

Intuitives Malen und Yoga - Bewegende Kreativität

Seit 2013 erfreuen wir uns der anregenden Kombination von Yoga und intuitivem Malen in unseren Sommer-Wochenend-Seminaren. Hier nehmen Menschen verschiedenen Alters teil, die zuvor Yoga gemacht haben und das Malen für sich ausprobieren wollen ebenso wie die, die bereits intuitive Mal-Erfahrungen gesammelt haben und das Yoga kennenlernen wollen. Auch gibt es die, die mit beidem Erfahrung haben, jedoch nicht in dieser fokussierten Verbindung.

Im Folgenden möchten wir ein paar kurze Einblicke in das Potential und die Wirkungsweise dieser Kombination geben.

Was ist das Besondere an der Kombination von Yoga & intuitivem Malen?

Damit wir uns in unserem Leben gesund und wohl fühlen können, brauchen wir zunächst eine gute Ernährung, ein harmonisches Zuhause, ausreichend Schlaf und nährend zwischenmenschliche Beziehungen. Im Zusammenspiel von Yoga & Malen können wir erleben, dass drei weitere wichtige Grundbedürfnisse des Menschen angesprochen und auf einer tiefen Ebene gestillt werden.

Das ist zum einen das Bedürfnis, sich im eigenen Körper spüren und erleben zu können mit unserem ganzen vielschichtigen Sein. Eine anderes ist, sich als kraftvolles schöpferisches Wesen erfahren und ausdrücken zu können im Austausch von innerer und äußerer Welt. Ein weiteres ist, sich geliebt und angenommen zu fühlen und Liebe zu verschenken. In der Verbindung von Yoga und Intuitivem Malen können wir auf diese Grundbedürfnisse nährend eingehen, sich gegenseitig befruchtend und erhebend.

Was bewirkt Yoga & Intuitives Malen?

In den Teilnehmern wird vor allem das Gefühl der Lebendigkeit und Lebensbejahung geweckt und gestärkt. Achtsames Spüren und Bewegen, Fließen Lassen, Halten, Beobachten und Erkennen finden Raum und Ausdruck. Dies geschieht im Wechsel von Innen und Außen, Ruhe und Aktion, Anspannung und Entspannung, was hilft, das Erlebte zu reflektieren und zu verinnerlichen. Das Vertrauen in die eigene innere Führung und Kreativität wächst ebenso wie die Bereitschaft und der Mut zum Tun. Freude und Freiheit wachsen im gleichen Maße, wie es gelingt, die eigene Persönlichkeit und Einzigartigkeit aller Situationen und Schöpfungen anzunehmen. Wertvolle Erfahrungen, die zusammen mit den entstandenen Bildern über das Seminar hinaus mitgenommen werden können.

Wie unterstützt Yoga den kreativen Prozess?

Um Kreativität aus dem Inneren aufsteigen zu lassen, ist ein gewisser Grad von Ruhe, Sammlung und Innenschau nötig. Yoga wirkt durch Meditationen, Entspannungen und Achtsamkeitsübungen wie ein Türöffner, um diese Ruhe und ehrliche, sinnliche Bewusstheit wieder herzustellen. Die Körperübungen helfen, sich aus den normalen Bewegungsmustern von Sitzen, Liegen, Gehen, Stehen herauszulösen und sich für die vielen ungenutzten Spielräume unserer eigentlich zugrunde liegenden Beweglichkeit und Freiheit zu öffnen. Wir lösen uns Schritt für Schritt aus den Spurrillen genormter Alltäglichkeit mit ihren festgefahrenen Meinungen, Konzepten und Vorstellungen über uns und das Leben. Wir durchdringen behutsam unsere Oberflächlichkeit, die oftmals als missverständlicher Schutzfaktor auf dem Lebensweg eingeübt wurde. Die tieferen Schichten unseres wahrhaftigen Innenlebens werden sichtbar. Auf diese Weise kommt gestaute Energie ins Fließen, was sich öffnend und fördernd auf die eigene Kreativität auswirkt. Von innen berührt

und inspiriert entstehen die kostbaren, gefühlten Augenblicke, welche uns in das schöpferische Tun führen, den intuitiven Malprozess.

Wie wirkt das Malen in das Erleben des Yoga hinein?

Im Malprozess bewegen wir Impulse, Gefühle und Wahrnehmungen aus dem vorangegangenen Yoga. Wir erleben uns als Schöpfer, während die Farben heilsam und anregend auf die Seele wirken. Im malerischen Ausdruck und den spielerischen Bewegungen von Pinsel, Fingern und Farbe vertieft sich ganz wie von selbst der Zugang zu unseren Gefühlen und wir finden zu unserer persönlichen intuitiven Bildsprache jenseits von Worten. Wie schon beim Yoga, so erweitert sich auch im Malen die eigene Wahrnehmung, Hingabe und Erkenntnisfähigkeit. Die Beschäftigung mit den Bildern fordert uns auf, uns von alten Selbstbildern zu lösen, innerlich flexibel zu bleiben und liebevoll die unerschöpfliche Vielfältigkeit anzunehmen. Die Erkenntnis, dass alles letztlich nur ein temporärer aktueller Ausdruck ist, der sich jederzeit wandeln kann, hilft dabei. Aus einem zwanghaftem identifiziert Sein mit unseren Vorstellungen und Ideen erwächst die Zugänglichkeit und Freundlichkeit im Umgang mit dem, was mir im außen begegnet. So kann auch die individuelle Durchführung der Yogaübungen angenommen werden und wir jagen nicht mehr danach, es „richtig zu machen“ und wir können unseren Körper mit seinen Grenzen und Möglichkeiten liebevoller annehmen. Die Freiheit, die wir uns schenken, lässt die Freude über das Dasein erblühen.

Wie wirkt das Erleben von Yoga und intuitivem Malen auf den Umgang mit unserer inneren Führung?

Yoga, wie auch meditatives, achtsames Malen bewirken ein allmähliches Erkennen und Loslassen von äußeren, fremdgesteuerten Konzepten und Vorstellungen. Wir öffnen uns für die Impulse, die aus dem fühlenden, wissenden Teil von uns kommen und verändern damit Stück für Stück unseren Blick auf uns und die Welt.

Diesen Punkt des inneren Anstoßes wieder bewusst zu erkennen, birgt zudem die großartige Chance, das geistige, lebendige Seelenleben wieder mit dem äußeren Tun zu verknüpfen. So entsteht eine innere Führung, welche im äußeren Leben von größtem Wert ist. Wie oft zeigt sich Ratlosigkeit, Unsicherheit, Zweifel? Und wie viel Energie wird dafür verstreut, ohne innere Führung mehr durch das Leben zu stolpern als zu gehen. Die innere Führung löst Ängste und unsere verkopfte Kompliziertheit auf. Sie ist mit der Liebe und Weisheit unseres Herzens verbunden.

In der Ausübung von Yoga und intuitivem Malen wird es zur spielerischen Selbstverständlichkeit, Inspirationen umzusetzen, unserem Herzen zu folgen und mehr Freude und Leichtigkeit in dem eigenen Tun und Sein zu erleben.