

Anya Lothrop
Hanne Türk

Zentangle

Die große Kollektion



Zu diesem Buch

Zentangle ist ein faszinierender Zeichenstil und zugleich ein durchdachter und millionenfach erprobter Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Kreativität auf der Grundlage des achtsamen, meditativen Zeichnens.

Wie einfach das geht, zeigt Ihnen diese Auswahl aus dem erfolgreichen Werk von Deutschlands erster zertifizierter Zentangle-Trainerin (CZT™) Anya Lothrop. Dabei erleben Sie das Phänomen Zentangle mit den populärsten und originellsten Zentangle-Mustern: von den allerersten Schritten bis zur effektvollen Ausgestaltung, von den psychologischen Grundlagen bis zu von Zentangle inspirierten Bildern.

Darüber hinaus steckt im Zentangle-Stil auch erstaunlich viel künstlerisches Potenzial. Denn wie schon der Jugendstil zeigte, lassen sich ornamentale Designs auf attraktive Weise mit figurativen Motiven verbinden. Dies demonstriert die bekannte Illustratorin (und akademische Malerin) Hanne Türk im zweiten Abschnitt dieses Buchs. Damit bietet es auch ambitionierten Tänzern und Hobbyzeichnern eine Fülle von Anregungen, professionellen Tipps und Motivideen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Inhalt

Einführung

Woher kommt Zentangle?.....	4
Warum macht Zentangle Freude? ...	5
Das Anti-Stress-Programm	6
Was Sie brauchen	8

Grundlagen

Einen Schritt nach dem anderen	10
Der schwungvolle Leit-Faden.....	12
Zentangle-Schattenspiele	14

Zentangle-Muster

Hübsch, hilfreich, inspirierend	16
Vom Raster zum Muster	17
Von der Linie zum Muster	27
Vom Element zum Muster.....	34
Bordüren	50
Zentrale Muster.....	61
Naturmuster	68
Frei stehende Muster.....	79

Mehr aus Mustern machen

Wölbungen durch Formschräffuren	89
Tolle Effekte beim Schattieren.....	90
Licht und Glanz	92
Groß und immer kleiner	93
Paradoxe Varianten	94

Muster ausschmücken

Verzierungen	97
Stilvolle Aura	98
Muster ohne Grenzen	99
Gegensätze ziehen sich an	100
Angenehme Vielfalt.....	101

Farben und Formate

Rund, Schwarz, Braun:	
Wie es Ihnen gefällt!.....	102
Zendalas.....	103
Weiß auf Schwarz	104
Renaissance-Kacheln.....	106
Drehen und Sehen.....	110
Coole Collagen	111

Zentangle Inspired Art

Figuren und Ornamente	112
Alles ist möglich	114
Keltischer Knoten	116
Freie Ornamente.....	117
Weite Landschaft	118

Zentangle illustrativ

Dekorativ illustrieren.....	120
Florales Patchwork.....	120
Freesien	122
Florale Fantasie	124
Zyklame	126
Lilie.....	129
Verspielt.....	131
Schmuckes Blatt	132
Fensterplatz	133
Aufgepolstert.....	136
Guter Mond	137
Blütenraum	138
Schmetterling	140
Plüsch & Blume	142
Unterwasser-Wunderwelt	144
Hahn mit Stil.....	146
Tangle-Vase	148
Blättertanz.....	150
Herbstliche Töne.....	152
Dekorative Inspirationen.....	154
Design	156
Wunderlampe	158

Die verwendeten Muster	160
------------------------------	-----



Woher kommt Zentangle?

Entwickelt wurde die Zentangle-Methode in den USA von Rick Roberts, einem ehemaligen Mönch, der lange Zeit in Indien gelebt hat, und der Künstlerin Maria Thomas, die sich schon vor Zentangle als Illustratorin und Kalligraphin einen Namen gemacht hat. Neu an Zentangle sind nicht die künstlerischen Zutaten wie Strichzeichnungen, dekorative Ornamente, Mandalas usw., sondern die spezielle Methode, die Sie spielend leicht und ganz entspannt ans Ziel bringt.



Was bedeutet Zentangle?

Das Kunstwort ist eine Kombination aus Zen (steht für den meditativen Aspekt) und Tangle (Gewirr). Wenn Sie sich einmal im Internet umschauen, werden Sie auf etliche Fachausdrücke zum Thema Zentangle stoßen.

Begriffe und deren Bedeutungen:

Tiles: Kacheln im Originalformat von 9 x 9 cm als Zeichgrund.

String: schwungvoll gezeichnete Linie („Faden“) zur Einteilung der Kachel.

Patterns: Grundmuster, aus denen sich die Zentangle-Bilder entwickeln.

CZT (Certified Zentangle Teacher): Zentangle-Trainer mit Zertifikat.

