



# Zendala strings

Een gratis E-book ter ere van mijn verjaardag  
[www.vrijexpressief.nl](http://www.vrijexpressief.nl)

## ♪ Happy birthday to me! ♪

Wie jarig is trakteert en dus heb jij nu mijn traktatie voor jou voor je staan op je scherm. Fijn aan deze traktatie is dat er geen houdbaarheidsdatum op zit en je er dus mee aan de slag kunt wanneer jij wilt. Misschien wil je hem wel tot je eigen verjaardag bewaren?

Mocht je mee willen doen met een speciale Zendala Zondag editie wacht dan niet te lang. Op de laatste pagina van deze gratis tutorial vind je hier meer informatie over.

Voor nu wens ik je veel plezier, geniet van je traktatie!

## Laten we bij het begin beginnen...

### **Wat is een Zendala?**

Om die vraag te kunnen beantwoorden ga ik even het woord ontleden: Zendala is een samenvoeging van de woorden Zentangle en mandala. Een Zendala is dus een Zentangle tekening in een mandala.

Maar ja, dan rijst wellicht de vraag wat dan een mandala is...? Voordat ik CZT werd was ik al een tijdje mandala-docent, dus stiekem weet ik daar wel wat vanaf.

Het woord Mandala betekent cirkel in het Sanskriet. Het begin van de mandala is de stip in het midden, dit staat symbool voor het zaad de plek waarvandaan alles groeit. De buitenrand, de cirkel, staat symbool voor de oneindigheid en begrenst het geheel. De ruimte tussen het zaad en de cirkelrand is de veilige ruimte. In deze ruimte kun je als mens jezelf als eenheid ervaren. De veilige ruimte kun je opvullen met lijnen, patronen, geometrische figuren, kleur etc.

Net als bij een Zentangle tekening kun je zonder plan te werk gaan. Echter is het wel fijn om een beginpunt te hebben, net als bij een vierkante Zentangle tekening. De stippen in de hoeken mag je overslaan... ;-) Een string is wel fijn. In deze pdf-tutorial geef ik je een aantal ideetjes over hoe je een string kunt maken op je Zendala.

## Wat heb je nodig voor het maken van een Zendala?

- Zendala tile, een ronde tile verkrijgbaar in vier kleuren, of een papier waarop je met een passer een cirkel tekent.
- Microns in een kleur naar keuze
- Potlood
- Tortillion
- Eventueel waterverf, kleurpotloden, Gelly Rolls
- Een rustige omgeving
- Wat geduld...  
Een Zendala tekening vraagt wat meer tijd en aandacht dan een 'gewone' Zentangle tekening.

### Idee I: Ravel-mandala

Bij dit allereerste idee dat ik je aan de hand wil doen wijk ik een beetje af van wat je gewend bent... Normaal zou je een string namelijk tekenen met potlood. In dit geval gaan we meteen aan de slag met pen. Ik gebruikte een micron 01 maar als je het fijner vindt om een dikkere pen te pakken dan kan dat uiteraard ook.

Als string gebruik ik de tangle Ravel, of je kunt Garlic Cloves gebruiken als die je beter ligt. Teken de tangle flink wat groter dan je normaal gesproken zou doen. Volg je hand of teken ze vanuit het midden naar de vier windrichtingen. In de banen van de tangle kun je nu verschillende bordertangles tekenen.

Je maakt het geheel uiteraard af met schaduw (en misschien wat highlights?) en je initialen.



