

Workshop met yoga en sumi-e door kunstenaar Sylvia Radius en yogadocent Christine Leedy

Zaterdag 19 januari 2019

14:00-16:00

Cultuurhuis Kuiperspoort Middelburg



In deze workshop ga je eerst een aantal vloeiende yoga oefeningen doen, gevolgd door het schilderen van een ensō in sumi-e met een bamboepenseel en inkt op rijst papier.

Wat is een ensō – 円相 ?

In het Japans heet een cirkel een ensō – 円相 . Binnen het zenboeddhisme is de cirkel een symbool voor kracht, verlichting, het heelal, de oneindigheid en voor 'mu', de Leegte.

In volledig bewuste aandacht wordt de cirkel in één vloeiende, expressieve beweging neergezet. Het resultaat is een afspiegeling van je. Laat je je afleiden door hersenspinsels, dan is dat zichtbaar in de tekening. Ben je nog onrustig, dan maken de streken je dat duidelijk.

Een ensō schilderen vraagt stilte en concentratie en een bewuste overgave aan het hier en nu. Door yoga en sumi-e schilderen, word je rustig, je hoofd wordt stiller, opener en ook gericht. De geest is op dat moment vrij om het lichaam iets te laten scheppen. Natuurlijk hoort ook een kopje groene thee en tijd om samen te zijn bij deze mooie middag.

Iedereen is welkom; geen ervaring met schilderen of yoga is vereist.

Aanmelden door een mail te sturen naar: sylviaradius@hotmail.nl of info@christineleedy.nl

Of bellen naar : Sylvia 06-5533-8940; Christine 06-1790-5374

Deelname € 20 pp