

Meditatives Zeichnen

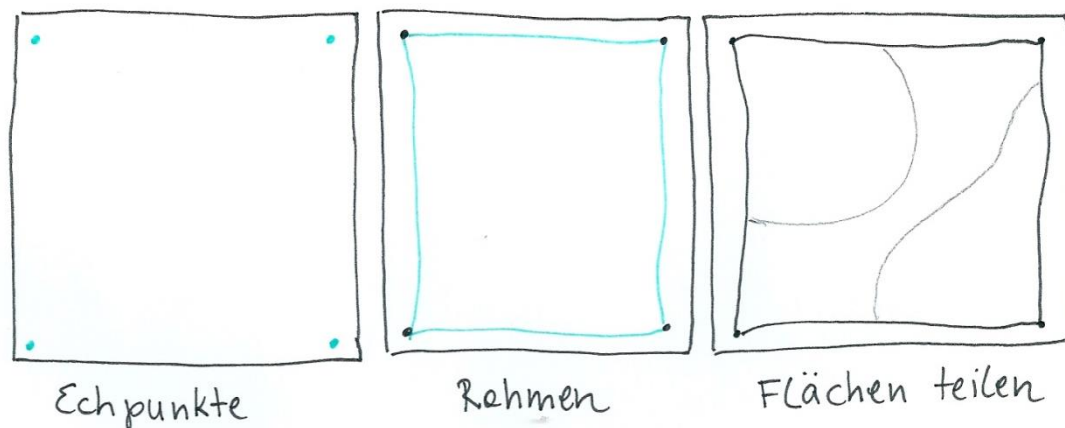
1. Woche – Wie geht Meditatives Zeichnen?

- Wir lernen die **wichtigsten Prinzipien** des Meditativen Zeichnens.
- Wir üben **3 Muster**.
- Wir machen unser erstes (unsere ersten) Bilde(r).
- Wir **lernen einfache Schattierungen, den Effekt von engen und weiten Mustern, von dicken und dünnen Stiften, von großen und kleinen Mustern, wie das Ausmalen von Zwischenräumen das Bild verändert.**

1. Ganz Allgemein...

Bevor wir anfangen richten wir uns einen passenden Platz, wo wir uns wohlfühlen und ungestört sein können. Wir richten unsere Utensilien, **entspannen** uns. Wir überlegen welche Muster wir verwenden möchten, schauen uns Muster an oder Bilder oder aus dem Fenster und lassen uns **Zeit** zum „inspirieren“. Wir können auch auf einen Skizzenblock ein bisschen experimentieren, ausprobieren oder üben bevor wir ein Bild anfangen.

Wir suchen ein Kärtchen und einen Fine Liner aus und **beginnen**:



Dies ist wie ein **Ritual** und wird immer gleich gemacht.

Der **Rahmen** wird mit Fine Liner ausgeführt, außer man möchte den Rahmen offen lassen (siehe später), dann mit Bleistift. Er wird schöner wenn man das Papier für jede Seite passend zu sich dreht.

Beim Meditativen Zeichnen wird **ausschließlich freihändig** gezeichnet (auch der Rand)!

Die **Flächen teilt** man mit Bleistift nach Lust und Laune entsprechend der Zahl an Mustern, die man unterbringen möchte.

Dann **füllt** man die Flächen mit den **gewählten Mustern** aus (mit Fine Liner – ohne Vorzeichnen!). Dabei kann man jederzeit seinen Plan ändern. Meditatives Zeichnen lebt davon, dass man seiner **Intuition und Spontaneität** folgt. Was soll schon passieren? Schlimmstenfalls schmeißt man sein Bild weg und beginnt von neuem. Meistens kommt aber doch was Schönes dabei heraus, mal mehr, mal weniger. Ich habe bisher höchstens eine Handvoll Mal ein Kärtchen wirklich weggeworfen und das

war, wenn ich ein Muster noch nicht gut genug konnte. Deshalb ist es bei schwierigen **Mustern** sinnvoll diese zuerst auf ein Blatt zu **üben**.

Dann **schattiert** man mit Bleistift oder malt die Zeichnung bunt an.

Wenn man mit dem Bild zufrieden ist, **signiert** man es auf der Vorderseite mit seinem Kürzel und kann hinten noch das Datum notieren oder den Titel, den man seinem Bild geben will u.ä.

Zum Schluss kann man sein Werk nochmal **betrachten und bewundern**. Noch besser ist es, wenn man es jemand anderen zeigt. Wer diese Methode nicht kennt wird sich sehr wundern, dass man das tatsächlich selbst gemalt hat und wer es kennt wird interessiert schauen, wie das Bild aufgebaut ist, welche Muster vorkommen und überlegen ob er/sie auch so etwas Ähnliches machen soll.

Man kann es aufhängen, in Kisten sammeln... oder man **schenkt es weiter**...

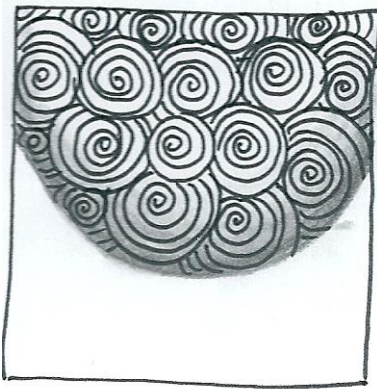
All dies tut der **Seele** richtig gut. Der eigenen und der der anderen.

