



teken een  
klassiek labyrint





## Welkom in het labrynt

Een labrynt is een meanderend pad, vaak binnen een cirkelvorm, dat jou zonder afslagen naar het doel of het centrum leidt. Het is iets anders dan een doolhof. Dat woord zegt het al: in een doolhof ben je aan het dolen, dwalen, zoeken, speuren, puzzelen, denken, tot je de weg naar binnen vindt. Het pad van het labrynt daarentegen voert je altijd naar het centrum. Er wordt wel samengevat: 'in een doolhof zoek je de weg, het labrynt wijst je de weg'. Het labrynt is een oeroud archetypisch symbool dat vandaag de dag meestal gezien wordt als een weergave van je levensweg.

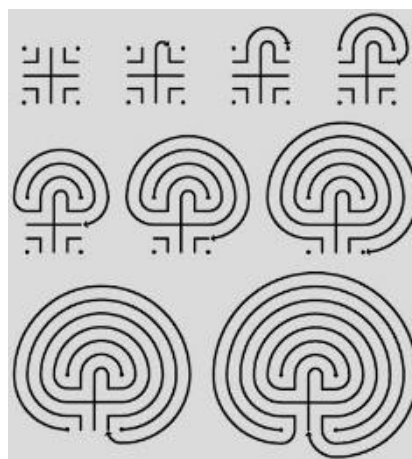
## Veilige weg naar binnen

Het labrynt biedt je een veilige ruimte waar je gedachten kunnen verstillen en je gevoel gehoord kan worden; een plek waar hart en hoofd kunnen verbinden. Een weg naar binnen, naar je innerlijk, naar je hart. Het is een verbinder van binnen en buiten, boven en beneden, hart en ziel. De wendingen van het labrynt schudden je brein eens lekker op en brengen je gedachten tot rust. En waar je gedachten tot rust komen, kan je je gevoel beter ervaren. Een wandeling in het labrynt helpt je de situatie waar je je in bevindt tegen een nieuw licht te houden. Je (her-) ontdekt je innerlijke wijsheid en neemt dat weer mee naar buiten.

## Klassiek labrynt tekenen

Het is leuk om te weten hoe je een klassiek labrynt kunt tekenen. De instructies zijn redelijk eenvoudig en als je het in je vingers hebt, kun je er altijd en overal eentje tekenen of maken. Zo heb je het labrynt altijd bij je.

De basis van het tekenen van een klassiek labrynt is een zogenoemde sleutel of zaadpatroon. Van daaruit krijg je keer op keer een zelfde labrynt. Op internet vind je makkelijke spiekbriefjes hoe je het tekent. In dit werkboek vind je wat uitgebreidere instructies.





## Terminologie

Handig om weet te hebben van enkele termen:

- De **ingang** van het labyrint wordt ook wel mond genoemd; de ingang is tegelijkertijd ook de uitgang
- De getekende lijnen zijn de **muren, omgangen, circuits**
- Het gedeelte tussen de muren waarover loopt, is het **pad**
- Dan heb je een **doel, centrum, midden**
- En natuurlijk de **uitgang**; gelijk aan de ingang



## Aan de slag

Begin met het tekenen van het drie paden labyrint. Dat geeft je een eenvoudige opstap om het proces van het tekenen van een labyrint te doorgronden. Ga daarna aan de slag met het zeven paden labyrint.

Ik wil je vragen om het zeven paden labyrint een tiental keer achter elkaar te tekenen, zodat je je het proces eigen kunt maken. Er lijkt ook iets magisch te gebeuren als je het labyrint zo vaak achter elkaar tekent. Het komt in je celgeheugen terecht, het wordt door je lichaam opgenomen, je ontdekt de spiraal in het labyrint... Hou je ogen open voor spiralen, golfbeweging, rechte lijnen en rondingen, etc.

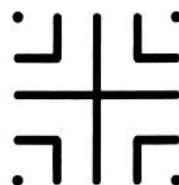
Heb je het tekenen eenmaal te pakken, teken dan eens een labyrint met stoepkrijt in je straat of met een stevige stok op het strand.

## Sleutel - zaadpatroon

Het uitgangspunt waar je de klassieke labyrinten mee begint, wordt het zaadpatroon of de sleutel genoemd.



