

Soul Art

Entspannung
mit
Intuitiver Kreativität



Sonja Voser

Herzlich Willkommen

Wie schön, dass du Intuitives Zeichnen, Malen und Gestalten näher kennenlernen möchtest.

Ich bin Sonja, ausgebildete Kunsttherapeutin und Kursleiterin. Seit fast 20 Jahren bin in der eigenen Praxis tätig und biete Kunsttherapie für Einzelpersonen an, oder Intuitives Gestalten und wöchentlichen Kreativkurse für Kleingruppen.

Mit meinem Programm

“SoulArt - Entspannung mit intuitiver Kreativität” kannst du eintauchen und aus deinem ganz persönlichen kreativen Potential schöpfen. Durch die Malübungen lässt du dich inspirieren und erlebst Farben, Formen und Symbole neu. Im kreativen Flow entdeckst du den wertschätzenden, inneren Dialog, bist präsent im Hier und Jetzt und kannst aus dem Gedanken-Karussell aussteigen. Du kreierst aus dem Herzen heraus, und gestaltest mit Freude und Leichtigkeit.

Auf den folgenden Seiten wirst du eine Materialliste finden und Erklärungen zu den Dingen, die du bereithalten solltest. Zu den Malübungen werden ich dir einige technische Grundlagen näherbringen, die dich zum Ausprobieren ermuntern sollen.

Mit den Impulsen und Anregungen kannst du dich beim Malen oder Zeichnen in ein Thema vertiefen und deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse reflektieren.

Du bestimmst jederzeit, das für dich passende Mass und lässt deine Ideen fließen.

ich freue mich sehr, DICH
auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Sonja



Material-Liste

Papier

- Zeichenblock weiss DIN A4 (mind. 120 g/m²)
- weisses Papier DIN A4 oder ev. A3 (mind. 160 g/m²)
- Aquarell-Papier (mind. 160 g/m²)

Aquarell-Papier ist besonders saugfähig, es reicht aber auch ein Block Zeichenpapier aus dem Kaufhaus für den Anfang

Buntstifte

- Wasservermalbare Stifte (z.B. Caran d'Ache Supracolor Aquarelle)

Wasservermalbare Buntstifte gibt es von verschiedenen Herstellern. Sie haben eine etwas weichere Mine und besonders intensive Pigmente. Damit sind viele Effekte möglich. Es reicht eine Box mit 20-30 Stiften. Aber "mehr" geht immer.

Aquarell-Farben

- Malkasten, Aquarell-Farben in der Tube

Vielleicht hast du einen ganz gewöhnlichen Malkasten, wie du ihn aus deiner Schulzeit gekannt hast. Oder andere flüssige Farbe, wie Tusche usw. Durch Mischen bekommst du unterschiedliche Farbnuancen, darum eine Palette oder einen Plastikteller bereitlegen

Alles für deine persönlichen Notizen

- Ideal ist ein Notizheft oder ein Block, Kugelschreiber, Stifte, Marker usw.

Bitte auch Folgendes noch bereithalten:

eine Unterlage (z.B. Karton), Becher für Pinselwasser, Küchenkrepp oder Lappen um Pinsel abzutrocknen, Klebestift/Leim, Malerkrepp-Rolle oder Klebband, Spitzer, Pinsel in verschiedenen Grössen (z.B. Grösse 3 bis 10), Fineliner, Gelstifte usw., Küchenfolie oder Plastikbeutel, Pflanzen, Blüten, Gräser usw. Pastellkreiden und/oder Wachsmalkreiden. Für Special-Effects: Salz, Alkohol (63 Vol%), Wattestäbchen.



Impuls #1

Im Hier und Jetzt gegenwärtig sein

Beim Zeichnen oder Malen sind wir tätig und damit im Hier und Jetzt. Zugleich kennen wir das, dass wir bei einer Tätigkeit mit unseren Gedanken abschweifen, vielleicht sogar bei Sorgen oder einem Ärgernis hängen bleiben.

