



*Intuitives
Malen*

**Male dein
Energiebild**

www.kirstenkamm.de

Was ist Intuitives Malen?

Intuitives Malen ist ein kreativer Prozess und ein wirksames Instrument, mit dem sich dein Unterbewusstsein und deine Seele ausdrücken kann.

Durch den Ausdruck mit Farbe wird die Fantasie angeregt, d.h. die Fähigkeit innere Bilder und eine „Innenwelt“ zu erzeugen wird gestärkt.

Fantasie kann das tägliche Leben erleichtern. Wenn wir uns vorstellen können, wie die Dinge sein könnten, können wir gedanklich Lösungen für ein Problem durchspielen, Szenarien für die Zukunft entwerfen und miteinander vergleichen. Wir können, losgelöst vom „Hier und Jetzt“, das „Dann und Dort“ planen.

Farben unterstützen den Prozess. Sie lösen Emotionen und Bilder aus.

Intuitives Aufbringen von Farbe ist wie ein Ausstreuen von Saatgut auf einen frisch gepflügten Acker, der mit allerlei Gestrüpp brach liegt. Das ist brachliegendes Potential für künftiges Nähren und Wachstum.

Und dieses Potential, diese Energie, diese Kraft, die sich schon in dir befinden, können sich mit Hilfe des Intuitiven Malens zeigen und ausdrücken.

Du malst mit den Händen, deinem natürlichen Handwerkszeug!

Und damit sich der Verstand nicht einschalten kann, ist die reine Malzeit „nur“ ca. 10 Minuten lang!!!



Aus dem Bauch durch das Herz in die Hand aufs Papier!

**Sei neugierig auf diese wundervolle,
mal ganz andere Erfahrung!**

Vorbereitung:

1. Sorge dafür, dass du mindestens 1 Stunde ungestört bist.
2. Lege bereit:
 - einen Malplatte ca.30x40cm (ein mit weißer Leinwand bezogener fester Karton)
 - oder einen Keilrahmen ca.30x40cm (ein mit Leinwand bespannter Holzrahmen)
 - Zeitung zum Unterlegen
 - ein paar Blätter Küchenrolle (schon abgerissen, damit du sie dann sofort benutzen kannst, wenn deine Finger voll Farbe sind)
 - einen (Papp)Teller für Farben (darauf kannst du dann deine Farben geben und sie von da auf deinen Untergrund bringen. Du kannst deine Farbe aber auch direkt auf deine Hände schütten. Ganz wie es intuitiv kommt.)
 - ca. 7 verschiedene Acrylfarben (KEIN schwarz, da du ein stärkendes Bild malen willst und schwarz unbewusst eher mit schwächender Energie verbunden wird.

Mein Angebot für dich, damit du direkt starten kannst:

Das Materialpaket (7 Farben und je eine Malpappe und ein Keilrahmen) inkl. Versand für 29€!

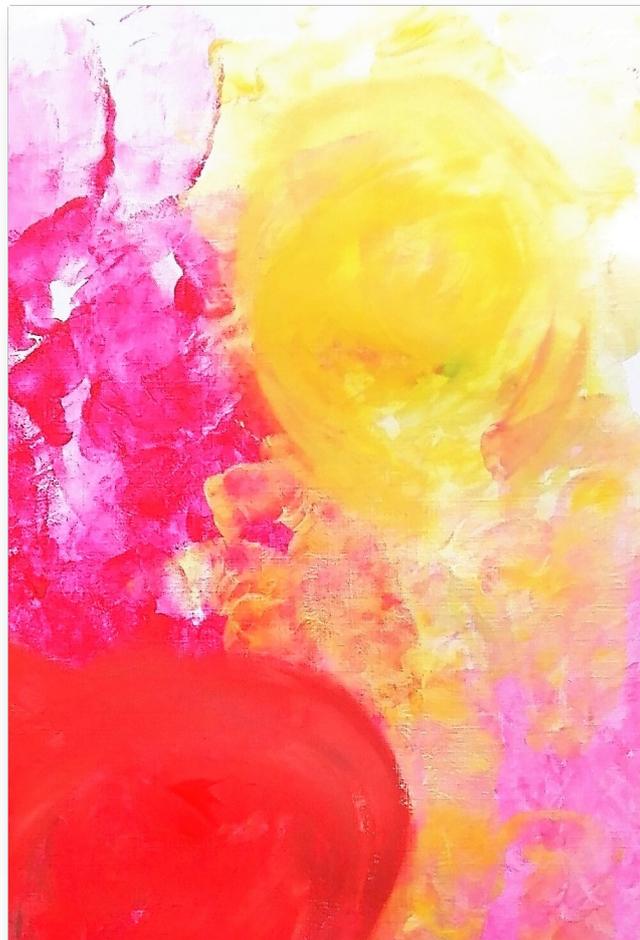
3. Lege dir etwas zu Schreiben bereit, damit du im Anschluss an deinen Malprozess deine Erkenntnisse aufschreiben kannst.
4. Stelle sicher, dass du die Meditation problemlos starten kannst.

5. Nach dem Malen, wenn dein Bild soweit trocken ist, solltest du es aufstellen können. D.h. du brauchst etwas, woran du es anlehnen kannst. Gut ist, wenn du auch an dieser Stelle Zeitung unterlegst.

