

Sasja Bork

INSPIRATIE: EEN PEULESCHIL

Inspiratie vanuit de praktijk
bekeken.

Met tips om deze op te
roepen, vast te houden en in
beeld om te zetten.

Utrecht april 2020 ©Sasja Bork. Herziene versie nov 2024.

Dit Ebook mag als zodanig gedeeld worden, maar op
afzonderlijke foto's, illustraties en teksten rust copyright. Deze
mogen NIET worden verveelvoudigd, gekopieerd,
gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt in welke
vorm dan ook, online of offline, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteur.



Inspiratie in de praktijk:

DE PEULESCHIL

Ik loop in de Ikea en de lange route leidt me langs stellingen met koopjes die ik normaal gesproken negeer, maar nu valt mijn oog op zakjes met potpourri. Potpourri? Ik gebruik nooit potpourri!

Toch pak ik een van de zakjes op om deze beter te bekijken.

Ik zie iets vreemds in de potpourri. Iets dat me intrigeert.

Ik kijk en kijk... maar kan niet thuisbrengen wat het is.

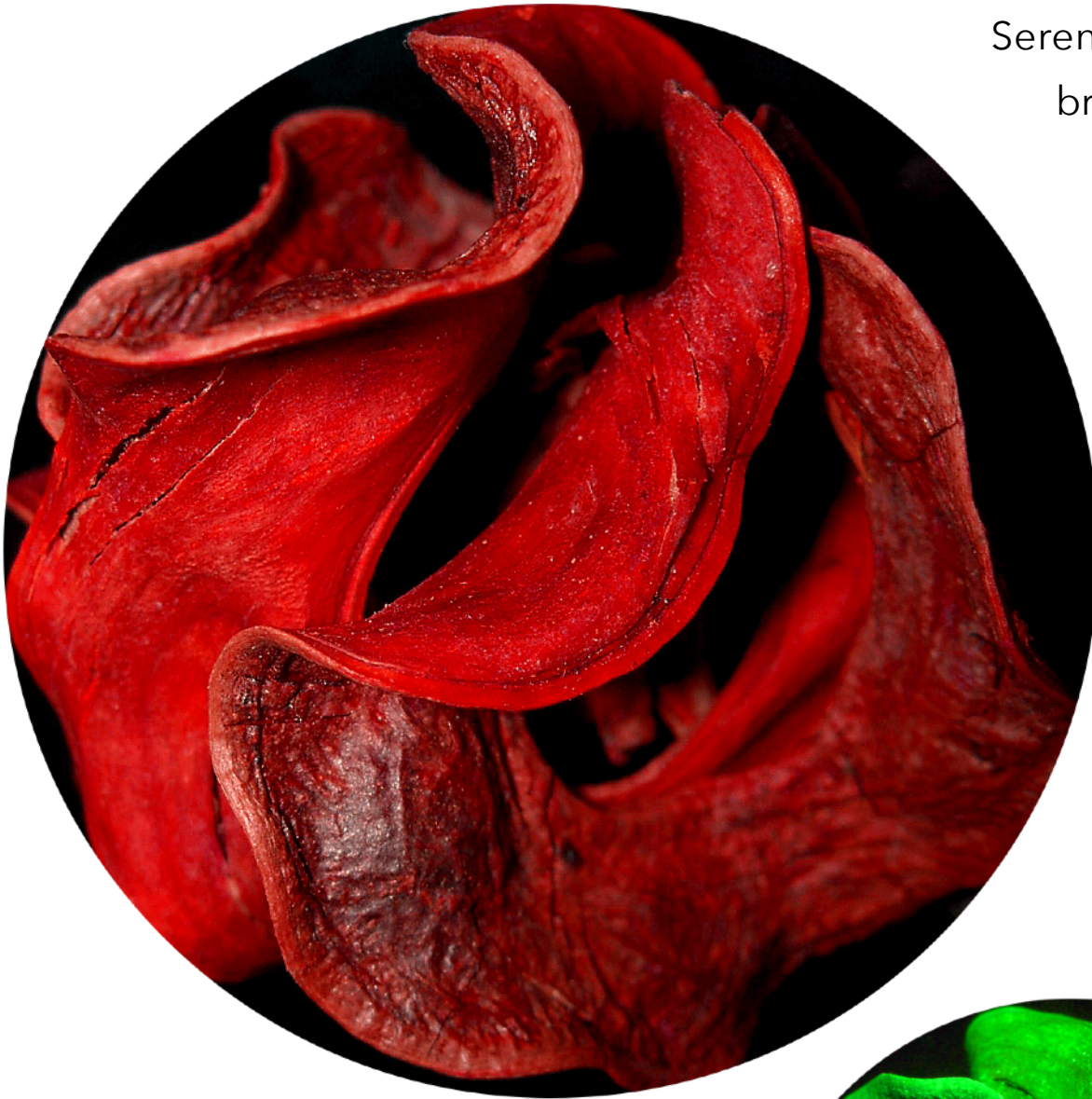
Ik neem een zakje mee naar huis en inspecteer de vorm wat beter: het is een opgedroogde, opgekrulde...

peuleschil!



Serendipiteit berust op het vinden van iets onverwachts en bruikbaar terwijl je op zoek bent naar iets totaal anders. Wellicht was mijn geest door het dwalen langs het meanderende, saaie en lange winkelpad zodanig tot rust gekomen dat ik open stond voor deze ontdekking?

Ik was zo enthousiast dat ik 6 zakken kocht en er de peulen uit zocht om er macro foto's van te maken. Ik heb wel 100 peulenschillen gefotografeerd omdat de vorm me steeds meer ging boeien.



