

Dypere inn i abstrakt maling - 3 vårinspirerte øvelser

En gave fra Linda
til deg som har fullført gratis lynkurs i abstrakt akrylmaleri



Introduksjon

Kjære kreative venn,

Våren er en tid for fornyelse og vekst – både i naturen og i oss selv. Etter å ha fullført lynkurset i abstrakt akrylmaleri har du allerede tatt det første steget på din kreative reise. Nå ønsker jeg å hjelpe deg videre med disse tre vårinspirerte øvelsene som bygger på teknikkene du allerede kjenner.

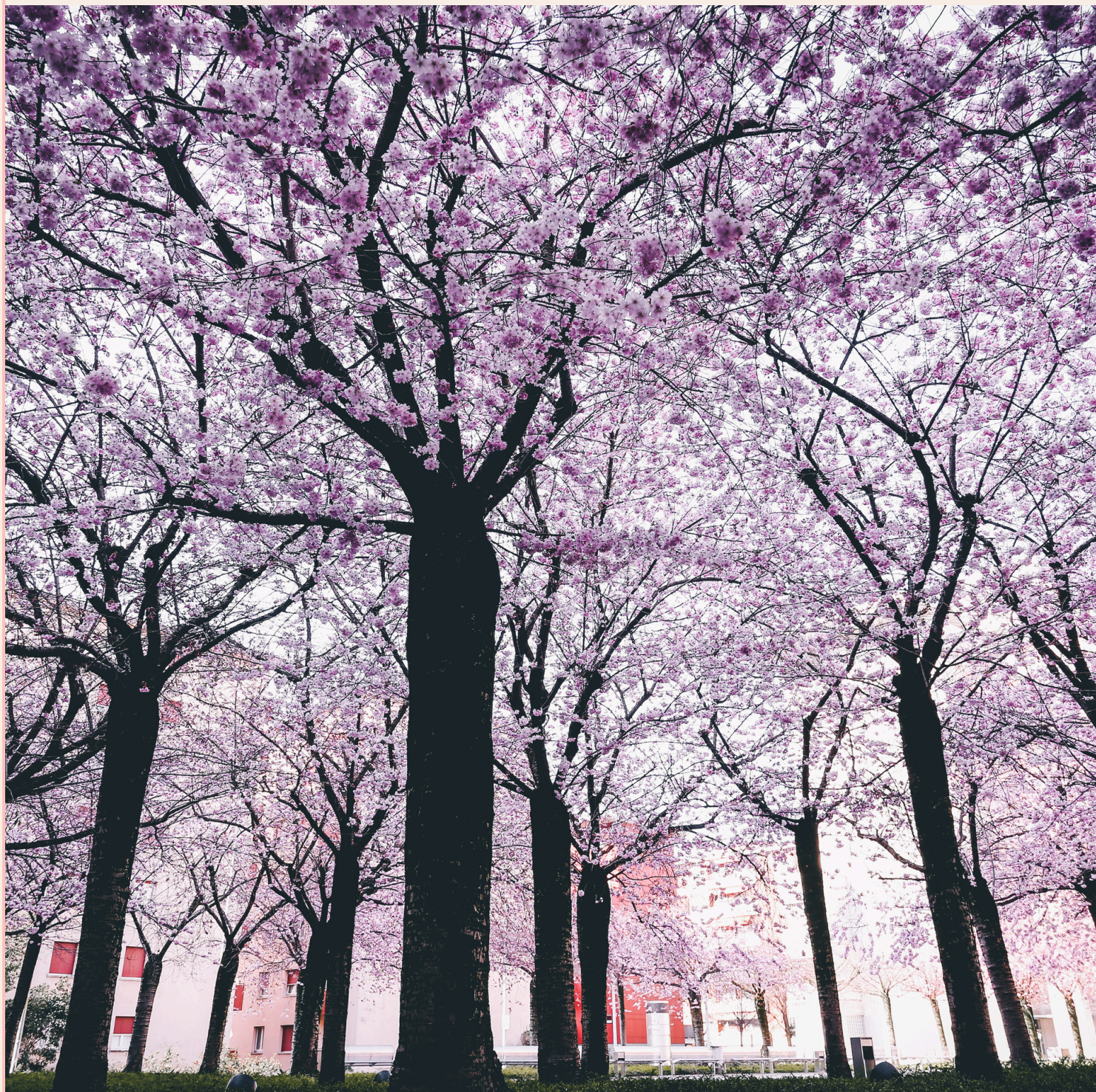
Disse øvelsene er designet for å bringe ny dybde og liv til maleriene dine, inspirert av vårens eksplosjon av farger og teksturer. De krever ikke avansert utstyr – bare en lekenhet og vilje til å eksperimentere.

