

Mit dem Atem malen

Du liegst bequem in deinem Bett hin und hältst deine Augen geschlossen.

Du stellst dir nun vor, dass du ein Farbkasten mit vielen Farbtöpfen bist. Stell dir ein Bild vor, dass du malen möchtest.

Du atmest durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. Jedes Ausatmen ist ein ganz feiner Farbstrahl, der genau das anmalt, was du gerade vor deinem inneren Auge siehst.

Beim Malen bewegst du nur deinen Mund und deinen Kopf.

Wenn du meinst, dass dein Kunstwerk fertig ist, betrachtest du es und lässt es auf dich wirken.