



Het Grote **DROEDELBOEK.**

MARIJKE SLUIJTER

**RESET JE BREIN MET
DROEDELKRACHT!**

**Goed voor 1000
rustmomentjes**

Inhoudsopgave.

1. Spiralen	6
2. Zwieren en draaien	8
3. Kris-Kras	10
4. Uit het niets	12
5. Van kras naar vorm	14
6. Lemniscaten	16
7. Gaten vullen	18
8. Lijnenspel	20
9. Zoekplaatje	22
10. Dans	24
11. Roeselen	26
12. Wolken	28
13. Nevels	30
14. Landschap	32
15. Stad	34
16. Stekelbollen	36
17. Bellenblaas	38
18. Toveren	40
19. Planten	42
20. Bomen	44
21. Bloemen	46
22. Slingeren	48
23. Stippelen	50
24. Taartpunt	52
25. Fruit	54
26. Bol	56

27. Groeivorm	58
28. Vierkantjes	60
29. Driehoeken	62
30. Dansende lemniscaten	64
31. Vissen	66
32. Slangen	68
33. Draken	70
34. Bolletje wol	72
35. Linten	74
36. Gedraaide linten	76
37. Put	78
38. Irissen	80
39. Boos, blij, bang, verdrietig	82
40. Monden	84
41. Dieren	86
42. Slappende dieren	88
43. Schaap	90
44. Kuiken	92
45. Pentagram	94
46. Duikelaars	96
47. Mensen	98
48. Wie is dit	100
49. Hekken en bomen	102
50. Tegelvloer	104
51. Dozen	106
52. Huizen en vrachtwagens	108
The end	110

Spiralen.

Als je wilt leren tekenen moet je 'handig' worden. De spiertjes in je handen moeten nieuwe bewegingen ontdekken, door herhaling worden ze steeds gemakkelijker en ga je ze gedachteloos uitvoeren. Het is net als bij leren dansen of fietsen: niet denken, maar doen!

We beginnen met het maken van spiralen. Niet zo moeilijk?
Probeer dan maar eens om de lijnen strak tegen elkaar aan te zetten.

Kies drie kleuren die je mooi vindt. Pak er een waarmee je wilt beginnen en zet een punt op het papier. Draai nu dicht tegen elkaar aan één doorgaande lijn om de punt heen: steeds in één vloeiende beweging dóórgaan, tot je niet meer verder wilt of kunt. Bepaal zelf, genoeg is genoeg. Rechtshandig: met de klok meedraaien. Linkshandig? Dan doe je dit tegen de klok in.

Pak nu het tweede potlood en begin weer in het midden. Ga over de eerste spiraal en probeer of je het deze keer groter kunt.

Nu met het derde potlood, ook weer één doorgaande lijn, dicht bij elkaar en kijk of je de cirkel weer wat groter kunt maken.

Klaar? Waar zit het centrum, in het midden? Heb je een cirkel, of is het een ei? Geeft niet, oefen dit geregeld en je zult zien dat je er keigoed in wordt!

Van buiten naar binnen.

Doe nu precies hetzelfde, maar begin nu aan de buitenkant. Spiraal tegen de klok in naar binnen toe, tot je in het midden uitkomt. Als je linkshandig bent spiraal je met de klok mee. Ook drie keer, met verschillende kleuren.

De richting van de beweging is van belang voor je concentratie: de eerste keer werk je van binnen naar buiten, de tweede keer van buiten naar binnen.



Droedelen maar Picasso!

Gebruik deze ruimte om zelf te droedelen.

Zwieren en draaien.

In deze droedel experimenteer je met de effecten die je krijgt als je een vlak willekeurig vult met zwalken en draaien.

Gebruik kleuren die je mooi bij elkaar vindt passen.

Kies de donkerste kleur. Draai daarmee in één vloeiende beweging een cirkel, in een voor jou prettige grootte. De maat is persoonlijk: de een houdt van grote gebaren, de ander van kleine, soms heb je veel tijd, soms weinig.

Begin met hetzelfde potlood. Dit is een dans op het papier: een zwierige dans! Draai en zwalk met ronde golvende lijnen en probeer van alles uit: kleine staccato bewegingen, lange sierlijke lijnen, alles kris kras door elkaar, of juist ritmische herhalingen. Ontdek jouw eigen stijl.

Stop als je het genoeg vindt. Pak een lichter potlood en herhaal dit over je eerste sporen heen. Ga door met steeds andere kleuren, tot je er genoeg van hebt.

Experimenteer met:

- *kleurcombinaties;*
- *grote en kleine bewegingen;*
- *volle en open structuren;*
- *wilde en rustige bewegingen;*
- *met je favoriete muziek erbij;*
- *en wat je zelf nog bedenkt.*



Wel binnen de lijntjes hè!

Gebruik deze ruimte om zelf te droedelen.

Het Grote **DROEDELBOEK.**

Met dit boek heb je duizend kleine rustmomentjes in handen. Een jaar lang elke week een andere droedel waarop je eindeloos kunt variëren. Op jouw moment, waar je maar wilt, wanneer je maar wilt. Tijdens het wachten, bellen of vergaderen. In de trein, of op een drukke schooldag. Droedelen is een prima manier om te ontspannen en je hoofd leeg te maken.

Droedelen is tekenen zonder doel of eindpunt. Je bent klaar als je bent uitgerust. Je hoeft er niet voor te kunnen tekenen. Je krast en experimenteert maar wat van je af. Wat het wordt doet er niet toe. Het hoeft niet aan de muur, je hoeft het niemand te laten zien. En... je bent net zo nieuwsgierig naar wat het wordt als wanneer je naar een ander staat te kijken!

Het Grote Droedelboek is goed voor 1000 rustmomentjes voor mensenkinderen van 6 tot 120 jaar.

DE AUTEUR

Marijke Sluijter gelooft in de wijsheid van Pippi Langkous: "Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan". Ze was hoofdredacteur van Educare en schrijft educatieve boeken waarin verbinding centraal staat. Haar bedrijf heet EduQreation. De Q staat voor het eigenwijze kind dat zich van binnenuit ontwikkelt. Ze geeft trainingen in Zinvol Tekenen, tekenspel dat de emotionele, sociale en cognitieve intelligentie stimuleert.