## Idee 2: Bloemstring

*(Je hebt hier een extra zendala tile voor nodig.)*

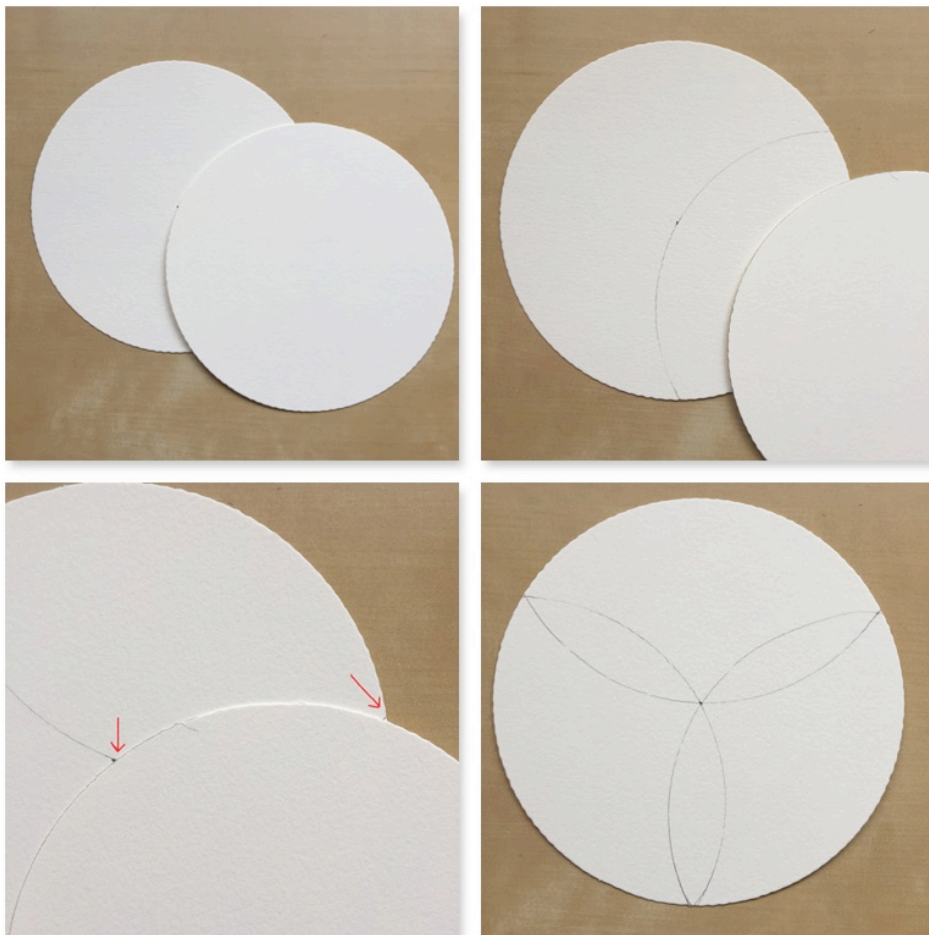
Stap 1: Zet met potlood een stip ongeveer in het midden van de Zendala tile. (Of meet dit als je wilt.)

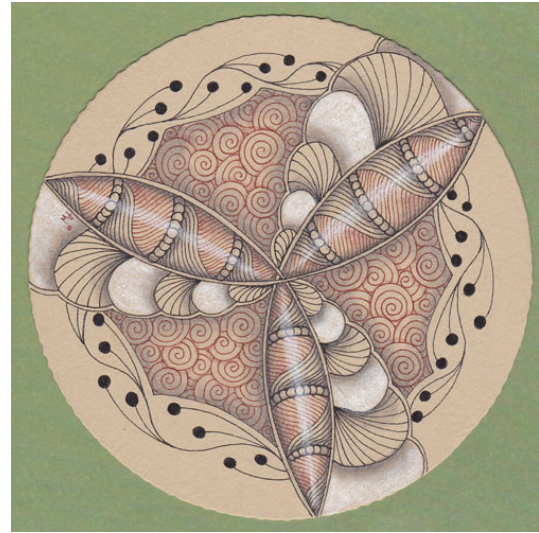
Stap 2: Leg de extra Zendala tile zo neer dat de rand van de tile de stip in het midden raakt. Trek dan langs de extra zendala een potloodlijn.

Stap 3: Trek nu nog eens je extra Zendala om. Zorg er dit keer voor dat je niet alleen de middelste stip raakt maar begin ook bij het uiteinde van de lijn van stap 2. Je ziet een ellips verschijnen.

Stap 4: Herhaal dit totdat je 3 ellipsen hebt. Als je wilt kun je deze stappen herhalen om nog eens 3 (of 6) ellipsen toe te voegen.

Stap 5: Vullen met tangles!





Voorbeelden van de bloemzendala

### Idee 3: Yin Yang Zendala

Yin en Yang zijn begrippen uit de Oosterse oudheid. In de Westerse wereld kennen wij het Yin Yang symbool met Yin rechts en Yang links, van oorsprong is het symbool eigenlijk met Yin boven en Yang onder. Voel je vrij om hem zo te tekenen in je Zendala.