La naturen være din læremester denne våren!

Kreative hilsener, Linda ❤️

ØVELSE 1:

LAGVISE VÅRMALERIER MED AVANSERT GLADPAKK-TEKNIKK



Inspirasjon: Vårens ulike lag – fra knopper som bryter fram, til blader som folder seg ut, til blomster som åpner seg mot solen.

Du trenger:

- Akrylmaling i vårfarger (lyse grønntoner, gul, lilla, rosa)
- Et lerret (helst med grunning)
- Gladpakk
- Vannsprayer
- En tynn pensel for detaljer

Trinn for trinn:

- **Første lag – "Jordens oppvåkning"**

- Påfør en base av jordfarger (oker, brun, varm grå) som representerer jorden som våkner til liv
- Bruk gladpakk-teknikken du lærte i lynkurset, legg gladpakk over og press lett for å skape struktur
- La dette laget tørke helt (ca. 30-60 minutter)
-

- **Andre lag – "Første spirer"**

- Bruk nå en lysere grønn og gjerne litt gult
- Påfør disse fargene i et mønster som minner om spirer som kommer opp
- Denne gangen, når du legger gladpakken over, spray først litt vann på malingen
- Press og dra forsiktig i gladpakken for å skape retningsbestemte mønstre (oppover)
- La dette laget tørke helt

- **Tredje lag – "Blomstring"**

- Nå er det tid for vårens farger – rosa, lilla, lysegult
- Påfør disse strategisk der du vil ha "blomster"
- Legg gladpakk over og denne gangen: krøll gladpakken lett før du legger den på
- Dette skaper et mer komplekst mønster som minner om blomsterblader
- Løft forsiktig av etter 1-2 minutter

- **Finishen**

- Når alt er tørt, bruk en tynn pensel til å legge til noen få delikate linjer som forbinder elementene
- Mindre er mer her – la de abstrakte mønstrene tale for seg selv

Pro-tips:

- Mellom lagene kan du påføre et tynt lag med transparent medium for å skape enda mer dybde
- Prøv å variere trykket når du bruker gladpakken for å oppnå forskjellige effekter
- Ta bilder etter hvert trinn – det er fascinerende å se utviklingen!

Refleksjonsøvelse: Mens maleriet tørker mellom lagene, tenk over hvilke "lag" i livet ditt som nå er i endring. Hva blomstrer i deg denne våren?

ØVELSE 2:

KOMBINASJON AV GUMMI- SPARKEL OG PAPIRTEKNIKK FOR VÅRLIGE LANDSKAPER



Inspirasjon: Våren bringer en blanding av struktur og kaos – regelmessige blomsterbed møter viltvoksende enger.

Du trenger:

- Akrylmaling i vårfarger
- Gummisparkel (som du kjenner fra lynkurset)
- Forskjellige typer papir (silkepapir, papirlommetørklær, avispir)
- Medium gel for bedre liming
- Et lerret

Trinn for trinn:

- **Grunnlaget**

- Start med å påføre en base i lyseblå og lysegrønn på lerretet
- Bruk gummisparkelen til å dra disse fargene i horisontale drag (som et landskap)
- Fokuser på å skape myke overganger mellom fargene
- La dette tørke 80% (fortsatt litt klebrig)

- **Papirteknikk for struktur**

- Riv (ikke klipp) små biter av ulike papirtyper
- Dypp dem lett i vann eller medium gel
- Plasser dem strategisk på lerretet der du vil ha mer struktur
- Tenk på hvordan vårens blomsterenger har ulike høyder og strukturer
- Presser papiret varsomt ned i den fortsatt litt klebrige malingen

- **Gummisparkel for detaljer**

- Bland nå friskere vårfarger på paletten
- Bruk den tynne kanten av gummisparkelen til å "plante" fargerike blomster i landskapet
- Dra sparkelen oppover i raske, lette bevegelser
- La noen av bevegelsene gå over papiret for å integrere de ulike elementene
- Prøv også å bruke hjørnet av sparkelen for å lage prikker som kan representere små blomster

- **Den magiske blandingen**

- Mens maleriet fortsatt er vått, velg noen områder hvor du vil fremheve struktur
- Påfør en transparent fargeblanding (maling fortynnet med medium) over papiret
- Bruk gummisparkelen forsiktig for å fordele denne blandingen
- Dette skaper en fantastisk dybde der papirets struktur skinner gjennom fargene

Pro-tips:

- Eksperimenter med forskjellige papirtyper for ulike effekter – silkepapir gir myke former mens avis-papir gir mer definerte strukturer
- Ikke vær redd for å la deler av papiret stikke opp fra lerretet – dette skaper interessante tredimensjonale effekter
- Veksle mellom å jobbe vått-i-vått og å la lagene tørke mellom

Refleksjonsøvelse: Legg merke til hvordan kaos og struktur sameksisterer i naturen. Hvordan kan denne balansen reflekteres i kunsten din? Og kanskje i livet ditt?