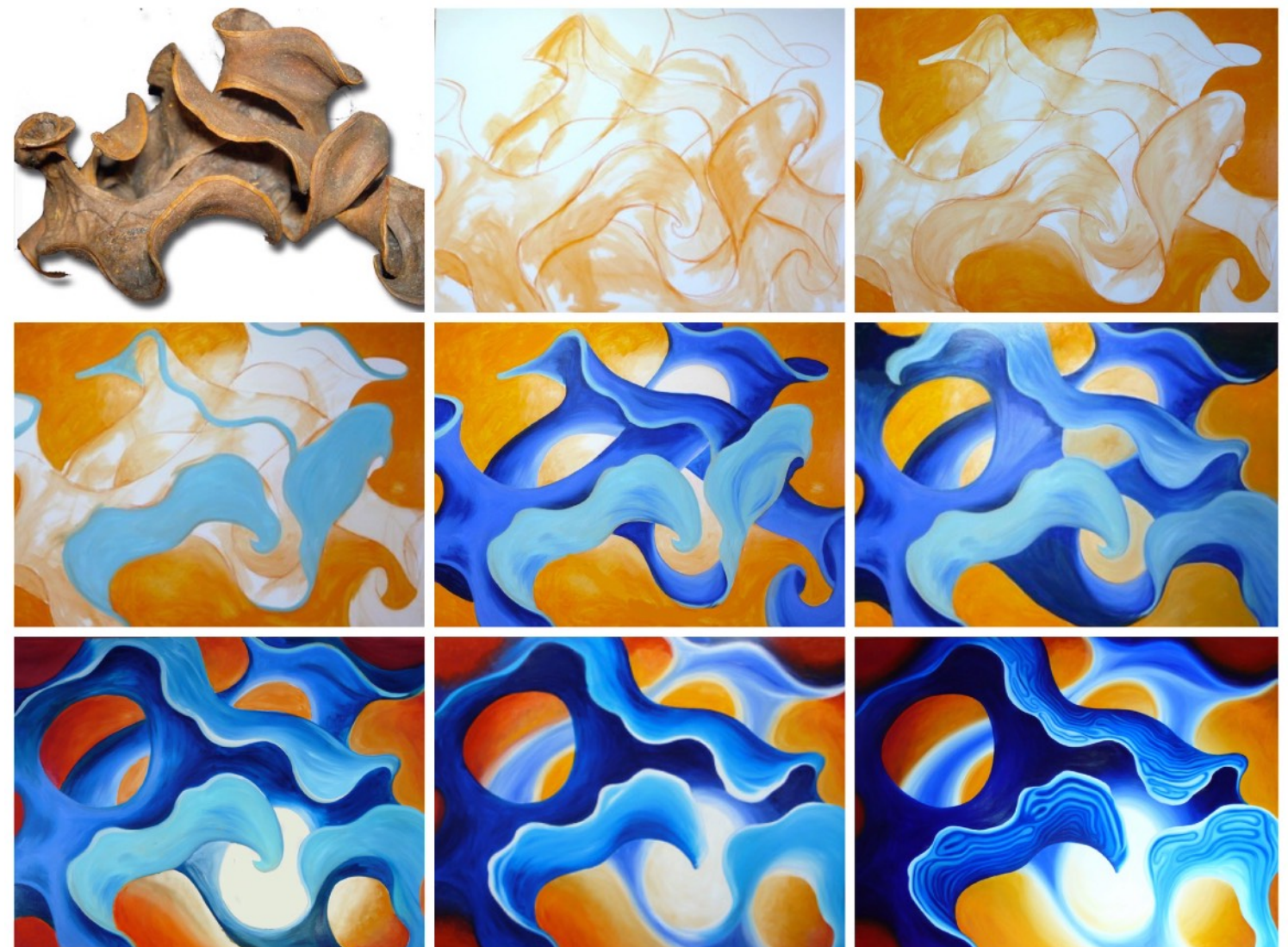
Ik benaderde de vorm op verschillende manieren: ik maakte schetsen, bewerkte de foto's met Photoshop en ik heb ze op klein formaat geschilderd in olieverf.

Dat kleine formaat werd niks: het moest groot!

Ik wilde een vorm schilderen waarin je zou kunnen verdwijnen...



Hieronder zie je het ontstaan van het schilderij Heliomaan. Het formaat van het doek is 120 bij 160 cm: een behoorlijke lap. Ik wilde met complementaire kleuren werken om het lekker te laten knallen. De originele vorm van de peuleschil was niet zo open als ik hem uiteindelijk heb geschilderd: je ziet dat ik al schilderend de vorm heb aangepast. De titel heb ik ook abstract gehouden: het is afgeleid van een pigment.

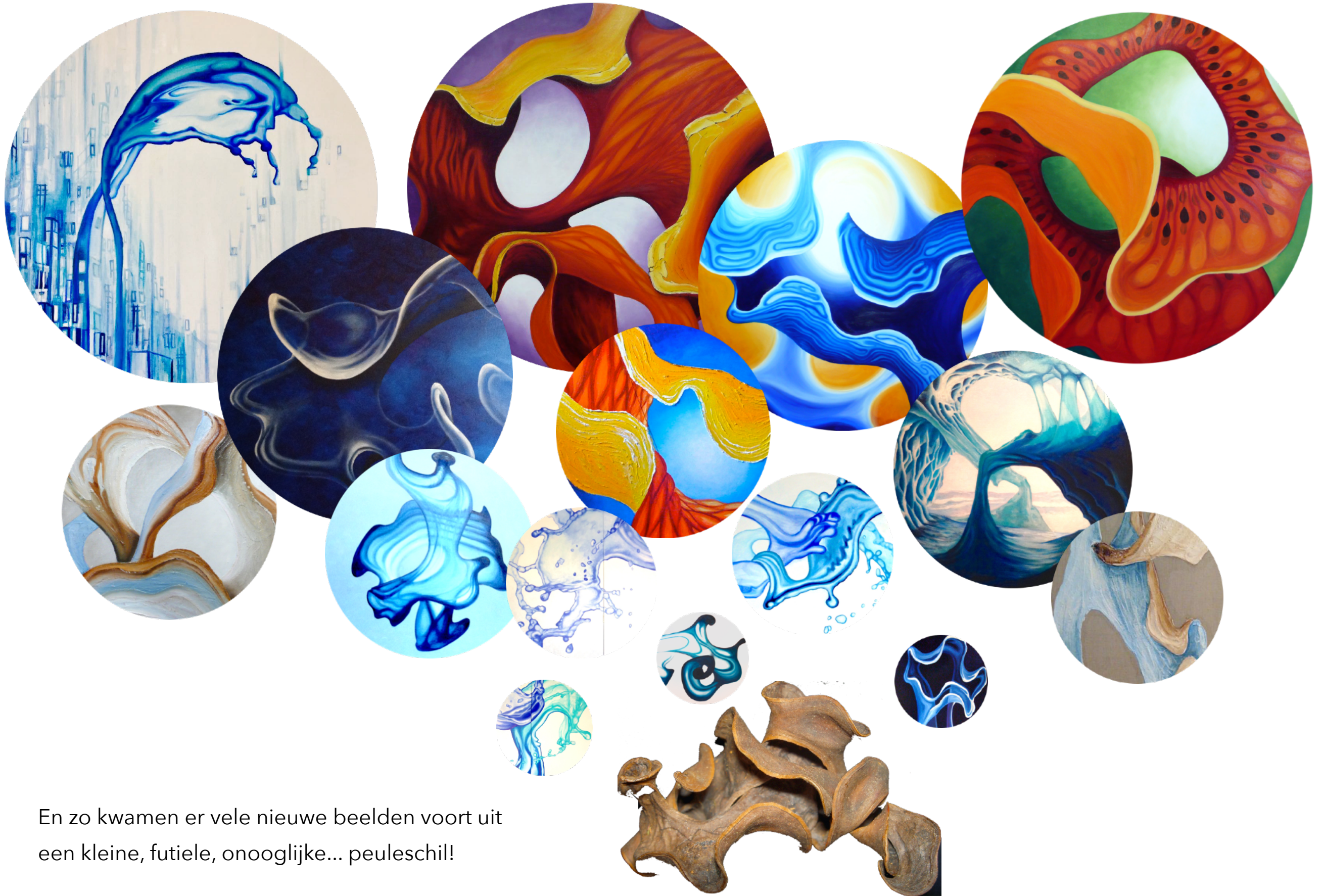




Na Heliomaan maakte ik nog 15 doeken geïnspireerd op de peuleschil. De eerste grote expositie waar ze onderdeel van waren was de tentoonstelling: 'Figuratie in Nederland na '45' in Borger. Een hele eer om naast Douwe Elias te mogen hangen! Om de kijker op het verkeerde been te zetten voegde ik realistische elementen toe zoals watergolven, pitjes uit een kiwi of de structuur van een spierbundel. Het was abstract... of toch niet? Een zeeslak? Een tropische vis? Een anemoon? Ik vind het boeiend om de interactie met de kijker aan te gaan, daarom gaf ik de serie de titel 'Dialogen'.