Bei den folgenden Malübungen möchten wir uns immer wieder zurück ins Hier und Jetzt begeben.

Im inneren Dialog kannst du dich jeweils fragen:

“Was mache ich jetzt gerade?” - und vielleicht ist es einer dieser Antworten, die dich wieder in den aktuellen Moment bringt:

- ich wähle meinen Stift in einer ganz bestimmten Farbe
- ich male sanfte Übergänge und folge einer Spur
- ich wechsle ganz bewusst den Farbton
- ich probiere etwas Neues aus, ich wage etwa Unbekanntes
- ich bestimme über den nächsten Schritt

Nimm eine neugierig, beobachtende Haltung ein und bleibe immer im Wertschätzen für das, was du jetzt gerade gestaltest und kreierst.



Buntstifte und zarte Übergänge

Mit den Buntstiften kannst du zarte Farbflächen entstehen lassen, wenn du mit wenig Druck über das Papier gleitest. Mit jedem Durchgang wird die Farbfläche intensiver, ohne dass du den Druck erhöhst.

- Wähle 3 Farbtöne aus, mit denen du malen wirst. Mindestens 1 davon sollte eine Grundfarbe (Gelb, Rot oder Blau sein)
- Beginne mit einer Farbe und dem sanften Schraffieren. Lass Farbflächen entstehen, die nach und nach Formen annehmen dürfen (z.B. Wellen, Spiralen, Sterne usw.)
- Fahre fort, ohne den Stift vom Papier zu lösen, bis dass du die Farbe wechseln willst. Wenn sich die zarten Farbflächen überlappen entstehen Mischfarben (z.B. Gelb und Rot = Orange) Du bestimmst über die Intensität.
- Versuche dabei ganz präsent und bewusst zu sein. Beobachte dich selber, wie deine Hand den Stift führt und welche Farbräume entstehen.



Aquarell und Schichten Malen

Schichten Malen bedeutet, dass verdünnte Farbe in mehreren Schichten übereinander zu immer mehr Tiefe und Leuchtkraft kommt. Die einzelnen Schichten müssen allerdings trocken sein, bevor eine Neue darüber gelegt werden kann. Es braucht also etwas Geduld und die Lust zu verweilen. Gelingt dir das?

- Wähle 1 oder 2 Farbtöne aus, mit denen du malen wirst. Mindestens ein Farbton sollte eine Grundfarbe (Gelb, Rot oder Blau) sein.
- Mische mit in deinem Malkasten, einer Palette oder auf einem Plastikteller einen Farbe mit reichlich Wasser, so dass nur ein zarter Farbton entsteht.
- Nimm ein Papier (mind. 160 g/m²) oder Aquarellpapier und klebe es an allen Kanten mit dem Malerkrepp auf den Karton, damit es sich nicht rollt, wenn du mit sehr flüssiger Farbe malst.
- Tauche den Pinsel in die verdünnte Farbe und streife ihn leicht ab. Du wirst nach und nach das Gefühl für die Menge bekomme. Gewisse Pinsel nehmen mehr Flüssigkeit auf als andere, du probierst es einfach einmal aus.
- Male eine Farbfläche nach der Anderen, ohne dass sie sich berühren oder überlappen, bis sie jeweils getrocknet sind. Erst dann setzt du die nächste Fläche darüber. Bei jedem Durchgang darf die Farbe etwas konzentrierter sein.
- Du kannst auch paralell zwei Bilder malen, so das immer jeweils eine Schicht trocknen kann, bevor du daran weiter malst. Oder du trocknest die Flächen vorsichtig mit dem Föhn.



Impuls #1

Reflexion und Erfahrung

Im Hier und Jetzt gegenwärtig sein

- Spüre deinen Körper:

Wie sitzt du gerade an deinem Platz? Wo berührt der Stuhl deinen Körper? Spürst du, wie der Stuhl dich trägt? Bist du angespannt/verspannt, oder ganz locker und gelöst? Ist dir warm oder kalt?