ØVELSE 3:

VÅRSTEMNINGER GJENNOM BEVISST FARGEBRUK



Inspirasjon: Vårens skiftende stemninger – fra den første spede lysegrønne til de fargesprakende blomsterengene.

Du trenger:

- Akrylmaling i nøye utvalgte farger (se nedenfor)
- Et lerret delt i fire seksjoner (tegn opp med blyant)
- Pensler i ulike størrelser
- Palett for fargeblanding - du kan også bruke papptallerken

Trinn for trinn:

- **Forberedelse – Lær å se vårens palett**

- Ta en tur utendørs og ta bilder eller legg merke til vårens faktiske fargekombinasjoner
- Merk deg hvordan naturen sjelden bruker helt rene farger, men heller nyanserte toner
- Velg fire forskjellige vårstemninger å utforske:
 - "Morgendugg" – Pasteller og hvitaktige toner
 - "Middagssol" – Varme, klare farger
 - "Skumring" – Dypere, mer dempede toner
 - "Etter regn" – Friske, glinsende farger

- **Stemning 1: Morgendugg**

- Bland hvitt i alle dine farger for å skape en lett, luftig stemning
- Hovedpalett: Lyseblå, lysegrønn, lys fiolett, hint av lys gul
- Bruk gladpakkteknikken svært lett for å skape en fornemmelse av dugg og fuktighet
- Målet er å formidle den rolige, håpefulle stemningen av tidlig vårmorgen

Inspirasjon: Vårens skiftende stemninger – fra den første spede lysegrønne til de fargesprakende blomsterengene.

Du trenger:

- Akrylmaling i nøye utvalgte farger (se nedenfor)
- Et lerret delt i fire seksjoner (tegn opp med blyant)
- Pensler i ulike størrelser
- Palett for fargeblanding - du kan også bruke papptallerken

Trinn for trinn:

- **Forberedelse – Lær å se vårens palett**

- Ta en tur utendørs og ta bilder eller legg merke til vårens faktiske fargekombinasjoner
- Merk deg hvordan naturen sjelden bruker helt rene farger, men heller nyanserte toner
- Velg fire forskjellige vårstemninger å utforske:
 - "Morgendugg" – Pasteller og hvitaktige toner
 - "Middagssol" – Varme, klare farger
 - "Skumring" – Dypere, mer dempede toner
 - "Etter regn" – Friske, glinsende farger

- **Stemning 1: Morgendugg**

- Bland hvitt i alle dine farger for å skape en lett, luftig stemning
- Hovedpalett: Lyseblå, lysegrønn, lys fiolett, hint av lys gul
- Bruk gladpakkteknikken svært lett for å skape en fornemmelse av dugg og fuktighet
- Målet er å formidle den rolige, håpefulle stemningen av tidlig vårmorgen

- **Stemning 2: Middagssol**

- Her bruker du klarere farger med mer intensitet
- Hovedpalett: Klar gul, frisk grønn, varm rosa, klar blå
- Bruk en kombinasjon av pensel og sparkel for å skape energi og bevegelse
- La fargene blande seg litt på lerretet for å representere hvordan sollyset får alt til å vibrere
-

- **Stemning 3: Skumring**

- Nå går du over til mer dempede toner, men fortsatt med vårfølelse
- Hovedpalett: Lavendel, støvet rosa, mørk turkis, dempet grønn
- Bruk mer transparente lag for å skape en følelse av dybde
- Dette representerer den reflekterende, rolige energien når dagen går mot kveld

- **Stemning 4: Etter regn**

- Her jobber du med friske, "våte" farger som glinser
- Hovedpalett: Smaragdgrønn, klar turkis, frisk rosa, hint av gull
- Bruk medium gel blandet med fargene for å skape glans
- Eksperimenter med dråpeteknikker (drypping av fortynnet maling) for å gjenskape regnets effekt

Pro-tips:

- Hold en fargeskala ved siden av deg for å unngå at du blander for mye og ender med "gråsøle"
- Tør å være MODIG med dine fargevalg – vårens farger i naturen er ofte mer intense enn vi tror
- Hvis du er usikker, bruk 60-30-10 regelen: 60% hovedfarge, 30% sekundærfarge, 10% aksentfarge

Fargeblanding-teknikker:

- For å dempe en farge uten å gjøre den grå – bland med dens komplementærfarge i små mengder
- For å gjøre en farge mer levende – legg til en liten mengde av en nærliggende farge på fargesirkelen
- For å skape harmoniske kombinasjoner – velg farger med samme "temperatur" (alle varme eller alle kjølige)

Refleksjonsøvelse: Hvilken av stemningene resonerer mest med din indre vårstemning akkurat nå? Hvordan kan du bruke denne fargekunnskapen i dine fremtidige malerier for å uttrykke følelser?