En nu hangt Heliomaan in mijn schilderschool d' Oude Werf in Nieuwegein. Daar staat ook een potje 'peuleschillen' en het verhaal wordt doorverteld aan cursisten die even zonder inspiratie zitten.





En zo kwamen er vele nieuwe beelden voort uit
een kleine, futiele, onooglijke... peuleschil!

**Even wat wetenschap en
psychologie...**

WAT IS INSPIRATIE?



Wat is inspiratie?

Na vele definities gelezen te hebben herken ik deze het meest: Inspiratie is een ervaring, een moment van bezieling, een heldere staat waarin je nieuwe verbanden kunt leggen en zo tot ideeën komt die je niet eerder had. Het tilt je op en geeft je het gevoel uit te stijgen boven de waan van de dag. Het woord inspiratie betekent letterlijk: inblazen.

Inblazen? Door wie dan?

Vroeger dacht men dat het de adem was van een geest, een muze die in de buurt van de kunstenaar bleef om hem te helpen. Of dat het het goddelijk vuur was waar een vonkje van oversloeg. Dat maakt het vrij makkelijk om bij het uitblijven van inspiratie een luie geest de schuld te geven!

Sinds Freud geloven we dat de mens zichzelf inblaast. Dat we zelf de creator zijn en het goddelijk vuur in onszelf moeten aanwakken. Dat is moeilijk, maar heeft een groot voordeel: we kunnen het beïnvloeden! Daartoe geef ik je in dit e-book allerlei tips om inspiratie op te roepen... en vast te houden.



Geef je onderbewuste de ruimte

Volgens Plato is inspiratie “het moment dat de ziel in contact treedt met de realiteit”. Niet je vingers, je ogen of je gedachten, maar je ziel: je onderbewuste.

De filosoof stelt ons voor een lastige opgave, want hoe werkt dit? Hoe beïnvloed je een onderbewust proces? We willen wat we doen begrijpen en beredeneren en daarmee zit ons bewustzijn dit contact vaak in de weg. Ons bewuste brein plakt namelijk labels op alles wat we zien. Dat heeft een functie: het maakt de wereld begrijpelijk en overzichtelijk. We interpretern alles wat we zien: een groene vorm wordt een boom. Klaar. Door dit soort labels en interpretaties, hoe ‘handig’ ook, komt dit onderbewuste contact moeilijker tot stand.

Als je je interpretatie uitschakelt, krijgt inspiratie de ruimte. Probeer maar eens naar iets te kijken zonder er een etiket op te plakken. Dat betekent kijken met een open blik, zonder oordeel. Kijken als een kind. Alsof je iets nog nooit eerder hebt gezien.

Als je met een open blik kijkt geef je je onderbewuste de ruimte: je instincten, herinneringen en ervaringen krijgen dan vrij spel om te associëren en nieuwe verbindingen te leggen.

En als dat innerlijke stemmetje weer opspeelt met uitspraken als: dat is al eerder bedacht... niet origineel...

Bedenk je dan dat niets volledig origineel is: een idee is niets anders dan gecombineerde informatie. Alle uitvindingen bouwen voort op wat er al was of zijn een remix van eerdere ideeën. Inspiratie is eigenlijk niets anders dan het leggen van nieuwe verbindingen.



De 'innerlijke criticus': naar welk stemmetje luister jij? Illustratie uit het boek 'Control-freaks, alleswillers en andere druktemakers' van Roderik Bender en Sasja Bork.



Geef jij jezelf de ruimte om creatief te zijn? Illustratie uit het boek 'Control-freaks, alleswillers en andere druktemakers' van Roderik Bender en Sasja Bork.

Julia Cameron, schrijfster van de bestseller 'The Artist' Way', zegt hierover: "Veel kunstenaars hebben een innerlijke criticus in zich. Ik ook. De mijne noem ik Nigel en ik zie hem als een strenge, Britse interieur designer. Maak ik een kunstwerk, dan roept Nigel meteen: 'Het is te saai, te kinderachtig, te slecht. Tegenwoordig zeg ik dan: 'Nigel, dank voor je mening,' en blijf doorwerken. Die innerlijke blokkades zijn frusterend, maar houd vertrouwen. Iedereen kan zijn innerlijke kunstenaar bevrijden."

Kortom: de essentie van inspiratie ligt in het omzeilen van die innerlijke blokkades en het kijken met een open, onbevooroordeelde blik.

Hoe krijg je die 'open blik'?

Je kunt je voorstellen dat je deze staat van openheid niet bereikt in een periode van stress of in de waan van de dag. In je dagelijkse routine functioneer je voornamelijk op de automatische piloot en registreer je je omgeving niet of nauwelijks. Stress is ook geen goede voedingsbodem, omdat je geest in een 'overlevingsmodus' nu eenmaal minder ruimte laat voor bijzaken.

Maar hoe dan wel?

Eureka!

HOE ROEP JE INSPIRATIE OP?



Nu volgen een heleboel tips om inspiratie op te roepen. Disclaimer: het kan zijn dat niet elke tip effect heeft: dat komt doordat de hersenen niet bij iedereen hetzelfde werken. Creativiteit hangt samen met factoren als erfelijkheid en IQ, maar ook met de 'bedrading' van je brein.

Misschien heb jij een 'flexibel brein'*. Dan ben je een divergent denker: je associeert gemakkelijk en je legt snel verbindingen. Je bent niet bang om te falen, je durft risico's aan en je richt je op positieve uitkomsten.

Herken je je hier niet in? Dan kan het zijn dat je een 'volhardend brein'* hebt. Je werkt stap-voor-stap: je denkt convergent, analytisch en grondig. Creativiteit heeft bij jou vaak een functie, een doel. Je vermijdt het liever om te falen.

Deze 2 typen kunnen even creatief zijn, maar de manier waarop verschilt. Waar het flexibele brein graag een prikkelrijke omgeving heeft om te presteren, is het volhardende brein meer gebaat bij een rustige, prikkelarme omgeving met meer tijd en ruimte voor pauze. Bedenk voor jezelf welk type brein jij hebt. Het zijn natuurlijk uitersten, maar misschien neig je wat meer naar de één dan naar de ander.

*Het onderscheid tussen een flexibel en een volhardend brein wordt gemaakt door Carsten de Dreu en Daniel Sligte in hun boek 'Creativiteit krijg je niet voor niks'.



