

Flora Bowley

INTUITIV MALEN

NEUE
KREATIVITÄT

*Inspirierende Wege
und experimentelle
Techniken*

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCH

Inhalt

Einführung 6

- Meine Geschichte 8
- Die Kunst spiegelt das Leben. Das Leben spiegelt die Kunst 13
- Malen! Mutig und intuitiv 19
- Die Erlaubnis, kreativ zu sein 26
- Einen kreativen Raum für sich beanspruchen 28
- Malutensilien zusammenstellen 30
- Ganzheitliche Kreativität 34

Körper 40

- Die Bewegung der Kreativität 42
- Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung 46
- Die Drei-Phasen-Atemübung 51
- Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand 52
- Mit dem Körper auf dem Boden malen 54
- Fingermalen mit geschlossenen Augen 59
- Kurze Bewegungspausen 60
- Intuitives Gehen 62

Verstand 64

- Die Ganzheitlichkeit von Körper und Verstand 66
- Positive Affirmation – kreieren Sie Ihre persönlichen Karten 68
- Erweitern Sie Ihre visuelle Sprache 71
- Fotografische Schnitzeljagd 72
- Mehr Samen der Inspiration säen 76
- Inspiration archivieren 78
- Farbsehnsucht 80
- Kontrast ist entscheidend 82
- Farbschichten und Kontraste 85

Seele 86

- Seele in Bewegung 88
- Den eigenen Weg finden 91
- Ruhig werden 93
- Vorsätze fassen 95
- Einen persönlichen Altar errichten 96
- Sich auf das Unbekannte einlassen 98
- Vertrauen & loslassen 101
- Die 90-Grad-Übung 108
- Die 80-Prozent-Übung 112
- Mandalameditation 116
- Gemeinschaftlich malen 120

Fazit 123

- Über die Autorin 124
- Danksagung 126