Mache dir deine Körperhaltung beim Malen bewusst, beobachte deine Hand, die Art, wie du den Pinsel oder den Stift hältst und wie deine Hand über das Papier gleitet. Achte darauf, wo du den Atem spürst.

Was hast du wahrgenommen, was ist dir aufgefallen?

Es ist nichts Aussergewöhnliches, wenn unsere Gedanken während dem Malen abschweifen.

Du lässt die Gedanken weiterziehen und lenkst deine Wahrnehmung zurück auf das, was du gerade tust, auf das was gerade entsteht. Bleibe beim Wahrnehmen ohne zu werten, bleibe beim Beobachten.

Was hast du wahrgenommen, was ist dir aufgefallen?

Impuls #2

Gleichgewicht mit Verbundenheit und Abgrenzung

Beim kreativen Gestalten versucht man das Bild in ein gewisses Gleichgewicht von Farben und Formen zu bringen.

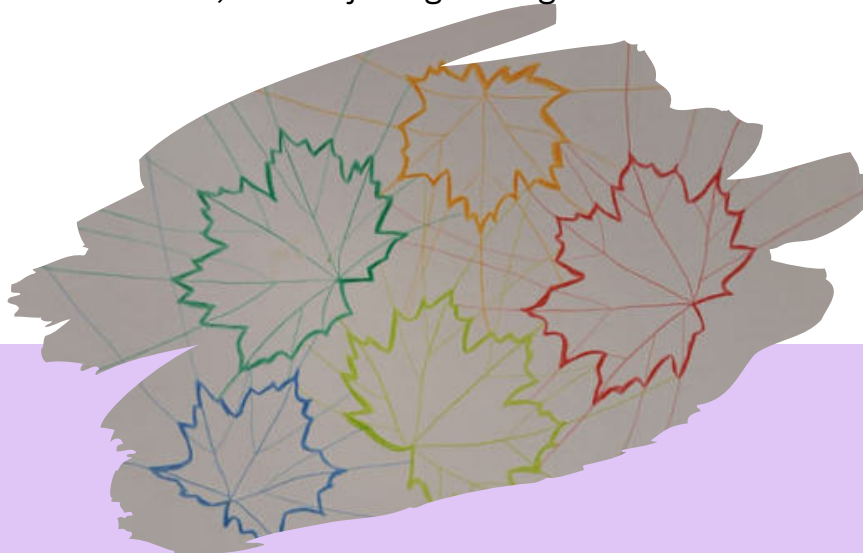
Eine Erfahrung, die man auch sonst im Leben immer wieder macht, dass man sich mit dem ganz persönlichen Mass am wohlsten fühlt. Wieviel Verbundenheit braucht man und wo muss man sich abgrenzen können.

Jede Farbefläche, jede Form, alles braucht seinen Platz. Würde ich alle Farben übereinander malen, so hätte ich wohl nur noch eine grau-braune Fläche, die alles Bunte überlagert.

Würde ich es nicht wagen, einzelne Farben miteinander zu verbinden, so gäbe es keine Buntheit, würden keine Mischfarben entstehen und bliebe alles sprichwörtlich "eintönig". Lass dich von diesen Fragen inspirieren:

- Mit welchen Farben fühle ich mich heute besonders verbunden?
- Wo wage ich es zu experimentieren?
- Wieviel Kontrast und wieviel harmonischer Farbverlauf braucht es?
- Wo setze ich Grenzen? Beim Malen? Im Leben?
- Wo verbinde ich Elemente? Beim Malen? Im Leben?

Nimm eine neugierig, beobachtende Haltung eine und bleibe immer im Wertschätzen für das, was du jetzt gerade gestaltest und kreierst.



Buntstifte

Suche für diese Malübung einige Ahornblätter in der Natur. Solltest du keine finden, so kannst du diese Übung auch machen und deine Hand umfahren.