6. Trage Kleidung, die mit Farbe in Berührung kommen darf!

7. Du malst im Stehen!

Denn im Stehen kann deine Energie gut fließen und du bist gleichzeitig geerdet.



Male jetzt dein Energiebild!

Ein Energiebild unterstützt dich dabei, zu entdecken, welche stärkenden Kräfte du in dir hast. Energien, die du entweder nicht wahrnehmen kannst oder derer du dir noch gar nicht bewusst bist.

Stelle dir eine Frage oder fokussiere dich auf ein Thema, welches dich zurzeit beschäftigt und worin du Unterstützung brauchen kannst.



Der Malprozess:

1. Stelle dir einen Wecker auf 20 Minuten. Diese Zeit beinhaltet die Themenfindung, die Meditation und das Malen von ca. 10 Minuten.) Wenn der Wecker klingelt, dann ist die Zeit zum Malen vorbei. Du malst „nur“ in diesem Zeitfenster, weil sich sonst dein Gehirn einschaltet. Und das Ziel ist, dass sich deine Intuition ausdrückt.

2. Fokussiere dich nun noch einmal auf deine Frage oder dein Thema.

3. Höre dir jetzt die Meditation an. STARTE DIREKT DANACH, OHNE erst noch die Meditation auszuschalten.

4. Folge wirklich deiner INTUITION. Hinterfrage nicht, warum du jetzt gerade diese Farbe nimmst oder warum du mit den Fingern tust, mit der ganzen Hand wischst, mit der Faust trommelst usw.

Vertraue dir und folge deinen Impulsen.

5. Spätestens wenn der Wecker klingelt, hörst du auf.

6. Reinige deine Hände mit den Küchenrollentüchern und lasse dein Bild etwas trocknen.

7. Wenn dein Bild so trocken ist, dass du es aufstellen kannst, dann starte mit deiner Betrachtung.

Betrachten:

Die DEUTUNG findet IMMER UNTER **POSITIVEN ASPEKTEN** STATT!

D.h.

- **was gefällt dir?**
- **was stärkt dich?**
- **was magst du?**
- **was tut deinem Auge gut?**
- **was stimmt dich positiv ?**

etc.

Auf den nächsten Seiten findest du einige **Interpretationshilfen**. Aber das sind wirklich nur Hilfen, denn jeder Mensch hat sein individuelles Empfinden und Verständnis von Farben, Formen, Symbolen.

Dein Bild wird von allen 4 Seiten betrachtet, d.h. du drehst dein Bild immer um 90° und beleuchtest es aus jeder Perspektive.

Notiere dir alles!



1. Farben:



- Welche Farbe fällt dir am meisten auf?
- Was verbindest du mit dieser Farbe?
- Für was steht die Farbe?
- Welches Gefühl hast du, wenn du diese Farbe betrachtest?
- Welche Kraft und Energie drücken die Farben aus, die dir am Stärksten ins Auge fallen?

2. Formen:



- Welche Form fällt dir auf?
- Was verbindest du mit dieser Form?
- Für was steht die Form
- Welches Gefühl hast du, wenn du diese Form betrachtest?
- Welche Kraft und Energie drücken die Formen aus, die dir am Stärksten ins Auge fallen?

3. Tiere, Menschen, Engel, Zwerge oder andere Wesen

- Was siehst du?
- Was verbindest du damit?
- Was drücken sie aus?
- Welches Gefühl hast du, wenn du sie betrachtest?
- Welche Kraft und Energie drücken die Wesen aus, welche dir am Stärksten ins Auge fallen?



4. Symbole und Gegenstände

- Was siehst du?
- Was verbindest du damit?
- Was drücken sie aus?
- Welches Gefühl hast du, wenn du sie betrachtest?
- Welche Kraft und Energie drücken die Symbole und Gegenstände aus, die dir am Stärksten ins Auge fallen?



5. Entscheide nun, welche Seite / Richtung deines Werkes im Moment am Stärksten auf dich wirkt. Hänge oder stelle dein Bild so auf. Du kannst das jederzeit ändern, wenn die danach ist.

6. Lese dir nun noch einmal durch, was du dir aufgeschrieben hast.

7. Wo siehst du Zusammenhänge und / oder einen Bezug zu deiner Frage oder deinem Thema?

8. Welches Wort, welcher Satz, welcher Titel kommt die jetzt in den Sinn?

Nimm das, was kommt und hinterfrage deine eigenen Worte / Gedanken / Impulse nicht.

Fühle nach und wenn es sich stimmig anfühlt, dann schreibe dieses Wort, den Satz oder deinen Titel hinten auf dein Bild! (ACHTUNG: dein Bild sollte dazu wirklich getrocknet sein!)

Beispiele:

"Befreite Leichtigkeit"

"Feurige Kraft!"

"Grenzenlose Freude"

"Sprudelnde Energie"

9. Suche nun einen Platz für dein Werk.

Einen Platz, an dem du dieses Bild täglich siehst.

Denn jedes Mal, wenn du das Bild siehst, verbindest du dich mit der stärkenden Energie, die deine Seele über dieses Bild ausgedrückt hat.