ZIA (Zentangle Inspired Art): Von Zentangle inspiriertes Kunstwerk. Die Integration von Zentangle-Mustern in freie Zeichnungen.

Zentangle Inc.: Das von den Zentangle-Entwicklern Rick Roberts und Maria Thomas gegründete Unternehmen, Inhaber der Rechte an der Zentangle-Lehrmethode.

Übrigens nennt man die Zentangle-Muster kurz Tangle-Muster, das Zeichnen Tangeln und den Zeichner von Tangle-Mustern einen Tangler.

Warum macht Zentangle so viel Freude?

Es sieht toll aus

Die ineinander übergehenden Muster ergeben ein faszinierendes, oft verblüffend komplexes Gesamtmotiv mit ganz besonderer Ausstrahlung.

Kann ich nicht? – Gibt es nicht!

Kein Talent zum Zeichnen? Selbst wenn das stimmen sollte: Sie werden staunen, was Sie im Zentangle-Stil alles hinkriegen! So eindrucksvoll komplex das fertige Bild aussehen mag: Jeder Schritt ist für sich einfach und führt zum nächsten.

Weil der Fluss so schön ist wie das Meer

Beim Tangeln klinken Sie sich bewusst aus dem Getriebe der Welt aus und versinken im Fluss des achtsamen Tuns: eine spannende, meditative Auszeit. Dann mündet dieser Fluss in das Meer eines schönen Bildes. Und in das gute Gefühl, eine kleine Kostbarkeit geschaffen zu haben!

Weil es wie von selbst geht

Während Sie bei einfachen Mustern bald entspannt tangeln werden, sind die geometrisch komplexen Muster eher meditative Achtsamkeitsübungen. Der Effekt ist der gleiche: Sie versinken im Tun.

Weil immer etwas Neues entsteht

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile (oder Muster). Schon aus wenigen Typen von simplen Mustern können Sie immer wieder neue, spektakuläre Bilder entwerfen. Jedes davon ist ein Einzelstück, Ihre eigene kreative Komposition!

... zu Hause und unterwegs: überall ein Vergnügen!

Alles, was Sie brauchen, sind Zentangle-Kacheln oder einen Zeichenblock und ein paar Stifte. Das passt auch in jede Tasche: für Wartezimmer, Bahnfahrt, Mittagspause ...

Das Anti-Stress-Programm

Nicht minder schön und wichtig als das Ergebnis ist der Weg dorthin. Und das ist die zweite Seite von Zentangle: entspanntes und entspannendes, meditatives Schaffen, das Leib und Seele richtig guttut, Stress abbaut und das Wohlbefinden steigert. Wie kommt das?

Beim Zentangle-Zeichnen haben Sie kein fertiges Bild vor Augen, dem Sie absichtsvoll nachstreben. Sie brauchen sich keine Gedanken zu machen, sondern zeichnen in bestimmter oder spontaner Reihenfolge einen Strich neben den anderen. Dabei erleben Sie, wie sich das Muster wie von selbst zeichnet und das Feld sich füllt. Wenn Sie sich darauf einlassen, verfallen Sie früher oder später in einen ruhigen Zustand des Wohlbefindens, für den die Neurowissenschaft den Begriff Flow (Fließen, Strömen) geprägt hat.

Einklang zwischen Denken und Fühlen

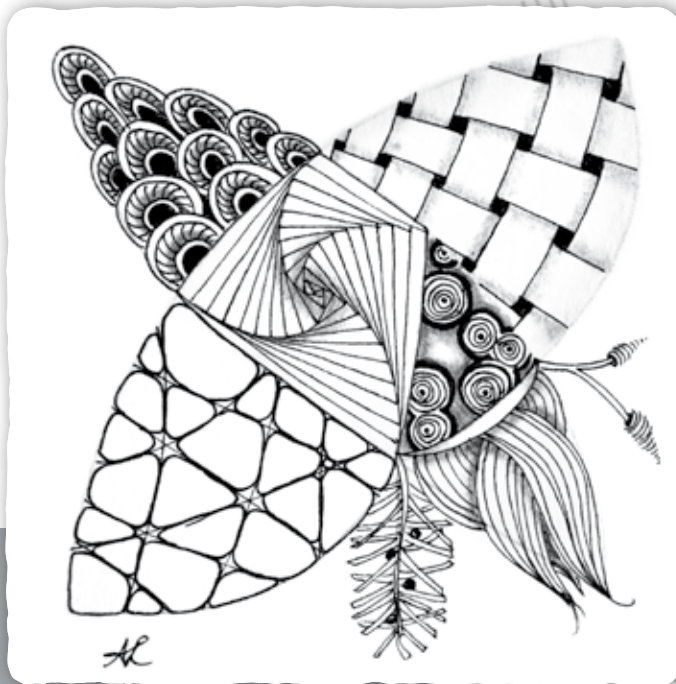
Vielleicht haben Sie diesen Glückszustand schon einmal erlebt: Im Flow geben Sie sich einer angenehmen Tätigkeit hin und gehen darin so sehr auf, dass die Welt rundum versinkt und das Zeitgefühl verloren geht. Innenwelt und Außenwelt befinden sich im Einklang, man ist zugleich entspannt und konzentriert, ohne ein Ergebnis erzwingen zu wollen. Die linke, für Planung und rationales Denken zuständige Gehirnhälfte, kommt zur Ruhe, und es herrscht Harmonie zwischen Gefühl und Verstand.