Tip 1: Maak je ideale werkplek

Zet je mobiel uit en leg je favoriete materialen binnen handbereik. Het is fijn als je een plek hebt die je niet meteen hoeft op te ruimen. Austin Kleon noemt dat in zijn boek Keep Going een 'Bliss Station'. Een prettige plek waar creativiteit kan stromen. Rommelig of geordend? Wat jou het beste past!



Je kunt muziek opzetten om in een bepaalde stemming te komen. Rustig of juist opzwepend? Kies eens een onverwachte playlist, dat geeft dan ook weer een ander gevoel en misschien ook wel andere ideeën. Kijk wat voor jou het beste werkt. Ik schilder het fijnste bij instrumentale klassieke of jazz muziek. Stemmen of snaarinstrumenten leiden me teveel af heb ik ontdekt. Geluid op de achtergrond helpt je de rest van de wereld te blokkeren. Onderzoek toont aan dat mensen creatief het best presteren in een geluidsomgeving van rond de 70 decibel. Beter nog dan in een stille ruimte (50 dB). Een koffiebar heeft precies de juiste hoeveelheid geluidsachtergrond. Daarom zie je zoveel mensen daar zitten met hun laptop.

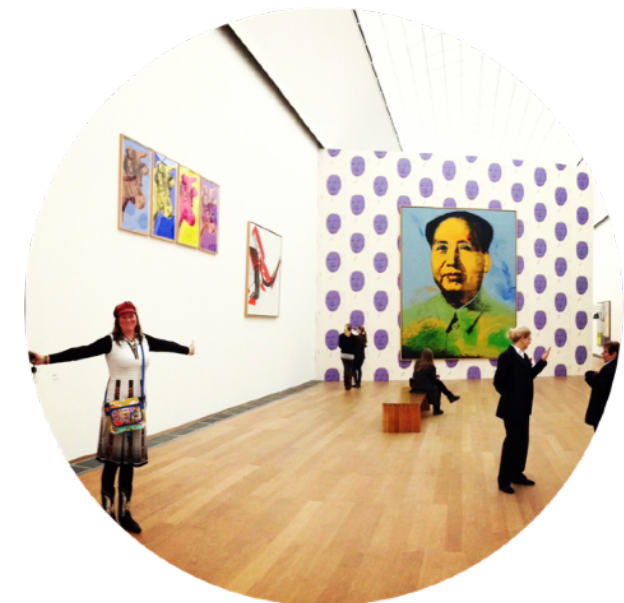


Tip 2: Stap uit je groef, verras jezelf!

Elke dag hetzelfde doen prikkelt de verbeelding niet. Zorg daarom dat je regelmatig uit je comfort-zone stapt. Ga naar concerten, toneelstukken of musicals. Bezoek een museum of een kunst-expositie. Verdwaal in je eigen stad. Kies een activiteit die je nieuwe perspectieven biedt. Kijk over je grenzen heen en durf een stap verder te zetten. Op die manier ontdek je nieuwe talenten, ideeën en interesses.

Dit werkt hetzelfde met het uitwisselen van gedachtes en ideeën met iemand van een andere discipline. Het kan erg verfrissend en inspirerend zijn om -als je vastloopt in een bepaald proces- eens met iemand te praten die een totaal andere kijk op zaken heeft dan jij. Dit geeft je hersenen nieuwe impulsen.

Verander van omgeving: ga uitwaaien op het strand, wandelen in het bos. Ga op reis! Reizen is de perfecte manier om nieuwe horizons te ontdekken. Doordat jij letterlijk ergens anders bent moet je je opnieuw 'verhouden tot' je omgeving en dat inspireert. Bewegen (fietsen, wandelen) stimuleert je bloedsomloop en stuwt bloed naar je brein. Dat helpt om helder te denken.





Tip 3: Neem rust

Zorg dat je voldoende slaapt, neem pauzes en werk niet te lang door. In de stilte krijgt je verbeelding de ruimte. Psycholoog Carsten de Dreu: "Ons brein kent geen apart gedeelte waar creatieve gedachten ontstaan. Voor een briljant idee moeten je hersenen verbindingen leggen tussen verspreide stukjes in je hersenen. Dat gebeurt vooral als je tot rust komt. Je suf piekeren werkt daarom averechts: je hoofd raakt daar alleen maar vol van." Afstand nemen van je probleem, dat is het beste. Laat een schilderij of een ontwerp waarmee je bent vast gelopen even staan. In je onderbewuste worden de juiste verbindingen gelegd als je met iets heel anders bezig bent. Net als wanneer je niet op een woord kunt komen: denk er even niet aan en je weet het weer!



Albert Einstein vroeg zich ooit af waarom hij de beste ideeën onder de douche kreeg. Inmiddels weten we door hersenonderzoek dat regelmatige, repetitieve activiteiten ervoor zorgen dat ons logische brein omschakelt naar het creatievere, artistieke brein. Zwemmen, autorijden, groenten snijden: allemaal activiteiten waarvan de inspiratie weer gaat stromen.

Tip 4: Beginner's mind

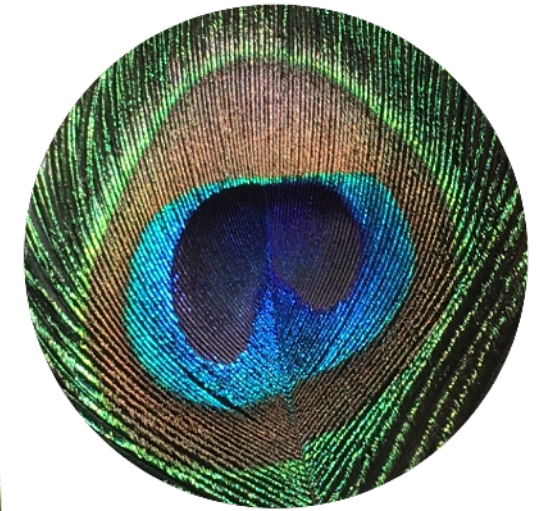
De beginner's mind is een term uit het zen-boeddhisme. In deze staat van zijn bekijk je het leven met een frisse blik. In plaats van te denken 'Zo is het', vraag je je af: 'Hoe is het?'. Deze onbevangenheid opent je voor nieuwe, ongekende mogelijkheden. Als je met verwondering kijkt, wachten je verrassingen en komt nieuwe inspiratie naar boven.

Door het kijken naar een grasspriet wordt je wereld niet kleiner... juist groter: probeer het maar eens: je ziet allerlei dingen waarvan je het bestaan niet had vermoed. Zoom in, verlies jezelf in een object. Veel kleine dingen die je normaal voor lief neemt kunnen een bron van inspiratie zijn: Het geluid van je koffiemachine, de geur van het park, muziek in de boekwinkel. De wereld zit vol met inspiratie. Stel jezelf open voor al deze informatie. Aandacht is hier de sleutel: mindfulness, in het moment zijn, hoe je het ook noemen wilt: wees in het hier en nu en registreer wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt.

Neem bijvoorbeeld het verhaal waarmee ik begon: die futiele peuleschil werd de basis voor veel schilderijen.



