

Een stappenplan om thuis aan de slag te gaan met schilderen vanuit je kern

Stap 1

Creeer een plek waar je even ongestoord kunt schilderen. Dit kan op veel verschillende plekken:

Aan een tafel

Hang wat plastic op de muur en plak daar een vel papier op

Plak een vel papier op een kast, koelkast, deur

Overall is wel een plek te vinden, hoe klein je huis ook is.

Ik raad je aan om eerst papier te gebruiken (bijv tekenpapier van 50 x 65 van Canson).

Gebruik acrylverf of plakkaatverf.



Stap 2

Ga even zitten en ontspan je, laat alle gedachten voor wat ze zijn en ervaar stilte in jezelf. Haal een paar keer diep adem naar je buik en adem ook goed uit.

Laat de alledaagse zaken even los.

Stap 3

Kies een kleur vanuit je intuïtie. Denk er niet over na, maar pak die kleur waar je naartoe trekt. Kies eerst 1 kleur, later kun je nog wel andere kleuren pakken. Pak er niet teveel in ieder geval.

Doe dit ook met de grootte van je kwast, kies deze vanuit je gevoel.

Denk er niet teveel over na.

Stap 4

Ga niet werken vanuit een thema of een beeld wat eerder in je omhoog kwam, maar begin met je kwast over het papier te bewegen. Speel, ontdek en kijk wat er ontstaat. Laat het gebeuren.

Laat vooral het eindprodukt los. Het hoeft niet mooi te worden en het hoeft ook niet aan de muur te hangen. Doe net alsof je het later gaat verbranden.

Stap 5

Volg je kwast, je hand. Deze weten wat nodig is om te doen. Misschien heb je de behoefte om met je vingers te schilderen, of te krassen met de achterkant van de kwast. Ontdek alsof je weer kind bent. En speel! Volg je gevoel. Uiteraard komt je ratio om de hoek kijken. Deze mag er zijn. Je kunt geblokkeerd raken. Deze blokkades zijn vaak juist de aanwijzingen waarmee je vrijheid kunt creëren.

Er kan bijvoorbeeld omhoog komen dat iets niet lelijk mag zijn. Draai dit gevoel dan om en sta jezelf toe dat het lelijk mag worden. Schilder iets wat je vreselijk lelijk vindt. Het schilderen kan dan heel helend zijn. Laat alle emoties toe. Maar blijf doorschilderen.

Soms kunnen er ook fysieke gewaarwordingen optreden, zoals hoofdpijn, misselijkheid. Dit hoort bij het proces. Stop dan niet, maar ga door met schilderen en je zult zien dat het ook weer verdwijnt.

Stap 6

Als je het gevoel hebt dat je klaar bent, stop dan niet, maar ga door!

Ga door tot je een gevoel van liefde voor je schilderij hebt. Dat je een gevoel hebt dat je een sprong gemaakt hebt, iets is opgelost. Je voelt je heerlijk en kijkt met liefde naar je schilderij en je proces. Soms kan het lang duren voordat een schilderij af is, soms heel kort.

Juist het doorgaan maakt dat je vrijer wordt. Dat je tot het uiterste gaat en één wordt met je schilderij. Op een gegeven moment maak niet jij het schilderij, maar het schilderij laat jou iets zien.

Je kunt abstract blijven, maar het kan ook zijn dat je de neiging hebt om iets figuratiefs te maken. Beide is goed. Zo lang je erover twijfelt of je schilderij af is, dan weet je dat het nog niet zover is. Wees er in ieder geval niet mee bezig of het af is. Als het zover is, dan weet je het. Je hoeft je het niet af te vragen.

Je kunt jezelf vragen stellen om te ontdekken of het echt af is. Bijvoorbeeld:

Wat zou ik schilderen als ik het niet af zou moeten maken, zoals ik gestart ben?

Wat als ik een total nieuw element zou kunnen toevoegen?

Wat zou ik op het laatste moment schilderen als ik niets te verliezen zou hebben?

Tips

Vernietig niet -Ga niet over alles heen als je het lelijk vind, maar vraag wat dat gebied nodig heeft wat je zo lelijk vindt. Verscheur je schilderij niet in woede.

Hang het schilderij ergens op waar je het regelmatig kunt zien. Maar let er wel op dat je in een kwetsbaar proces zit. Je schilderij is als een dagboek. Mensen kunnen er met onbegrip op reageren en dit kan je verstoren in je proces. Hang het dus niet ergens op waar iedereen het kan zien.

Schilder samen met anderen

Oordeel niet, analyseer niet. Het gaat om de ervaring, het gevoel. Om in een stroom te zijn dient je ratio niet op de voorgrond te staan. Het dient alleen maar als instrument voor je intuïtie.

Spreek met jezelf af dat je blijft schilderen, ongeacht de emoties. Ga door. Geef jezelf het proces waardoor je vreugde, vrijheid en authenticiteit ervaart!

Meer informatie

Heb je behoefte aan meer ondersteuning?

Bel of mail dan om je op te geven voor een workshop of cursus, of voor een persoonlijke sessie.

Telefoonnummer; 06-42546969

E-mail: info@life-creations.nl

Website: www.life-creations.nl