Het zaadpatroon van een klassiek drie paden labyrint: kruis met vier punten op de hoeken



Het zaadpatroon van een klassiek zeven paden labyrint: kruis met vier punten op de hoeken plus vier L-vormige haakjes



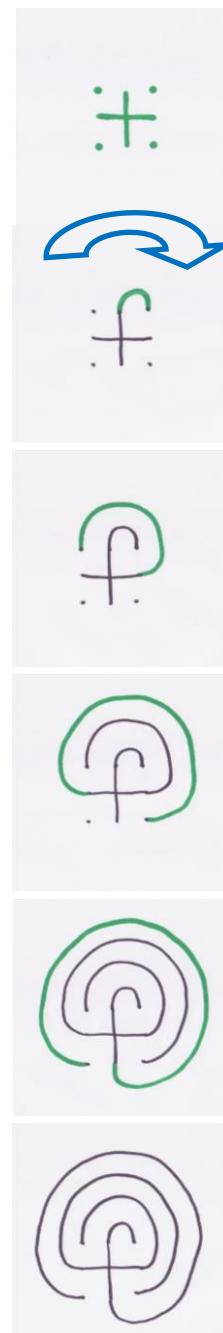
### Instructies klassiek drie paden labyrint

Begin met het zaadpatroon. Voor een drie paden labyrint is dat een kruis met in de vier hoeken een puntje.

De afstand tussen de puntjes en de streepjes van het kruis bepalen de breedte van het pad.

Elke tekenstreep of beweging met je stok in het zand die je maakt, gaat van **links naar rechts, over** de vorige beweging heen

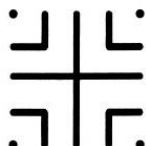
- je begint bij het topje van het kruis
- je maakt een bochtje omhoog en naar rechts
- naar het eerstvolgende vrije puntje of streepje (= het puntje rechts boven)
- vanaf het topje van het kruis ga je met je potlood naar links, op zoek naar het eerste vrije puntje of streepje (=het puntje linksboven)
- je maakt een bochtje omhoog en naar rechts over de vorige bocht
- naar het het eerstvolgende vrije puntje of streepje (=het streepje van de rechterarm van het kruis)
- vanaf het topje van het kruis ga je met je potlood naar links, op zoek naar het eerstvolgende vrije puntje of streepje (=het streepje van de linkerarm van het kruis)
- je maakt een bochtje omhoog en naar rechts over de vorige bochten
- naar het het eerstvolgende vrije puntje of streepje (=het puntje rechts onder)
- vanaf het topje van het kruis ga je met je potlood naar links, op zoek naar het eerstvolgende vrije puntje of streepje (=puntje links onder)
- je maakt een bochtje omhoog en naar rechts over de vorige bochten
- naar het het eerstvolgende vrije puntje of streepje (het streepje onderarm van het kruis )





### Instructies klassiek zeven paden labyrint

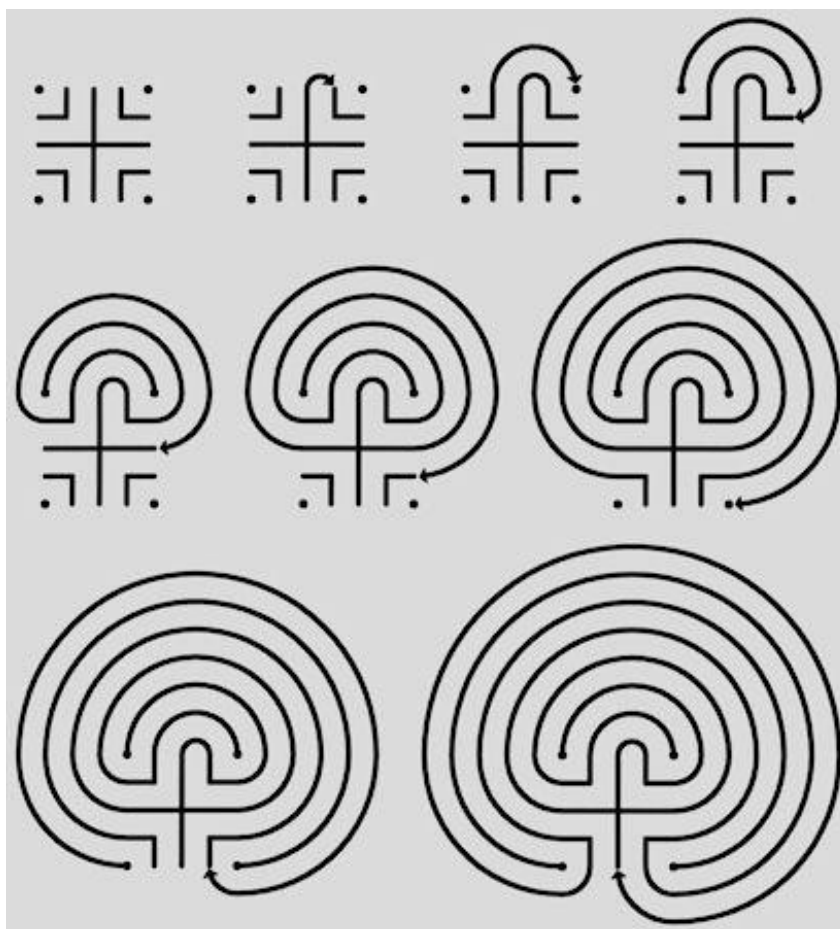
Nu je het tekenen een beetje in de vingers hebt, heb je wellicht genoeg aan de instructies in de onderstaande tekening. Je begint weer met het zaadpatroon. Voor een zeven paden labyrint ziet dat er zo uit:



