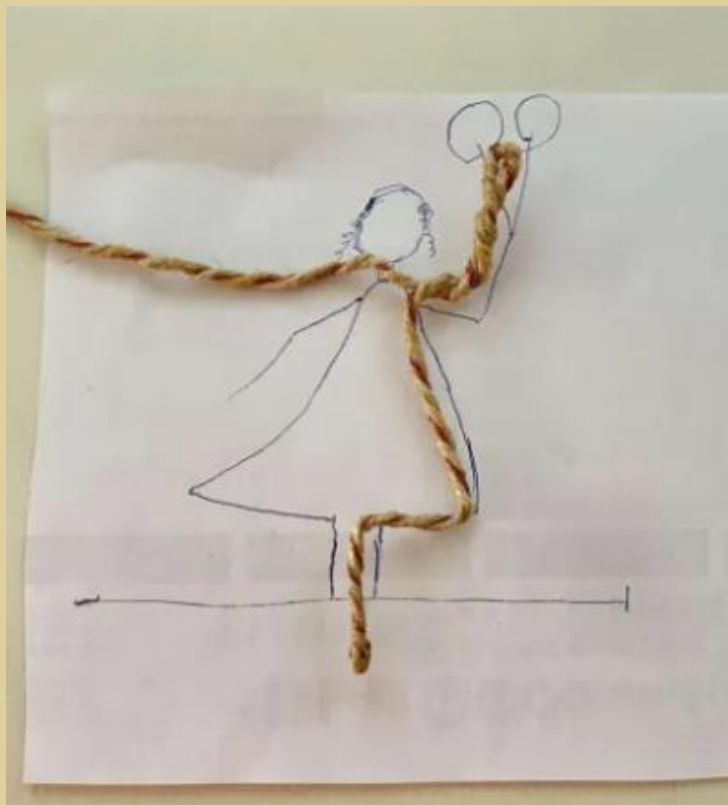
Begin met één stuk draad. Leg het op het papier, beweeg het, draai het, vorm het in een lijn.

👉 Suggesties om te verkennen:

- Maak een gesloten vorm, een cirkel of een spiraal.
- Laat de draad kronkelen zoals een rivier, zonder dat hij eindigt.
- Combineer meerdere kleuren en diktes van draad.
- Verander het patroon tijdens het leggen: laat het los, herstart, draai om.

Je hoeft niets vast te lijmen of te fixeren, tenzij je dat wilt. Laat de lijnen ademen, laten bewegen, laten bestaan zoals ze nu zijn.

Voel hoe het spel met draad en lijn zachtjes je aandacht kan brengen naar het nu, zonder oordeel, zonder verwachting.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 9 – Dag en nacht

1 – Inleiding

Er is licht, en er is donker. Soms overstijgt het donker alles, en soms is het licht zo zacht dat het nauwelijks voelbaar is. Beide bestaan naast elkaar, beiden hebben hun eigen ritme en betekenis.

Vandaag mag je spelen met contrast. Met wat zichtbaar is en wat verborgen blijft. Met wat zwaar voelt en wat licht, met wat stroomt en wat stilstaat. Net zoals in het leven: er zijn momenten van helderheid en momenten van stilte, en beiden zijn nodig.

Door met kleuren en lijnen te werken die donker en licht, dag en nacht verbeelden, kun je zien dat er altijd beweging is. Niets is vast. Alles verandert. Je hoeft niet te begrijpen, je hoeft alleen te ervaren.

Misschien ontdek je dat het donker je veilig omhult, dat het licht je zacht verwarmt, dat de lijnen tussen beide een eigen verhaal vertellen.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Pak een vel papier en materialen die donker en licht kunnen weergeven: potloden, krijt, inkt, verf.

Begin met het donkerste dat je kunt vinden. Vul een deel van het blad. Voel hoe het aanvoelt om een plek volledig te kleuren, te schaduwen, te omhullen.