Mos in een plantenbak:
net een miniatuur bos



Sommige dingen zijn zo mooi
als je ze van heel dichtbij bekijkt



Spelen met kleine takjes
op het strand



De zon in de caravan:
ik heb er vele foto's van.



Gubbels



Tip 5: Maak variaties op een thema.

Door te onderzoeken binnen eenzelfde thema kom je op steeds nieuwe invalshoeken. Schilder Klaas Gubbels (90 jaar oud) vindt nog steeds nieuwe manieren om een theepot af te beelden. Philip Akkerman schildert al zijn hele leven zijn eigen gezicht. Door bij een thema te blijven dwing je jezelf dit uit te diepen en je grenzen op te zoeken.

Kopiëren geldt onder veel creatievelingen als een taboe, maar nadoen is niet erg. Je hoeft niet origineel te zijn. De meeste ideeën zijn remixes van bestaande ideeën.

Let wel op het copyright: doe iets niet letterlijk na, maar voeg je eigen verbeteringen toe. Varieer op een thema en bedenk je eigen invalshoek.

De Beatles werden geïnspireerd door Little Richard en Buddy Holly, Frieda Kahlo werd geïnspireerd door Diego Riviera, Van Gogh werd geïnspireerd door Gauguin. Je bevindt je in goed gezelschap. Maak variaties op dat wat je kopieert en je zult een eigen stijl vinden.



Akkerman



Tip 6: Creëer prettige rituelen

Dat het creatieve proces gebaat is bij rituelen (vaste tijden, vaste plek etc.) is niet nieuw. Het is handig uit te vinden wat voor jou de meest actieve, heldere periode is van de dag. Als je een ochtendmens bent: gebruik het begin van de dag. Ben je een nachtvlinder? Werk s' avonds! Om je te helpen aan de slag te gaan kun je zorgen voor prettige prikkels. Die prikkels worden door het brein op positieve wijze geassocieerd met het creatieve proces. Zet bijvoorbeeld je favoriete muziek aan, drink iets wat je heel lekker vindt (alcohol kan met een bepaalde dosering wat vrijer maken, maar teveel maakt onsamenhangend). De geur van kaneel, citrus en vanille verhogen je creativiteit en verminderen stress. Deze geuren zorgen ervoor dat je je beter kan focussen. Van de kleuren geel en oranje is bekend dat deze positiviteit uitstralen en de creatieve geest stimuleren. Doe je voordeel met deze kennis en pas je 'Bliss Station' aan.

Als je je fijn voelt en ontspannen, zal de muze van de inspiratie eerder bij je op bezoek komen.



Kant en klare tapas: snel aan de slag en altijd een hapje bij de hand als je weer trek krijgt!



Een vast ritueel in mijn atelier: espresso uit de percolator



Niet te diep in het glaasje ;-)

Tip 7: Geloof in jezelf.

We nemen onszelf mee in alles wat we doen. En daarmee ook onze kritische blik. Denkbeelden als: 'ik kan het niet', 'ik ben niet creatief', 'dit is al bedacht', 'dit moet wel echt heel mooi worden' belemmeren je.

Geef jezelf de ruimte om geïnspireerd te worden. Dit klinkt raar, maar vaak zit je vooral jezelf in de weg. Wees aardig voor jezelf en probeer te denken in termen van: 'ik probeer het gewoon' en 'ik mag leren'. Accepteer dat je -zoals met alles- moet oefenen om beter te worden.

Vergelijk jezelf niet met anderen: focus op wat je kan en op beter worden in wat je doet.

Neem jezelf niet te serieus. Neem een voorbeeld aan Karel Appel die over zijn werkwijze zei: 'Ik rotzooi maar wat aan'. Want wie moet het mooi vinden? Is het belangrijk dat het mooi is? Mag het ook lelijk zijn en bevrijdend? Speel met materialen als een kind: onbewust van goed of fout. Geniet van het experiment en leer jezelf zo beter kennen: je zult verbaasd staan van wat er in je vermogen ligt!



Een kind bekritiseert zichzelf nog niet en is helemaal vrij in de expressie.



Karel Appel in zijn atelier.



Tip 8: Blijf zoeken, blijf nieuwsgierig.

Psycholoog Edward de Bono bedacht in de jaren tachtig 'Lateral thinking'. Lateraal denken is denken met een omweg -ook wel out-of-the-box denken- waardoor je problemen op een onorthodoxe manier kunt oplossen.

Bij het oplossen van een probleem bedenken we doorgaans eerst de meest voor de hand liggende oplossing. Dit is niet per se de beste oplossing. Lateraal denken is gebaseerd op het opnieuw ordenen van bestaande informatie, om zo tot nieuwe informatie te komen. Iemand die lateraal denkt, gaat bij een schijnbare onmogelijkheid uit van de gedachte: Stel dat het WEL kan? Hij zal denken in 'goed' of fout' vermijden en ongelukjes of mislukkingen ook bestuderen. Zo zijn penicilline, kauwgom en de post-it uitgevonden: door iets wat fout was niet af te doen, maar juist onder de loep te nemen.

Probeer ook eens een ander materiaal dan je gewend bent of een heel andere techniek. Soms kan dat heel verrassende inzichten geven!



Foto's hiernaast: experimenten in andere technieken: een land-art project in de Dordogne met als thema 'de Maan', Action Painting op een kunst manifestatie, een installatie in het bos van Dwingeloo tijdens het KUNA festival en schilderen... met wijn!

Tip 9: Doe een van deze inspiratie-opdrachten

Is de inspiratie even ver te zoeken? Doe dan wat kunstenaars doen: de werkelijkheid binnenste buiten keren en gewone dingen op een andere manier bekijken.

Met deze ideeën leer je met een frisse blik te kijken naar je omgeving en naar jezelf.

- Bedenk namen of beroepen voor mensen die je voorbij ziet lopen.
- Teken iets na terwijl je voorbeeld en tekening op de kop houdt.
- Schrijf een krantenartikel over wat je vandaag doet.
- Eet een dag lang alleen oranje eten. Of wit... of paars.
- Schrijf een brief aan jezelf als 80 jarige.
- Teken een zelfportret naar de weerspiegeling op de achterkant van een lepel.
- Maak een lijst van tien dingen die je in je leven nog wilt doen. Een zogenaamde 'bucketlist'.
- Maak een tekening van de filmscene die je het meest ontroerde.
- Ga naar pagina 44 in twee verschillende boeken en schrijf de 4e zin op. Verzin een verhaal dat de 2 zinnen met elkaar verbindt.
- Koop al je boodschappen van andere merken dan je normaal zou doen.