Beobachte das Laubblatt mit seinen immer wieder spitz zulaufenden Rändern und den von einem Ausgangspunkt aus verlaufenden Blattadern, die zu jeder Spitze verlaufen.

Wähle einige Buntstifte in Farben aus, die dir jetzt gerade gut tun. Lege ein Ahornblatt auf deinen Papierbogen und umfahre ihn mit einem Buntstift. wiederhole das mit diesem einen, oder mit weiteren Laubblättern, bis sich das Bild nach und nach füllt. Wichtig ist es, dass immer ein Abstand zwischen den einzelnen Ahornblättern bleibt. Für jedes Ahornblatt verwendest du eine andere Farbe.

Nun fügst du die Blattadern ein, die vom unteren Rand in jede Spitze des Laubblattes führen und du fährst mit dem Stift darüber hinaus, bis der Strich den Rand des nächsten Ahornblattes berührt. Du bleibst dabei immer in der einen Farbe, die das jeweilige Blatt hat.

Nach und nach füllt sich dein Bild mit den Blättern, mit deren Adern, die die benachbarten Ahornblätter an deren Grenze berühren. Zuletzt umfährst du nochmals ganz bewusst jedes Laubblatt in seiner Farbe.



Buntstifte und Aquarell

Diese Malübung besteht aus mehreren Teilen und bringt uns mit dem Thema "Grenzen" zu unseren Emotionen.

Unsere Gefühle können ganz schön Achterbahn fahren, wenn unsere Grenzen verletzt werden.

Was passiert dann in unserem Innern? Es kommen Gefühle hoch wie Wut, Trauer, Erschöpfung oder Ohnmacht und können uns ganz schön aufwühlen.

Hier lassen wir beim Malen ein Stück weit Dampf ab und regulieren unsere Emotionen damit.

Lege 5-8 Buntstifte in unterschiedlichen Farben (deiner Stimmung entsprechend) bereit. Nimm zwei Blätter weisses Papier, falte eines davon in die Hälfte und teile es.

Nun nimmst du eines der kleineren Blätter und legst es vor dich auf die Unterlage.

Du denkst an das, was dich gerade bewegt, atmest tief ein und kritzelt beim kräftigen Ausatmen über das Blatt in willkürlichen Richtungen.

Wiederhole das mit den anderen Farben, bis du dich etwas erleichtert fühlst.



Buntstifte und Aquarell

Die nächsten Schritte:
Das Kritzelpapier in Stücke reissen



klebe die einzelnen Stücke auf das grössere Blatt, immer mit einem Abstand zum Danebenliegenden. Arrangiere die Teile so wie es dir gefällt.



Fülle nun die Zwischenräume mit Aquarellfarbe, mit 1 oder 2 Farbtönen, die dir gut tun. Achte beim Malen darauf, dass (nun) die Grenzen beachtet werden und die Aquarellfarbe sich nur in den Zwischenräumen ausbreitet.



Impuls #2

Reflexion und Erfahrung

Gleichgewicht mit Verbundenheit und Abgrenzung

Grenz-Erfahrungen können auch beim Malen und Gestalten gemacht werden. Hast du welche wahrgenommen? Sind bestimmte Gefühle aufgetaucht beim Malen? Waren sie schon zuvor da?
Meldet sich dein innerer Kritiker?

Was hast du wahrgenommen, was ist dir aufgefallen?

Das ganz persönliche Gleichgewicht zu finden zwischen Verbundenheit und Abgrenzung kann beim Malen oder auch sonst im Leben eine Herausforderung sein. Erkennst du Parallelen? Wie bist du beim Malen vorgegangen?

Was hast du wahrgenommen, was ist dir aufgefallen?

Impuls #3

Fühle dich frei und wild und wunderbar

Inspiziert von Pippi Langstrumpfs Spruch “sei frech & wild & wunderbar”, können wir beim Intuitiven Malen unsere Lebendigkeit spüren, uns spielerisch einlassen auf das freie Kreieren und entdecken, was durch unser Wirken möglich wird.