Diese subjektive Empfindung entspricht dem, was Neurologen feststellen: Im Gehirn herrscht Einklang zwischen dem für Emotionen zuständigen limbischen System und dem Neokortex, dem Sitz des Bewusstseins und des rationalen Denkens – charakteristisch für einen meditativen Zustand. Zugleich sind Herzschlag, Atmung und Blutdruck optimal synchronisiert. Viele Menschen berichten, dass sie dieses „strömende“ Gefühl, sich im Einklang mit sich selbst und der Außenwelt zu befinden, beim Tangeln immer wieder erleben.



Spielerisches, kreatives Schaffen



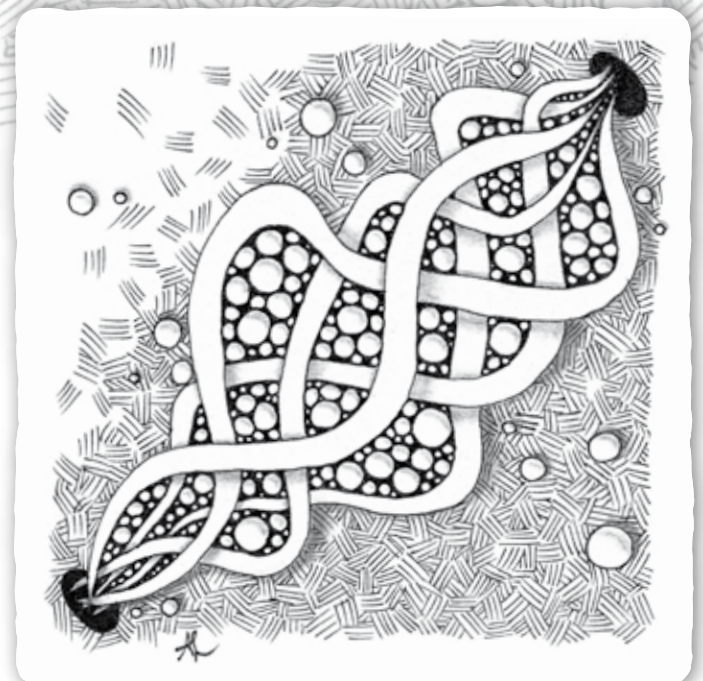


*Ein halbes Stündchen Auszeit
für eine kleines, feines Bild*

Meditative Kunstform

Bei allen traditionellen und modernen Meditationsformen geht es darum, wie Buddhisten sagen, „den Geist zu leeren“ und die Flut der Gedanken zu stillen. Dazu kann das absichtslose Tangeln gut beitragen. Die Entwickler von Zentangle empfehlen daher ihre Methode als meditative Kunstform. Sie wird in den USA bereits mit Erfolg als Therapiemethode eingesetzt; etwa bei Hyperaktivität, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Sucht oder Depressionen.

Über diese Art des spielerischen Schaffens sagt der bedeutende Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, der den Begriff Flow geprägt hat: „Der Mensch, der spielerisch schafft, wirkt kreativ und schöpferisch gestaltend. Er geht darin auf und findet darin seinen freien Ausdruck.“



Lassen Sie Ihrer Fantasie – und den Mustern – freien Lauf!

farbige
Kacheln

Gelstift

Weißkreide

Fineliner

weiße
Kacheln

Bleistift

Papierwischer

Was Sie brauchen

*Das empfohlene Material ist speziell aufeinander
abgestimmt und hat sich tausendfach bewährt.*

Vielleicht sind Sie zunächst einmal erstaunt, wie klein die Zentangle-Kacheln sind; eine 9 x 9 Zentimeter große Zeichenfläche ist ja wirklich nicht viel. Doch Sie werden bald merken, wie sinnvoll dieses Kleinformat ist: So kann man sich mal eine halbe

Stunde Zeit nehmen. Denn den meisten von uns fehlt es an Muße, spontan eine große Zeichenfläche zu füllen. Auf den kleinen Zentangle-Kacheln hingegen sind Sie schnell fertig, und Sie erleben den Erfolg sofort.