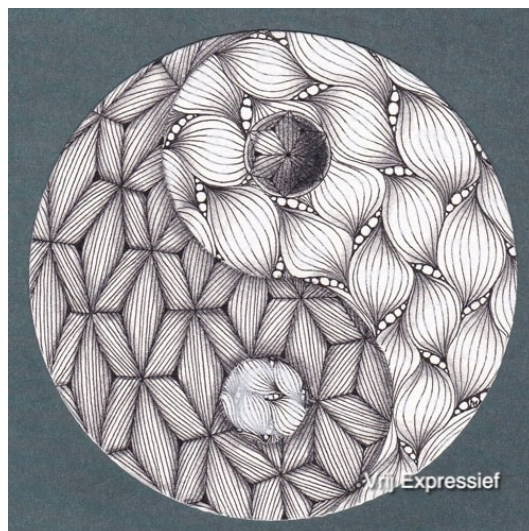
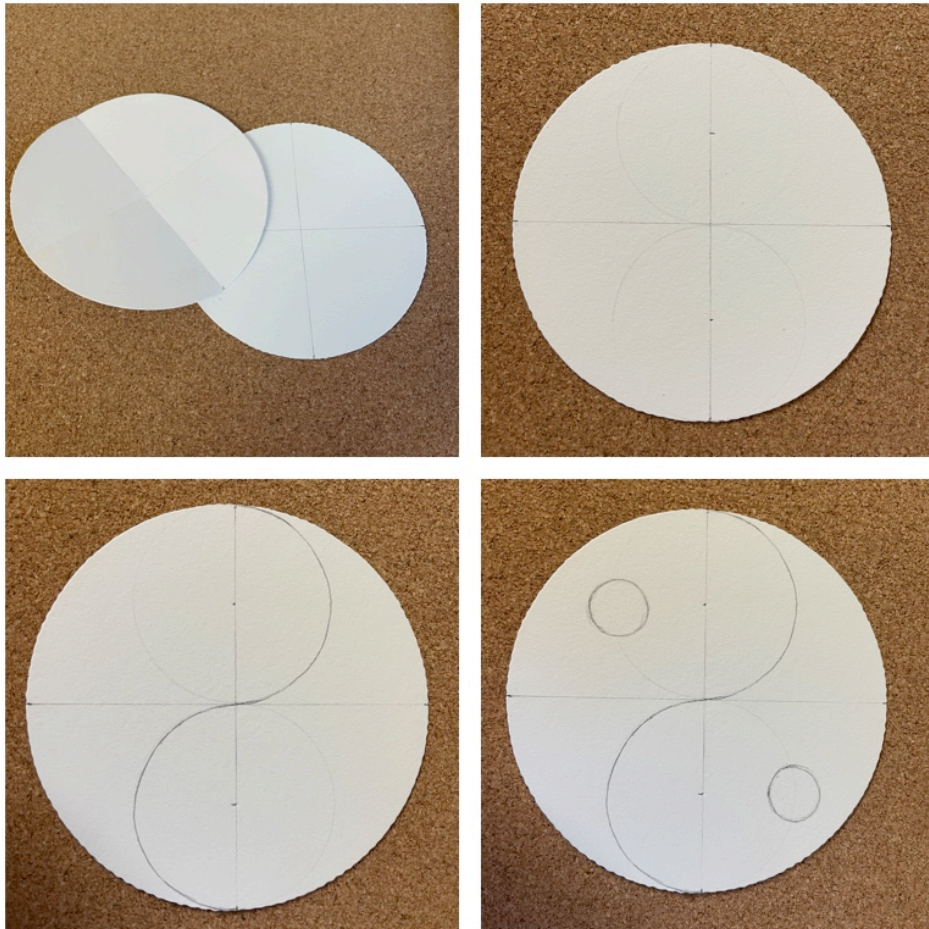
Het symbool staat voor kosmische dualiteit waarbij Yin vrouwelijkheid (maan, kou, het noorden o.a.) vertegenwoordigt en Yang mannelijkheid (zon, warm, het zuiden o.a.). Zoals je misschien wel weet vullen Yin en Yang elkaar aan, de twee kunnen niet zonder elkaar bestaan. We kennen alleen warmte doordat we ook kou kennen. Voor meer informatie over Yin Yang verwijs ik je voor nu even naar Google of je plaatselijke bibliotheek.

Wanneer je het Yin Yang symbool in je Zendala gaat tekenen lijkt het mij leuk om bij het kiezen van de tangles op zoek te gaan naar twee tangles die tegenover elkaar staan en elkaar aanvullen. Denk hierbij aan donker en licht of bijvoorbeeld aan organische vormen tegenover hele strakke lijnen.