FORKLARING - Hva er sekundærfarge?

En sekundærfarge har to betydninger i malekunsten:

1. I fargeteorien: En sekundærfarge er en farge som skapes ved å blande to primærfarger (rød, gul, blå) i like mengder. De tradisjonelle sekundærfargene er oransje (rød + gul), grønn (gul + blå) og fiolett (blå + rød).
2. I fargekomposisjon: En sekundærfarge er den nest mest dominerende fargen i et design, som typisk utgjør rundt 30% av fargepaletten i 60-30-10-regelen. Den støtter hovedfargen og skaper balanse i komposisjonen, mens den er mer fremtredende enn aksentfargen.

Begge betydningene er relevante for malere, avhengig av om man diskuterer fargeblanding eller komposisjon.

FORKLARING - Hva er aksentfarge?

En aksentfarge er en farge som brukes i mindre mengder i en komposisjon for å skape kontrast, fremheve visse elementer, eller for å tilføre visuell interesse. I fargedesign og maleri følger man ofte 60-30-10-regelen, hvor:

- 60% av komposisjonen består av en dominerende hovedfarge
- 30% består av en sekundærfarge som støtter hovedfargen
- 10% består av aksentfargen

Aksentfargen er med andre ord den fargen som brukes mest sparsomt, men som ofte har størst visuell påvirkning. Den kan være:

1. En komplementærfarge (motsatt på fargesirkelen) til hovedfargen for å skape kraftig kontrast
2. En mye lysere eller mørkere versjon av en av de andre fargene
3. En helt annen farge som skiller seg ut fra det øvrige fargeskjemaet

I et vårlig maleri kan for eksempel en dempet grønn og lyseblå palette (90%) få ekstra liv med små innslag av korallrosa (10%) som aksentfarge. Aksentfargen brukes strategisk der du vil at blikket skal trekkes først eller for å fremheve viktige elementer i komposisjonen.

AVSLUTNING

Ta med deg våren videre

Disse tre øvelsene er bare begynnelsen på hvordan du kan integrere årstidens skiftninger i din kunstneriske praksis. Når du fortsetter å male, la deg inspirere av endringene i lyset, fargene og energien rundt deg.

Husk at abstrakt maleri handler ikke om å kopiere det du ser, men om å fange essensen og følelsen av det. Vårens essens er fornyelse, håp og vekst – perfekte temaer for din kreative utfoldelse.

Jeg håper disse øvelsene har gitt deg inspirasjon til å fortsette din malereise. Hvis du ønsker å fordype deg ytterligere, blir jeg glad for å se deg i et fremtidig Mal Deg Glad-kurs.

Del dine vårinspirerte kunstverk!

Jeg blir så glad hvis du vil dele resultatet av disse øvelsene med meg! Send et bilde til linda@lindatveter.no eller del i vår Facebook-gruppe "Abstrakt maleglede for alle".

Kreative vårhilsener, Linda ❤️

PS: Husk at den viktigste ingrediensen i all kunst er glede. Hvis du føler glede mens du maler, er det allerede et mesterverk – uansett hvordan det ser ut!

RESSURSLISTE

Anbefalt utstyr for videre eksperimentering:

- Medium gel (matt eller blank) for mer tekstur (struktur)
- Golden Fluid Acrylics (eller lignende flytende akrylmaling) for mer presisjon
- Natursvamper for organiske strukturer
- Maskeringstape for skarpe kanter når det trengs

Fargeinspirasjon:

- Vårpaletter: www.color-meanings.com/spring-color-palettes/

Videre læring:

- Nytt Mal Deg Glad-kurs starter opp igjen sannsynligvis først til høsten

OM LINDA

Linda Tveter er kunstner og kursleder med lidenskap for å hjelpe mennesker til å finne glede, ro og selvuttrykk gjennom abstrakt maling.

Med bakgrunn i både kunst og psykologi, har Linda utviklet en unik tilnærming til maling som terapi.

Gjennom Mal Deg Glad-kurset har hun hjulpet 100+ mennesker til å oppdage sin kreative side og bruke maling som et verktøy for personlig vekst og velvære.

Følg Linda på [facebook](#) og [instagram](#) eller besøk www.lindatveter.no for mer inspirasjon og informasjon om kommende kurs.

© Linda Tveter 2025. Denne guiden er laget eksklusivt for de som har gjennomført gratis lynkurs i abstrakt akrylmaleri.