- Maak een tekening met een pen tussen je tenen.
 - Bedenk een nieuwe functie voor een kapot voorwerp.
 - Teken of schilder de poster die je als tiener op je kamer had.
 - Maak een karikatuur van je eigen gezicht in de spiegel.
 - Schrijf je favoriete gedicht op en hang het op het prikbord in de supermarkt.
- Maak een tekening met de andere hand dan waarmee je normaal tekent.
- Maak een lijst van tien van je gewoonten.
- Schrijf een liefdesbrief aan jezelf en stuur hem op.
- Maak een tekening van een medereiziger in het openbaar vervoer.
- Geef advies aan je tien jaar jongere zelf.
- Schrijf een handleiding voor je leven.
- Bedenk een land en maak er een landkaart van.
- Herlees je lievelingsboek van de middelbare school.
- Teken met een pen of potlood in beide handen, tegelijkertijd.
- Maak een nieuwe voorkant voor je favoriete boek.
- Maak een tekening (naar je herinnering) van het mooiste schilderij dat je laatst in het museum zag.
- Maak een tekening met 2 handen en 2 pennen tegelijk.

Tip 10: Geef het door.

Inspiratie is letterlijk inblazen. Jij kunt dit ook: als je geïnspireerd bent door iets: geef het door, blaas het in bij een ander. Van delen wordt iets groter, niet kleiner.

Instagram is een platform waar mooie foto's gedeeld worden van creatieve en vindingrijke projecten van over de hele wereld. Veel van die projecten kun je zelf doen, zoals de #onedrawingaday challenge en het populaire #fromwhereistand waar je de wereld bekijkt terwijl je naar je voeten kijkt. Instagram leent zich goed voor mensen die creatief zijn, want het gaat niet zozeer om wat je zegt (X) of wat voor leuks je hebt gedaan met je vrienden (Facebook), maar vooral om wat je mooi vindt of zelf maakt. Andere inspirerende accounts op Instagram: @graphicdesignblog @artstationhq @artsy @Pantone @kunstsammler @accidentallywesanderson @awesome_earthpixx @davidszaunder en @thejealouscurator.

En als je iets moois hebt gemaakt, deel het dan. Ik maakte laatst een terrarium en dat was zo tof om te doen, maar ook wel lastig, dus deelde ik tips en zo gaf ik de inspiratie weer door.



*Ik wens me een kast
een grote kast van glas*

*Een kast met 1000 laatjes
gevuld met inspiraatjes*

*die door alle venstertjes
flirten met de zondertjes*

*en daarna zonder maren
inspiraatjes baren.*

Sasja Bork 2003



Inspiratiekastje

...wat was het ook alweer...

HOE HOUD JE INSPIRATIE VAST?

Je hebt een vlaag van inspiratie te pakken! Yay!

Maar hoe zorg je dat dit vluchtige fenomeen niet weer verdwijnt? Hoe houd je een idee gevangen zodat je het uit kan werken -eventueel op een ander moment?

De meeste ideeën ontstaan op plekken waar je het niet verwacht of er niet mee bezig bent. Denk aan de douche of op het toilet...

Of in de Ikea...

Het is handig om toch een beetje voorbereid te zijn zodat de ideeën niet vervliegen.

Daarom krijg je in dit deel een aantal tips om inspiratie vast te houden.





Mijn inspiratie muur op een prikbord in een vorig atelier.



Tip 1: Maak een inspiratie muur of plakboek

Als je er de ruimte voor hebt: maak een inspiratiemuur met foto's en prints, kaarten, uitgeknipte afbeeldingen uit magazines, reproducties van kunstwerken die je aanspreken... Een prikbord werkt ook heel goed. Is dat te klein, koop dan in de bouwmarkt een zachtboard plaat (120x60cm kost 4 euro) en hang deze op. Daar kun je de foto's met punaises op prikken.

Een plakboek is een andere handige verzamelplek voor je papieren inspiratie. Ik maak een plakboek voor elke nieuwe serie schilderijen. Daarin plak ik schetsen, referentiefoto's, fases van het schilderproces en het eindresultaat van elk schilderij zodat het ontstaansproces zichtbaar wordt: leuk om te doen en later nog eens te bekijken!

Of pak een schoenendoos of tekenmap om je mooie foto's en illustraties in te bewaren: het is net wat je wilt.

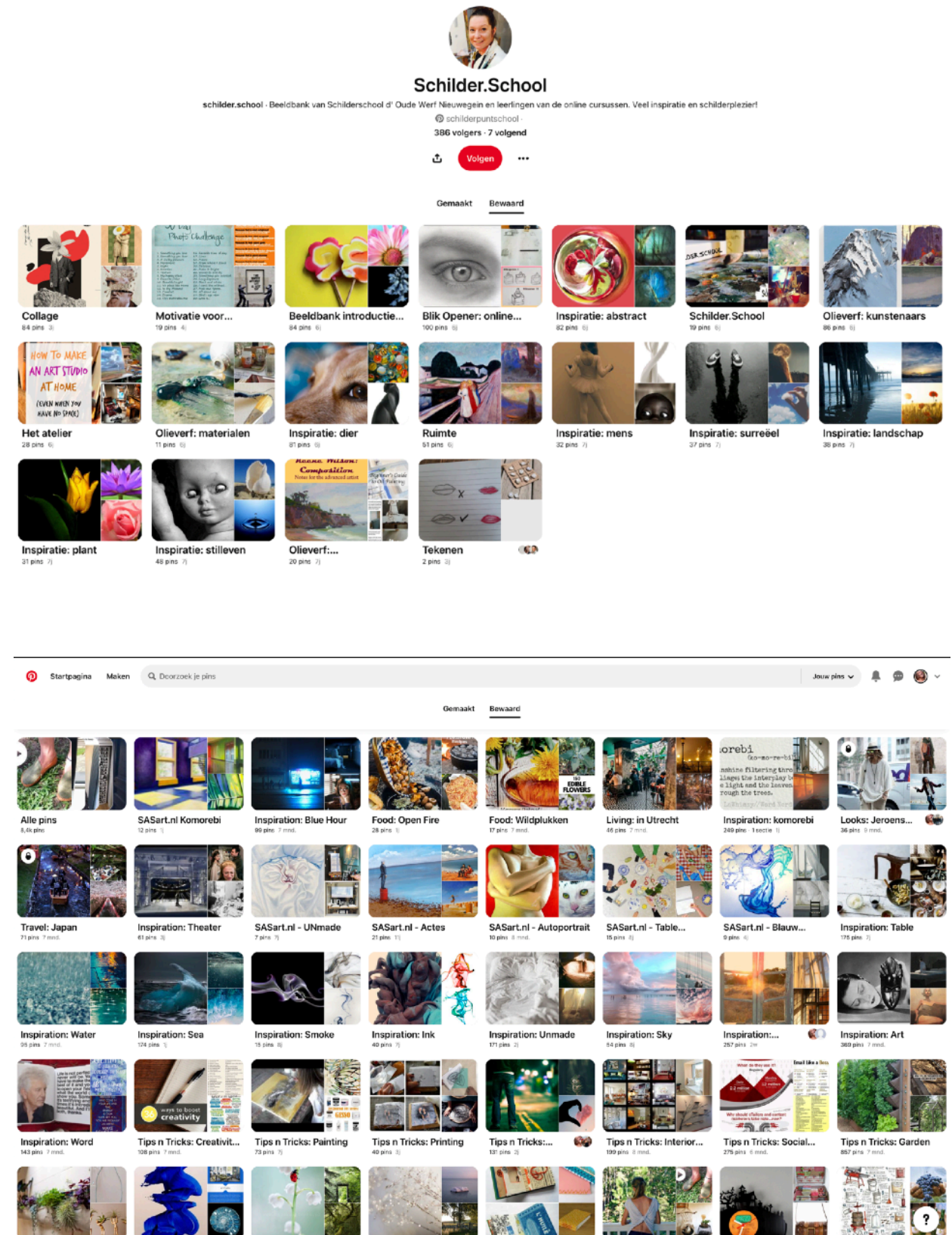
Komt jouw visuele inspiratie vooral via de digitale kanalen op je af?