Om op een simpele manier deze vorm te tekenen is het fijn om te beginnen met een kruis, met potlood, precies in het midden van je zendala. (De makkelijkste manier vind ik om een andere zendala in vieren te vouwen, of gebruik een kladblaadje om een Zendala over te trekken, uit te knippen en deze te vouwen.)

Teken op de verticale as van het kruis twee cirkels, deze ontmoeten elkaar op de horizontale as van je kruis.  
(Als je dit heel precies wilt doen gebruik je een passer en een liniaal.)

Gum nu de linkerhelft van de bovenste cirkel weg en de rechterhelft van de onderste cirkel. Tadaa!  
Het enige wat je nu nog moet doen zijn de twee kleinere cirkels tekenen in de beide helften. Oh... En tangelen natuurlijk!



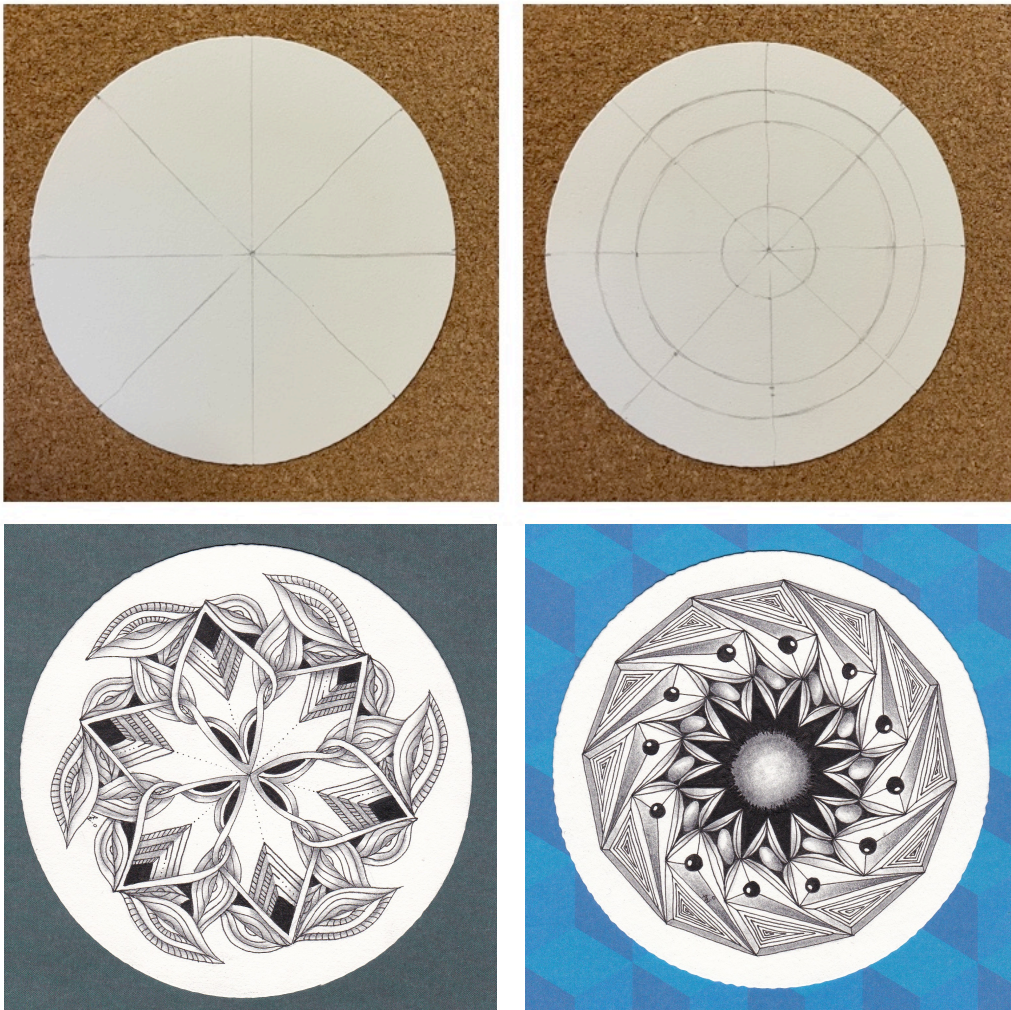
## Idee 4: Rozet

Mijn favoriete mandala's om te maken zijn toch wel de rozet-mandala's. Je kent ze vast uit bijvoorbeeld kathedralen, de roosvensters hier zijn prachtige voorbeelden van rozet-mandala's.

