

CHINESE WINTERLANDSCHAPJES EN QIGONG

Winterlandschappen schilderen met Chinese schildermethode. Onder begeleiding van Froukje Dijkshoorn schilderen we op getint papier. Dit na gedegen Qigong opwarming door Isabelle Biais.

Schilderen van kleine landschapjes op het formaat van een ansichtkaart. Daarbij gebruiken we blanco witte kaarten met raampje. Materiaal zoals inkt, verf, penselen en rijstpapier zijn aanwezig.



Introductie schildertechniek

Laat in het landschap vooral stukken open. Misschien op een derde of tweederde hoogte of in het midden van het schilderij. Zo creëer je ruimte en daar kan de verbeelding spreken! Je kan zo ook denken aan mist. Maak zo, om mee te beginnen, een stuk of zes achtergrondjes.

Ontdek door het raampje erop te leggen je landschap. Zoek de ruimte, de diepte. En niet ieder ovaal hoeft een landschap te worden. Misschien draai je een landschap om of knip je het ruim uit.

Stel je voor; bomen? Op de voorgrond staan ze groot en laag op het papier, in de verte staat de boom hoger en veel kleiner. Zie je een huisje of loopt er een dier? Mensen?

Het geeft niet als het niet echt goed lijkt maar het is wel belangrijk dat op de voorgrond de figuurtjes of bomen zwarter geschilderd zijn en in de diepte wordt het steeds lichter van kleur en kleiner. Dat heet atmosferisch perspectief.

Schilder de achtergrond in één keer. Dekkend wit met de middelste penseel maakt sneeuw. Vrij droog gebruikt gaat het over de inkt heen. Ook kan je met de harde varkensharen kwast spetteren, zodat het lijkt of het sneeuwt.

Qigong

Qigong (Chi Gong) is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer en een onderdeel van TMC (Traditional Chinese Medecine). Qigong helpt om de gezondheid en het evenwicht tussen lichaam en geest te bevorderen.

Qi is volgens de Chinese geneeskunde de kracht die stroomt door al wat leeft, de gemeenschappelijke bron tussen mens en natuur. Qi brengt lichaam, geest en omgeving met elkaar in harmonie. Zie verder <https://www.qigongamsterdam.nl/>

Neemt u makkelijk zittende kleding en platte schoenen mee voor de Qigong?

Programma

We schilderen vanaf maandagmiddag 2 t/m donderdagochtend 5 januari.

Voor de les (behalve op maandag) doen we een half uur Qigong o.l.v. Isabelle om de aandacht te versterken.

Penselen, inkt, waterverf en rijstpapier zijn aanwezig. Eigen materiaal meenemen is uiteraard ook goed.

Het gaat vooral om de spontaniteit van de penseelstreek. Laat de natuur en de rust om je heen op je inwerken. Neem tijdens een wandeling ook eens een mooi stukje hout mee of iets dergelijks als stilleven.

Maandagmiddag

14:00 aankomst in Koos Vorrinkhuis

15.00 tot 17.00 Uitleg over de oorsprong van de techniek en belangrijke oefeningen om penseel en inkt uit te proberen.

Dinsdag en Woensdag

9.15 tot 9.45 Qigong in de grote speelzaal van het Koos Vorrinkhuis.

10.00 tot 12.00 Schilderen.

Middagpauze.

14.15-14.45 Qigong

15.00 tot 17.00 Schilderen.

Donderdagmorgen

Kamers ontruimen voor 11:00

Tot 13:00 Schilderen en/of werk bespreken in de zaal.

Datum

2 t/m 5 januari 2023

Verzorging

Maaltijden o.b.v. zelfverzorging.

Thee, koffie en koek worden verstrekt.

Informatie

<https://koosvorrinkhuis.nivon.nl/activiteitenoverzicht/>

Froukje Dijkshoorn: Froukjedijks@gmail.com

Isabelle Bias: <https://www.qigongamsterdam.nl/>

Prijzen

Nivon lid €145 Niet Lid €205

Boeken:

koosvorrinkhuis@nivon.nl

telefoon 088 0990983