Tip 2: Pin je idee!

Het Wereld Wijde Web staat vol met prachtige afbeeldingen. Google eens een half uurtje naar foto's die je aanspreken. Vroeger moest ik het doen met de zware boeken uit de bibliotheek, tegenwoordig hebben we triljoenen foto's tot onze beschikking: gebruik die afbeeldingentank! Zoek via Google met Engelse zoektermen, dan vind je veel meer afbeeldingen met jouw onderwerp. Of kijk in een rechtenvrije foto-beeldbank zoals pixabay.com.

Als je [Pinterest](https://www.pinterest.nl) gebruikt om je eigen digitale beeldbank te maken blijft de link naar de website waar je de afbeelding vandaan hebt gehaald bestaan (handig als je vergeten bent van welke kunstenaar het was of meer van hetzelfde wilt zien). Daarbij kun je op Pinterest verschillende borden op thema maken om je foto's te rangschikken. Je kunt er ook notities bij maken en borden delen met vrienden.

Hiernaast zie je de Pinterest borden van mijn Schilder.School. Bekijk ze via deze [link](#). Daaronder staan mijn eigen [Pinterest](https://www.pinterest.nl) borden.



Tip 3: Schrijf het op of teken het!

Zorg dat je altijd iets bij je hebt (een boekje, je telefoon, een voice recorder) om die inspiratiebellen te vangen als ze opborrelen. Leg een notitieboekje met een pen naast je bed en op de WC neer waar je snel een notitie of een tekening in kunt maken.

Een andere methode om ideeën vast te houden is: erover praten. Tijdens het vertellen over wat je bezighoudt, vat je het verhaal samen. Dat helpt om de niet-belangrijke informatie weg te laten vallen.

Julia Cameron (The Artist' Way) geeft als tip om elke ochtend te beginnen met 30 minuten vrij schrijven, dat wil zeggen gewoon opschrijven wat er in je opkomt. Probeer het eens, en je zult merken dat er nieuwe ideeën tussen de zinnen kruipen.



Tip 4: Gewoon beginnen!

Blijf niet te lang hangen in de ideeën fase. Begin met tekenen: rommel wat aan voor je gevoel, maak doodles, opzetjes, schetsjes... geef je ideeën vorm. Het gaat niet om het resultaat maar om het onderzoek en wie weet wordt één van de schetsjes een basis voor meer.

Wacht niet tot je iets perfects hebt bedacht, maar begin gewoon. Het idee groeit vanzelf. Bedenk daarbij dat het beeld in je hoofd niet je tekening is: het beeld in je hoofd is een idee, een aanzet, die al makend steeds kan veranderen en afwijken van wat je in je hoofd had. Dit is niet erg: accepteer wat er ontstaat.

Ik zet vaak snel de olieverf op mn palet, dan moet ik wel beginnen. Of ik maak een mooie ondergrond op het doek waarna ik toch al zo lekker aan het schilderen ben (en het hoeft nog niets voor te stellen) dat ik vaak gewoon doorga.

Of ik begin met het schoonmaken van mn penselen. Dan ben ik vast bezig.



Soms voelt de drempel hoog... het witte vlak van het papier staart terug... en je weet niet waar te beginnen. Er is geen andere manier dan gewoon te starten. Misschien is de eerste tekening niks. Maak er nog één. En nog één.

Vergeet niet, iedere keer als je begint met tekenen sta je één punt voor op 99 procent van de andere aspirerende makers. Want de meeste mensen praten, hopen en dag-dromen, maar beginnen dat doen ze niet.

Tel uit je winst!



de volgende stap...

VAN INSPIRATIE NAAR BEELD



Inspiratie: check!

Gefeliciteerd! Je hebt de inspiratie te pakken!

Dit laatste deel van het E-book gaat over het omzetten van je inspiratie in beelden, want dat is toch vaak het uiteindelijke doel van onze jacht naar inspiratie-bubbels.

Als je al wat ervaring hebt in tekenen of schilderen is het voor jou niet zo moeilijk om aan de slag te gaan. Dan kun je alle tips in dit boek gaan toepassen op je eigen werk.

Maar wat als je de vaardigheden mist? Als je nog niet zo bedreven bent in tekenen of schilderen? Wanhoop niet, want hulp is nabij.

Het creatieve proces bestaat vooral uit keuzes maken: dat zag je in het eerste deel van dit boek waar ik een kleine peuleschil vertolkte naar een groot, kleurrijk olieverfschilderij. Daar gingen keuzes aan vooraf: welke techniek? Stijl? Grootte? Kleur?

Die keuzes kun je leren maken en ik help je daar graag bij.

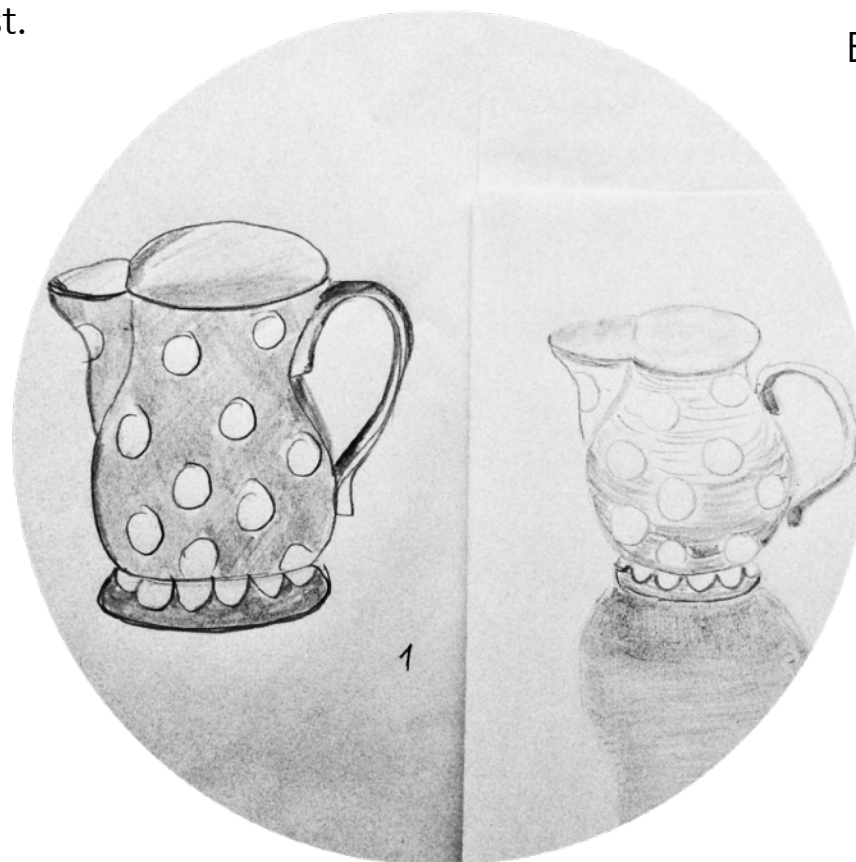
Vaardigheden leren

Voor iedereen die na het lezen van dit boek denkt: 'help, hoe zet ik die ideeën om in beelden?' heb ik de oplossing in de vorm van een aantal online teken- en schilder-cursussen die je gewoon thuis, in je eigen tempo kunt doen. Ze staan allemaal op www.schilder.school.

