

Meditatives Zeichnen

4. Woche – Was ist eigentlich ein Muster?

- Wir verwenden Grundelemente für einfache Muster
- Wir machen neue Bilder
- „weniger ist mehr“, nämlich mehr Entspannung!
- Wir füllen mit einfachen Mustern Motive aus

1. Ein Muster muss nicht kompliziert sein

Es gibt sehr viele Muster, die wir gar nicht „lernen“ müssen. Wir kennen sie einfach schon seit immer. Wenn wir einfache Grundelemente wie Punkte, Kreise Spiralen, Striche, Dreiecke oder Rechtecke wiederholen, haben wir schon ein Muster. Ich glaube jeder hat schon mal so ein Muster gemalt.

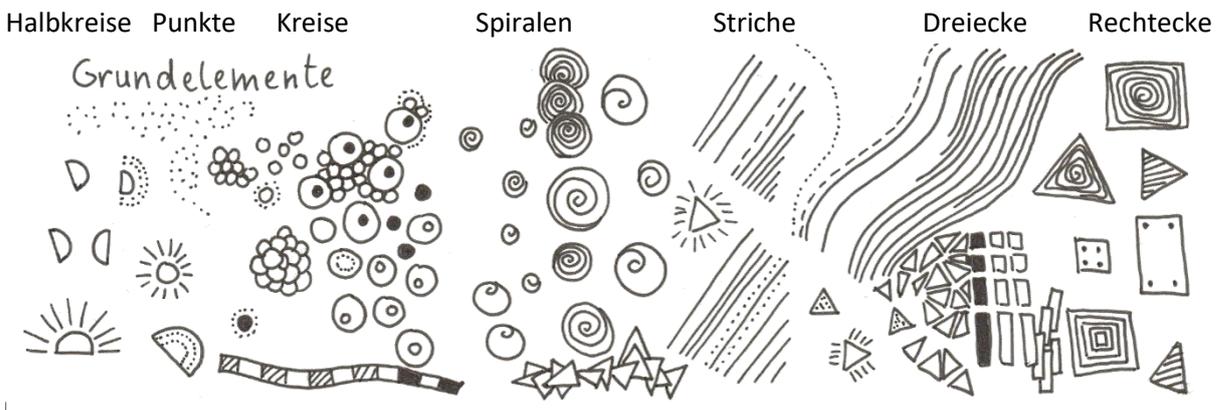
Da diese einfachen Muster uns so vertraut sind, sind sie gerade am Anfang besonders gut um ins meditative Zeichnen hineinzukommen, um loszulassen, sich nicht auch noch wegen des Musters zu stressen, zu entspannen und einfach zu zeichnen.

2. Grundelemente

Obwohl die Muster so einfach sind, bieten sie viele Variationsmöglichkeiten. Man kann den Abstand variieren, die Größe, man kann die Elemente übereinander malen, man kann die Grundelemente kombinieren, Verzierungen anbringen oder die Elemente schwarz ausmalen.

Wenn man verschieden dicke Stifte verwendet, kann man die Muster heller oder dunkler, zarter oder dramatischer gestalten.

So kann man neben dem meditativen Aspekt auch das Bild verschönern, so dass wir Freude beim Betrachten haben.



3. Beispielbilder mit Mustern aus Grundelementen

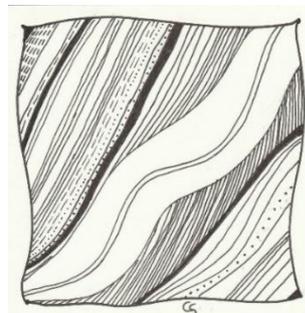
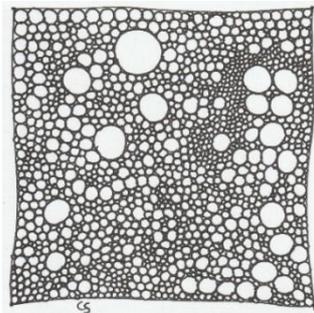
Einfach mal anfangen:

1. ein Kärtchen nehmen
2. je einen Punkt in jede Ecke malen
3. den Rahmen zeichnen (dabei das Kärtchen drehen)
4. mit Bleistift die Fläche unterteilen (oder ohne Unterteilung arbeiten)
5. die Flächen mit den Grundelementen füllen

Diesmal sind die Bilder nicht schattiert. Wir konzentrieren uns mehr auf das Zeichnen und das Entspannen. Trotzdem gibt es einen räumlichen Effekt, da manche Muster heller sind, andere dunkler, manches oben liegt, anderes darunter.



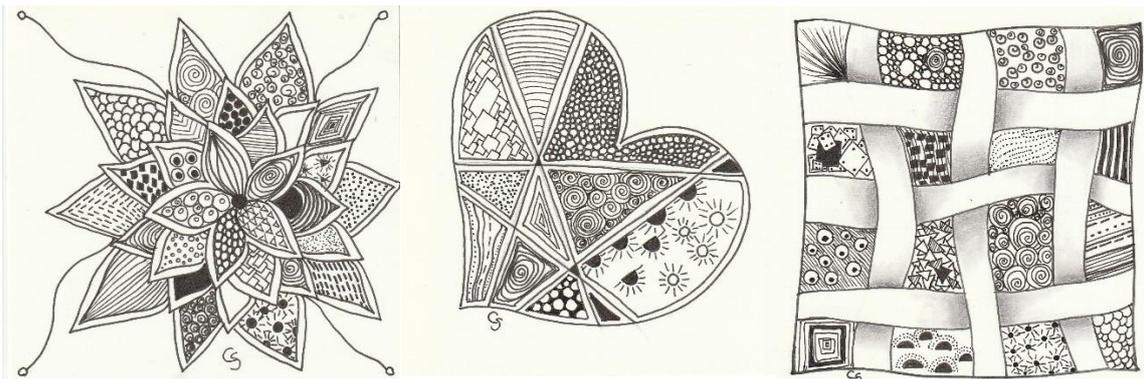
Es kann auch sehr entspannend sein, ein Bild einfach mit Kreisen zu füllen. Machen Sie sie langsam, so dass die Kreise schön geschlossen sind. Sie brauchen aber nicht perfekt rund zu sein.



4. Motive gefüllt mit einfachen Mustern

Viele Menschen haben großen Spaß daran Motive mit einfachen Mustern zu füllen. Das ist ein bisschen wie Bilder ausmalen, nur ohne Farben, sondern mit Mustern. Manchmal entstehen aber auch interessante Effekte durch die Muster. Lassen Sie sich überraschen.

Für dieses Mal habe ich nur einfache Motive gewählt, es geht aber auch komplizierter.



Die Vorlagen sind ganz unten zu finden.

5. Beispielbilder in denen einfache Muster vorkommen

Die Muster aus Grundelementen lassen sich auch leicht mit anderen Mustern kombinieren.

Gerade wenn man ein kompliziertes Muster malt, sind einfache Muster eine gute Ergänzung, damit das Bild nicht zu überladen wird. Hier sind Bilder mit Mustern aus den ersten zwei Wochen kombiniert mit den einfachen Mustern aus den Grundelementen.



Vorlagen:

Die Blume ist selbst ein Muster, die Anleitung finden Sie unter Cyme. Auch zu den Bändern gibt es eine Anleitung.

