

Intuitivt Måleri

Intuitivt Måleri är en metod där du målar dina inre bilder utan konstnärliga ambitioner och helt utan prestationskrav. Genom avspänning, musik och en trygg inramning frigör du din kreativitet och hittar dina inre bilder bortom tanken och ordens band.

*En session börjar med att vi samlas i en liten grupp på 7-10 pers med samma intresse - att få måla helt fritt och intuitivt!
Det här är en kortfattad beskrivning av metoden som kan delas upp i fyra delar;*

1. Avslappning till musik och kanske en dikt för att få tillgång till inre bilder.

Det sker i en varm och ombonad miljö där du kan slappna av och låta kroppen ge dig uppslag till vad du vill måla. Vi vill ofta tänka oss till vad vi ska göra - här gäller det att låta kroppen få säga vad den vill - *kroppen vet!*

Musiken hjälper dig också att hitta färger och former, som kanske inte visar sig direkt, men när du väl börjar måla. Eftersom det är en grupp människor är musiken universell, men alla kan naturligtvis uppleva den på sitt eget sätt.

2. I den takt du själv vill kommer du tillbaka till rummet. Du kanske inte vet med en gång vad du vill måla, men när du känner dig redo söker du upp den plats du valt innan avslappningen började.

Där finns ett uppspant papper, färger, vatten och penslar. Du kanske väljer att arbeta med kol eller krita. Det behöver du inte bestämma innan du börjar. Låt inspirationen komma och följ din intuition.

Du behöver inga förkunskaper i måleri. Materialet är enkla, färdigblandade temperafärger i flytande form. Det gör att du kan vräka på med färg - se bara till att ha oömma kläder!

Denna del håller på c:a en timma, men du kan ta paus om du vill, eller måla fler bilder efter varandra. I god tid får du veta hur mycket tid du har för att avsluta sessionen.

3. Paus. Du kanske tar en promenad, fikar eller bara pratar med dom andra i gruppen.

Kommer nya idéer eller tankar kan du skriva ner det till ett annat tillfälle, eller ha med dig till samtalet efter pausen.

4. Samtal kring bilderna. Vi sätter oss så vi kan se allas bilder. Den som vill börja får välja om hon/han själv skall prata först, eller om de andra i gruppen får börja.

I vilket fall är det viktigt att alla utgår från sina egna erfarenheter och vad dom ser.

Den som inte vill kommentera sin egen bild behöver inte, men kan lyssna till vad andra säger.

Det är ofta det som är det mest givande, säger många.

Eftersom du får ta med dig dina bilder kan du alltid gå tillbaka och titta på dom vid senare tillfälle.

Finns det behov av enskilt samtal efter sessionen så är det också möjligt.

Den här beskrivningen kan gälla en session på c:a tre timmar med flera träffar under en termin.

Det kan också vara en heldag eller en hel helg med frigörande måleri.

För ytterligare information kontakta

Kjell K Eriksson

Uttryckande konstpedagog

Tel: 054 - 21 30 85

E-post: info@bildstudio-k.se

Mobil: 0703 - 40 48 61

Hemsida: bildstudio-k.se