Begin bijvoorbeeld eens met de Basiscursus Teken. Hierin krijg je tien korte opdrachten die je elk in een kwartiertje kunt doen. De cursus heet 'Blik Opener' omdat het bij het leren tekenen vooral gaat om beter leren kijken.

Dat leer je in deze cursus die minder dan een tientje kost.

Als je aan het einde van de cursus de eerste en laatste tekening naast elkaar legt zul je zien: je bent echt beter geworden in tekenen!



De eerste en de laatste tekening in de cursus: zie je het verschil?

Als je de wondere wijde wereld van het witte doek eens wilt verkennen... waarom probeer je dat niet in olieverf? Veel mensen denken dat het moeilijk is, dat het stinkt en langzaam droogt, maar dat hoeft helemaal niet.

Ik heb een basiscursus Schilderen met Olieverf gemaakt met een bijbehorend materialen pakket waardoor jij heel gemakkelijk de beginselen van schilderen met olieverf kunt leren. Gewoon thuis.



Er is ook een uitgebreide vervolgcursus Olieverf waarin je werkelijk alles leert over dit prachtige materiaal en je een schilderij maakt in jouw eigen stijl en onderwerp.

Heb je liever les in een groep met een enthousiaste en ervaren docent en woon je toevallig in het midden van het land? Dan is schilderschool d' Oude Werf in Nieuwegein de plek voor jou.

Online of offline... ik help je graag verder!

**wat anderen erover
zeggen...**

MEER LEZEN OF ZIEN?

TED talks over inspiratie & creativiteit:

- [Your Elusive Creative Genius](#) (Elizabeth Gilbert)
- [How Boredom can lead to your Most Brilliant Ideas](#) (Manoush Zomorodi)
- [Where Good Ideas Come From](#) (Steven Johnson)
- [Serious Play](#) (Tim Brown)
- [4 Lessons in Creativity](#) (Julie Burstein)
- [A Powerful way to unleash your natural Creativity](#) (Tim Harford)
- [Where does Creativity hide?](#) (Amy Tan)

Boeken over Inspiratie:

- [Julia Cameron](#): *'The Artist Way'*.
- [Austin Kleon](#): *'Keep Going'* en *'Steal Like an Artist'*.
- Carsten de Dreu en Daniel Sligte: *'Creativiteit krijg je niet voor niks'*.
- Elisabeth Gilbert: *'Big Magic'*.
- Twyla Tharp: *'The Creative Habit'*
- Ricë Freeman-Zachery: *'Living the Creative Life'*
- Mihaly Csikszentmihalyi: *'Flow'*

Inspirerende films:

- Genius: Picasso
- Final Portrait
- Cutie and the Boxer
- Herb and Dorothy
- La Belle Noiseuse
- Pollock
- Exit Through the Gift Shop
- Ai Weiwei: Never Sorry
- Waste Land
- Rivers and Tides: Goldsworthy
- Klimt
- Loving Vincent

Verder:

Neem eens een kijkje op mijn [Pinterest](#) borden om te zien waar ik mijn inspiratie vandaan haal.





*Inspiratie is een samenspel
van aandacht en afleiding,
rust en noodzaak...
en veel rode wijn.*

Sasja Bork 2015

Ik hoop dat je dit Ebook met veel plezier hebt gelezen en inzichten hebt opgedaan over hoe jij jouw eigen inspiratie bellen kunt vangen.

Vind je het leuk om je creaties te delen of heb je vragen?

Zoek me dan op via [Instagram](#) of op [Facebook](#).

Of mail me via:

info@schilder.school

Fijn als jij je inspiratie met mij wilt delen ;-)

Dit Ebook heb ik met heel veel plezier voor jou geschreven. Rest mij nog mezelf aan je voor te stellen. Mijn naam is Sasja Bork. Ik ben in Ruinen geboren in 1971 en woon nu in Utrecht met vriendlief Jeroen en kat Bob. We hebben een heerlijk huisje met een stadstuin op het zuiden, maar als het lente wordt ben ik te vinden op ons lapje grond in een oude perenboomgaard waar een caravan, een boomhut en een kas staan. Daar woon ik 3 maanden in het jaar.

Als kunstenaar vind ik de boodschap die ik wil overbrengen belangrijk. Een onderwerp dat mij fascineert observeer ik nauwkeurig om de gelaagdheid en nuances te ontdekken. Daarom werk ik aan series van schilderijen waarin ik verschillende invalshoeken kies met olieverf. Ik kies de stijlvorm die de inhoud het beste overbrengt. Mijn actuele schilderijen zijn digitaal verzameld op www.sasart.nl en alles wat ik in de afgelopen 30 jaar maakte staat op www.sasjabork.nl.

Als eerste graads docent (Minerva Groningen), onderwijskundige (Rijksuniversiteit Groningen) en bedrijfstrainer (Schouten&Nelissen Zaltbommel) mag ik mezelf specialist in 'de lerende mens' noemen. Ik help al 25 jaar beginnende en ervaren schilders in hun creatieve ontwikkeling en technische vaardigheden. Met elke schilder ga ik mee op schilderavontuur en kijk ik waar de persoonlijke leerbehoefte ligt. Het individuele creatieve proces van inspiratie naar eigenheid blijf ik mateloos boeiend vinden. Iedereen heeft creatief potentieel. Het stimuleren daarvan is mijn missie.

In 2005 startte ik schilderschool d' Oude Werf in Nieuwegein. Ik had vanaf 2011 tot 2023 verschillende PoPuP GalerIES en de afgelopen jaren investeerde ik in 4 online cursussen in tekenen en schilderen. Mijn atelier is in De Havenloods in Utrecht en op afspraak geopend.

Ik wens je heel veel inspiratie en mooie creaties!



Alle foto's (m.u.v. pagina 15 en 17) en teksten: © Sasja Bork 2020. Dit Ebook mag als zodanig gedeeld worden, maar op afzonderlijke foto's, illustraties en teksten rust copyright. Deze mogen NIET worden verveelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt in welke vorm dan ook, online of offline, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.