

# De Touwtjes in Handen

De Touwtjes in Handen

*De Touwtjes in Handen*

**Hosted by:** Pearl Sijmons

## Project Information (EN)

### Technological world

In this technological world, we are losing our sense of touch. My generation is completely consumed by social media and always has to be 'on'. We want to make the most of every moment of the day. Many people experience stress and are feeling lost. People try to find a fast way to de-stress. Trying a 10-minute meditation requires too much concentration. Then we end up with our phone in our hands again, hoping that scrolling will offer a form of relaxation. But this constant stream of virtual images over-stimulates your brain and shortens your attention span. We lose the connection with the outside world, but also with ourselves.

### A new way of meditating

I was looking for a new way to relax. Less than half a century ago, a knitting or embroidery work in your hand was the most normal thing in the world. Needle and thread instead of a text or a 'direct message'. It was a useful way of working with the hands. I also found out that craft techniques are very good for the mind. The rhythmical movements require your full attention and teach you to live in the moment. It is an active way of meditating.

### Patchbinding

Craft techniques are mind-expanding and give the feeling of being useful. When you are busy with your hands, you can concentrate better. This in turn leads to more creativity and less stress. I have completely immersed myself in the world of crafts and by chance developed my own technique: patchbinding. With this technique, I want to show that if you just get started, you can create your own shape and technique. Don't focus on the end product, but on the process itself, then you feel free. By just doing it, it develops naturally. And when we share these processes with each other, we not only connect with ourselves, but also with each other. So put your phone away and take charge, because in these virtual times crafts are more relevant than ever.

## Projectinformatie (NL)

### Technologische wereld

In deze technologische wereld raken we steeds meer onze tastzin kwijt. Mijn generatie wordt opgeslokt door sociale media en moet altijd 'aan' staan. We willen elk moment van de dag optimaal benutten. Veel mensen ervaren stress en zijn de draad even kwijt. Men is haastig opzoek naar een manier om te ontstressen. Het proberen van een 10 minuten meditatie vergt al te veel concentratie. Dan eindigen we toch weer met onze telefoon in de hand in de hoop dat scrollen een vorm van ontspanning biedt. Maar deze constante stroom aan virtuele beelden overprikkel je brein en verkort je spanningsboog. We verliezen de connectie met de buitenwereld, maar ook met onszelf.

### Een nieuwe manier van mediteren

Ik ging op zoek naar een nieuwe manier van ontspannen. Nog geen halve eeuw geleden was een brei- of borduurwerk in de hand de normaalste zaak van de wereld. Naald en draad in plaats van een 'appje' of 'direct message'. Het was een nuttige manier van met de handen bezig zijn. Ook kwam ik erachter dat handwerktechnieken enorm goed zijn voor de geest. De ritmische bewegingen vragen je volledige aandacht en leer je zo in het moment te leven. Het is een actieve vorm van meditatie.

### Patchbinden

Handwerktechnieken zijn geestverruimend en geven het gevoel nuttig bezig te zijn. Als je met je handen bezig bent

kan je je beter concentreren. En zo krijg je weer meer creativiteit en ervaar je minder stress. Ik heb mijzelf volledig ondergedompeld in de wereld van handwerktechnieken en ben per toeval een eigen techniek gaan ontwikkelen: patchbinden. Hiermee wil ik laten zien dat als je gewoon aan de slag gaat je je eigen vorm en techniek kan creëren. Niet focussen op het eindproduct, maar op het proces ernaartoe, dan voel je je vrij. Door gewoon te doen ontstaat het vanzelf. En als we deze processen met elkaar delen verbinden we niet alleen met onszelf, maar ook met elkaar. Dus leg je telefoon opzij en neem de touwtjes in handen, want ambachten zijn juist in deze virtuele tijd relevanter dan ooit.

## Image List

| Filename                        | Caption                                       | Credit |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| dtih_1661963430.jpg             | De touwtjes in handen                         |        |
| img-4848-2_1661963440.jpg       | Experiments of the technique:<br>patchbinding |        |
| img-4864-2_1661963446.jpg       | Experiments of the technique:<br>patchbinding |        |
| 06-pearl-sijmons_1661963458.jpg | Patchbinding, close up                        |        |
| 07-pearl-sijmons_1661963472.jpg | Patchbinding, patches knotted<br>together     |        |

The images above are included in the ZIP under /images.