Am besten tut es, wenn man sich **täglich eine „Auszeit“** gönnt. 10 min reichen da schon. Natürlich gibt es noch viele andere Möglichkeiten sich täglich eine Auszeit zu gönnen...

2. Die verwendeten Muster sind:



Crescent Moon



Printemps



Static

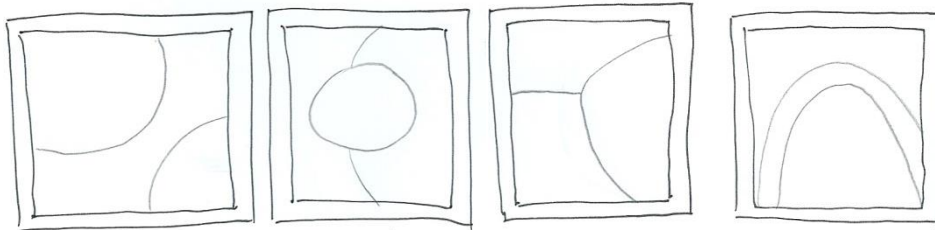
Die **Anleitungen** dazu findet ihr in den jeweiligen Dateien.

3. Beispiele von Bildern mit den Mustern dieser Woche

...zum Nachmachen (das ist auch erlaubt), zum Inspirieren und zur Demonstration der Dinge, die ich erklärt habe. Je besser man die Muster kennt, desto mehr fällt einem dazu ein. Und jedem fällt etwas anderes ein. Daher freue ich mich, wenn ihr mir eure Bilder schickt oder zeigt (siehe oben ☺).

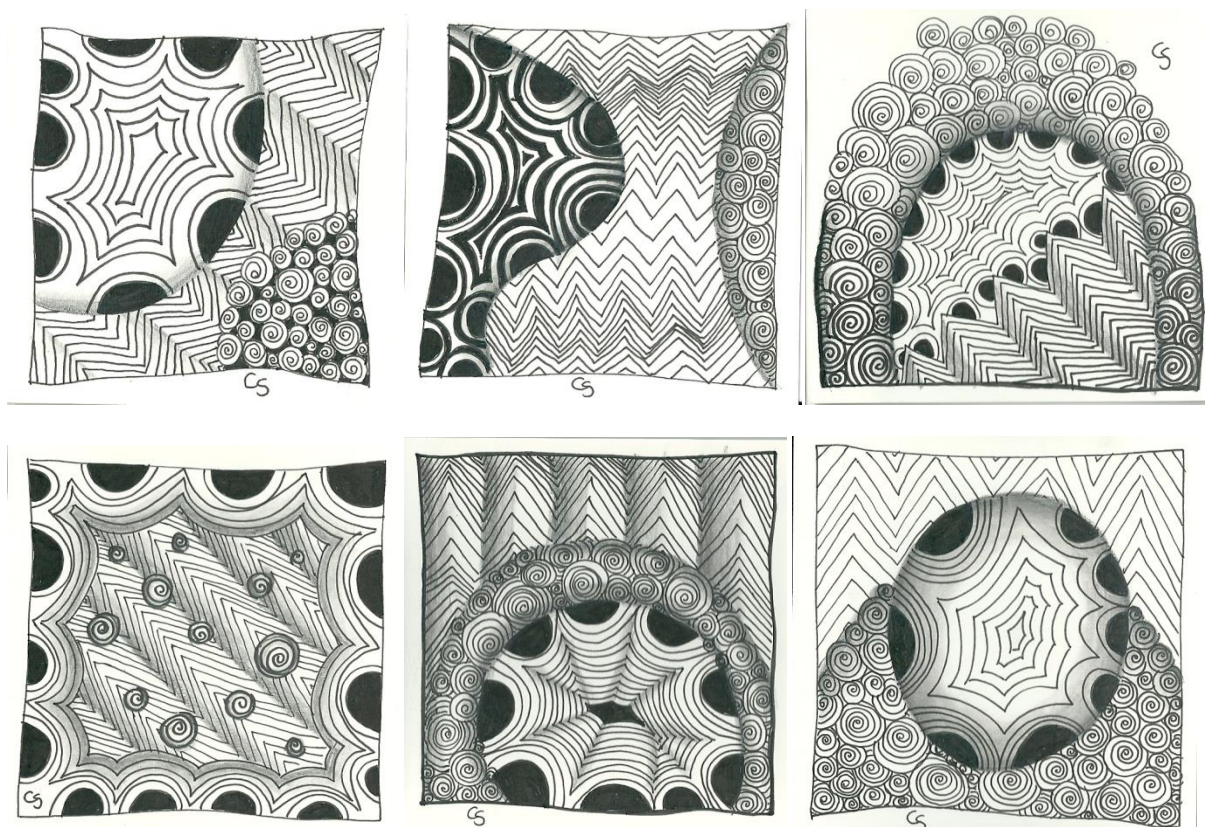
Für die Muster dieser Woche eignen sich z.B. folgende **Flächenteilungen**:

Flächen teilen



erst Rahmen mit Fine Liner!
dann teilen mit Bleistift!

Bilder:



Tipp: Beim Malen der Muster das Blatt immer passend zu sich drehen.