Bei den folgenden Malübungen möchten wir noch mehr mit spielerischer Leichtigkeit gestalten, mehr experimentieren und uns an Unbekanntes wagen. Das gelingt besonders gut, wenn der innere Kritiker sich nicht permanent meldet, wenn mit einem wertschätzenden inneren Dialog, mit Offenheit und Neugierde etwas gestaltet wird.

- ich fühle mich frei, wenn ich
- ich bin wild und ursprünglich, wenn ich...
- ich fühle mich wunderbar, wenn ich.....
- meine Lebendigkeit spüre ich, wenn ich...



Aquarell und Pflanzen

Eine experimentelle Mal-Übung, mit viel Spielraum

Suche in der Natur nach Blüten, Gräsern und Blättern, lege sie zwischen Zeitungsseiten und beschwere alles mit Büchern. Lass so die Pflanzen mindestens ein paar Stunden pressen.

Du legst Aquarellpapier auf eine Karton-Unterlage und klebst die Ränder daran fest. Mit klarem Wasser bepinselst du den Papierbogen, bis er gleichmässig feucht ist.

wähle Aquarellfarben und verdünne sie etwas.

Bemale das Papier in Farben, die dir gefallen und lass dich dabei vielleicht von den gesammelten Blüten inspirieren.

Lege nun die gepressten Blüten, Blätter und Gräser auf die noch feuchte Farbe. Gruppiere sie nebeneinander, so dass jede Pflanze ihren Platz hat.

Mit etwas konzentrierterer Farbe betupfst du nochmals die Pflanzen. Die Farbe wird sich um die Kontouren ansammeln und/oder unter den Blättern etwas dunkler trocknen.



Komm hier in deinen kreativen Flow



Aquarell nass in nass

Eine experimentelle Mal-Übung, mit viel Spielraum und einer Prise Salz

Du legst Aquarellpapier auf eine Karton-Unterlage und klebst die Ränder daran fest. Mit klarem Wasser bepinselst du den Papierbogen, bis er gleichmässig feucht ist.

Wähle Aquarellfarben und verdünne sie nur wenig.

Bemale das Papier in Farben, die dir gefallen und beobachte, wie sie sich ausbreiten. Lass ihnen dabei (genügend) Raum und setze eine weitere Farbe daneben, so dass sich ihre Ränder leicht vermischen können, aber alles noch fliegend bleibt.

Sobald das Bemalen abgeschlossen ist, streust du an einzelnen Stellen wenig Salz (Kochsalz) punktuell auf die noch leicht feuchte Farbe.

Beobachte wieder , wie sich das Bild verändert.



Aquarell Nass in Nass

und eine Prise Salz
Beobachten, Malen, Wirken-Lassen



Impuls #3

Reflexion und Erfahrung

Fühl dich frei und wild und wunderbar

Je vertrauter du mit den kreativen Möglichkeiten und den technischen Grundlagen beim Malen und Gestalten bist, desto freier kannst du kreativ sein... oder braucht es das alles nicht und du wagst es einfach auszuprobieren?

Was hast du wahrgenommen, was ist dir aufgefallen?

Buntstifte, Aquarellfarben oder Pastellkreiden, alle diese Farben haben unterschiedliche Qualitäten und Möglichkeiten um sich auszudrücken. Was sagt dir besonders zu, womit bist du schon sehr vertraut?

Was hast du wahrgenommen, was ist dir aufgefallen?

SoulArt

Entspannung mit Intuitiver Kreativität

Es freut mich, wenn es dir gelungen ist in deinen kreativen Flow zu kommen und die Intuitive Kreativität zu erleben.

Bist du neugierig auf weitere Inspirationen?
Möchtest du mehr erfahren über Maltechniken
und Gestaltungsmöglichkeiten?

**Melde dich für meinen Newsletter an für weitere
infos auf Kreativ.Colorbalance.ch**

Herzliche Grüsse

Sonja