Een kruis met vier punten op de hoeken en daartussen vier L-vormige winkelhaakjes. Zet het zaadpatroon op je pagina in het midden van links en rechts + op 1/3 hoogte vanaf de onderkant van je papier.

Ook hier geldt:

- de afstand tussen het kruis, de winkelhaakjes en de puntjes bepalen de breedte van het pad
- elke tekenstreep of beweging met je stok in het zand die je maakt, gaat van **links naar rechts, over** de vorige beweging heen
- je start in het topje van het kruis, je maakt een bochtje omhoog en naar rechts naar het eerstvolgende vrije puntje of streepje (= het streepje van het winkelhaakje rechts)

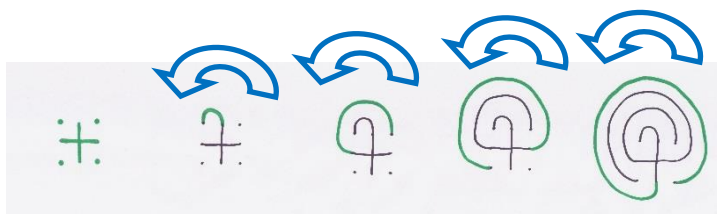




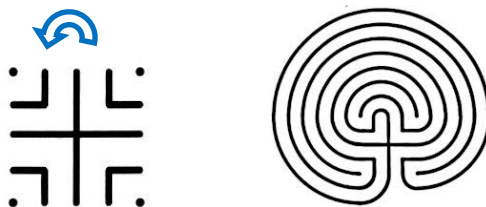
### Linkse en rechtse labyrinten

De labyrinten die je net hebt leren tekenen, heten linkse labyrinten. Ze worden zo genoemd naar de richting van de eerste bocht die je tegenkomt als je het labyrint in gaat.

Je kunt ook rechtse labyrinten tekenen. Je start met het gewenste zaadpatroon en vervolgens werk je vanuit het topje van het kruis van **rechts naar links**.



Of voor een zevenpaden labyrint:



### Labyrintjes maken

Strand, paper, bonen, steentjes, wol, stempel, verf, sneeuw, wat verzin jij?





## Labyrinspiratie

Dit werkboek word je aangeboden door Carin Wennink - Labyrinspiratie.

In mijn praktijk als drempelhoedster werk ik graag met het labyrint. Het labyrint biedt je een veilige bedding om je vraagstuk eens tegen het licht te houden. Ik help je met luisteren, vragen, delen. Je bent van harte welkom voor een persoonlijke sessie, herbronnen voor bijvoorbeeld coaches en therapeuten of het samenstellen van een viering of herdenking in het labyrint.

Ook kun je bij Labyrinspiratie terecht voor workshops in en om het labyrint en de online workshop 99 dagen Winter Labyrinspiratie Wandeling. Ook (online) één op één training over werken met het labyrint behoort tot de mogelijkheden.

Als je vragen hebt, naar aanleiding van dit werkboek of de mogelijkheden bij Labyrinspiratie, vind ik het fijn als je me in de gelegenheid stelt deze te beantwoorden. Je vindt me via de gebruikelijke wegen: neus eens rond op mijn website [www.Labyrinspiratie.nl](http://www.Labyrinspiratie.nl), bel me op nummer 06 11 58 72 04 of mail me via [welkom@labyrinspiratie.nl](mailto:welkom@labyrinspiratie.nl).

Hartelijke groet,  
*Labyrinspiratie*  
Carin Wennink



Wil je meer weten over mijn werk, kijk dan op

[www.CarinWennink.nl](http://www.CarinWennink.nl)

voor meer informatie over  
persoonlijke sessies, (online) trainingen en workshops  
met o.a. universum, natuur en labyrint als je leermeesters

Je bent van harte welkom