Om deze mandala's te kunnen maken hebben we allereerste een speelveld nodig, een iets uitgebreidere string die nog het meest op een dartbord lijkt. Je zou dit met een passer en liniaal kunnen doen, maar ik blijf in de sfeer van Zentangle en doe het uit de losse pols.

Ik teken weer het rechte kruis zoals ik dat bij de Yin Yang Zendala ook deed. Hierna herhaal ik deze stap 1 of 2 keer zodat ik 8 of 12 taartpunten krijg. Je kunt de gevouwen Zendala gebruiken om de lijnen gelijkmatig te verdelen.

Vervolgens teken je een aantal cirkels over je taartpunten heen (zie tekening) waardoor je nog meer vakjes krijgt. Dit dartbord is je string. Je zou deze vakjes kunnen tangelen, dit is dan meteen idee 5 want dat maakt geen rozet. Om wel een rozet te maken is het de bedoeling dat je vormen en lijnen (tangles) spiegelt langs de lijnen van de taart. Je kunt dit doen door met je potlood vormen te tekenen zodat je een soort kleurplaat krijgt die je kunt invullen met tangles. Of je gaat meteen met je Micron aan de slag om tangles te spiegelen langs de lijnen. De keuze is aan jou, of je kiest niet en probeert beide manieren.



## Nog een paar kleine ideetjes...

Wat dacht je bijvoorbeeld van...

- ... de tangles Ratoon of Waybop als basis voor je Zendala?
- ... een voorgedrukte Zendala tile van Zentangle inc.?
- ... de Zendala templates van 'the Bright Owl'? ([thebrightowl.blogspot.com](http://thebrightowl.blogspot.com))
- ... een original tile gebruiken om de string te tekenen op je Zendala tile?
- ... geen string maar beginnen met een tangle als middelpunt?
- ... Een Zenbutton?
- ... Een grote spiraal als string?

## Zendala Zondag

Wellicht ken je Zentangle Zondag? Elke zondag heb je de kans om op mijn Facebookpagina jouw Zentangle tekening te delen. Op elke tekening reageer ik kort en vaak reageren de anderen die een tekening plaatsen ook. Dit is altijd hartstikke leuk en inspirerend.

Op zondag 4 september is er een speciale Zendala editie van Zentangle Zondag: Zendala Zondag dus.

Ik nodig je hierbij van harte uit om jouw tekening daar te delen. Zoals altijd zal ik op alle tekeningen reageren, ik kijk er nu al naar uit!



## Over mij

Mijn naam is Anoeska Waardenburg en ik woon in Gouda (NL) samen met mijn man en twee zoontjes. In de zomer van 2015 ben ik naar Providence, RI, in Amerika afgereisd om daar CZT (Certified Zentangle Teacher) te worden. Mijn liefde voor Zentangle begon ongeveer 5 jaar daarvoor toen er in Nederland nog niet zoveel over Zentangle bekend was. Ik heb uren op internet doorgebracht om er zoveel mogelijk over te kunnen leren.



Mijn liefde voor creatief bezig zijn zit in mijn genen, denk ik. Al zolang ik me kan herinneren ben ik op allerlei mogelijke manieren creatief bezig geweest. Tekenen is altijd een van mijn favorieten geweest. Toen ik in het onderwijs werkte was tekenen na werktijd een heerlijke uitlaatklep, of beter gezegd 'een boei'. Het zorgde ervoor dat ik dingen op een rijtje kon zetten, daarbij maakte het niet uit of ik mooie dingen creëerde. Het gaf me rust en overzicht en ik gun dit anderen ook. Hierdoor gedreven ging ik de opleiding tot Kunstzinnig Dynamisch Coach volgen bij de Kleine Tiki in Breda. In 2014 startte ik mijn eigen bedrijf 'Vrij Expressief' met als doel anderen te laten ervaren hoe het is om op een vrije manier expressief te zijn.

Je kunt mij volgen op Facebook: Vrij Expressief en Instagram @vrijexpressief  
Daarnaast vind je het aanbod workshops en mijn tangles op mijn website:  
[www.vrijexpressief.nl](http://www.vrijexpressief.nl)

In mijn Etsy shop vind je verschillende publicaties van mijn hand, waaronder 'Tangles in Escher stijl' en 'Tangles, Kintsugi stijl': <https://etsy.me/3vPgOzt>