☞ Mogelijkheden om te verkennen:

- Kras met een scherp potlood of een muntje door de donkere laag om lichte lijnen te ontdekken.
- Voeg geleidelijk lichtere tinten toe, vlekken van wit, zacht geel, blauw of pastel.
- Laat de overgangen vloeiend zijn of juist scherp.
- Werk met lijnen, stippen, vegen; laat je hand de grenzen zelf kiezen.

Kijk na afloop naar het blad. Het toont niet een oordeel, maar een ritme: donker en licht, dag en nacht, stilte en beweging. Alles mag bestaan. Alles mag naast elkaar zijn.

Laat je creatie een echo zijn van je eigen ademritme, zonder dat er iets beoordeeld hoeft te worden.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Les 10 – Eigen symbool

1 – Inleiding

Er is iets in jou dat uniek is, een kern die niemand anders kan tekenen of voelen. Een vorm, een beeld, een beweging of een klank die precies bij jou hoort.

Vandaag mag je dit innerlijke symbool ontdekken. Niet om het te verklaren, niet om het uit te leggen, niet om het te delen. Alleen om het te ervaren, vast te leggen, of zelfs zachtjes los te laten.

Misschien voelt het als een cirkel die je steeds opnieuw tekent, misschien als een vorm die kronkelt en groeit, misschien als een geluid dat je zacht neuriënde. Alles wat je maakt, is een afdruk van wie je bent op dit moment.

Door een eigen symbool te vinden, geef je jezelf toestemming om te bestaan in je eigen taal, op je eigen manier. Het hoeft niemand anders te plezieren, het hoeft niet te passen. Het is van jou.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

2 – Creatieve uitnodiging

Pak papier, potloden, stiften, klei, draad of andere materialen die je aanspreken.

Denk even na over wat een symbool kan zijn voor jou vandaag. Begin met vormen, kleuren of lijnen. Voel wat je handen doen, volg de beweging die vanzelf ontstaat.

👉 Suggesties om te verkennen:

- Laat het symbool groot worden, of juist klein en intiem.
- Probeer verschillende materialen: misschien een tekening, misschien een klein klei-figuurtje, misschien een draadpatroon.
- Speel met herhaling: teken, kneed of leg het symbool meerdere keren in verschillende vormen naast elkaar.
- Voel hoe het symbool verandert terwijl je het maakt; accepteer dat het flexibel is en mag evolueren.

Aan het einde mag je je symbool bewaren, verplaatsen, fotograferen, of het loslaten. Het belangrijkste is dat het bestond, dat het gemaakt werd, en dat het een stukje van jou weerspiegelt, alleen voor jou.



Creatieve Cursus:

Thuis tot Rust komen met Kunst & Beweging

Het einde en het begin

Je hebt de tien lessen voltooid. Misschien heb je kleuren laten stromen, klanken vertaald, vormen gekneed, ritme gevonden, natuur ontdekt en je eigen symbolen gemaakt. Misschien heb je sommige lessen overgeslagen, sommige dagen slechts even stilgestaan. Alles is goed. Alles was deel van je creatieve reis.

Wat je maakte, hoefde geen betekenis te hebben. Het was genoeg dat je het maakte. Het was genoeg dat je toestond dat iets bestond, dat je aandacht gaf aan jezelf, aan je handen, aan je ogen, aan je adem.

Creativiteit is niet iets dat je bereikt. Het is iets dat je toestaat, telkens weer. Misschien ontdek je dat je sommige lessen opnieuw wilt beleven, op een andere dag, met andere materialen, in een andere stemming. Dat is de schoonheid ervan: het proces kent geen einde.

Bewaar de ervaring, niet als iets dat moet worden onthouden, maar als iets dat geleefd werd. En weet dat je altijd terug kunt keren naar deze reis, naar je kleuren, klanken, vormen en bewegingen, en jezelf opnieuw kunt ontmoeten, zacht, vrij en aanwezig.

