

Beim Zeichnen auf dieser Station des Lernparcours werden der traditionelle koreanische Pinsel, Wasser und Übungspapier verwendet. Es zielt darauf, die Achtsamkeit und die intuitive Kommunikation mit dem Medium zu üben. Es geht darum, erleben zu können, dass die Medien nicht einfach leblose Objekte sind, sondern ihr eigenes organisches Leben und einen eigenen Anteil am künstlerischen Prozess haben. Dadurch ist er nicht vollständig geplant und planbar. Das Kunstwerk entspringt nicht einer intellektuellen Bemühung, einer Planung, sondern dem achtsamen Gegenwärtig-Sein im Moment.



### Handlungsanleitung

#### 1. Die Körperhaltung:

Stellen Sie sich vor den Tisch, die Füße schulterbreit auseinandergestellt. Halten Sie den Rücken gerade, damit Sie tief atmen können.

#### 2. Das Halten des Pinsels:

Nehmen Sie den Pinsel auf zwei Drittel Höhe in die Hand. Wie Sie den Pinsel mit den Fingern halten sollen, sehen Sie auf den Fotos. Der Pinsel soll nicht fest, sondern ganz locker gehalten werden.

#### 3. Der Malprozess:

Der Pinsel wird in das Wasser getaucht. Das überschüssige Wasser wird am Rand der Schüssel mehrmals abgestreift, bis die Haare des Pinsels gerade sind und sich eine dünne Spitze ergibt. Der Pinsel soll ganz senkrecht nach unten auf das Papier gerichtet sein. Bewegen Sie nun ganz langsam die Pinselspitze auf dem Papier, im Einklang mit dem Atem, und zwar ohne eine konkrete Vorstellung oder ein konkretes Konzept oder Ziel. Es geht nicht darum, etwas Bestimmtes zu zeichnen, sondern es wird eher eine abstrakte Form entstehen. Während der Bewegung soll der Pinsel immer senkrecht bleiben und der Ellbogen soll leicht angewinkelt sein. Der ganze Körper soll der Bewegung des Pinsels folgen, indem das Gewicht auf die Füße verlagert wird. Nicht Sie führen dann den Pinsel, sondern Sie werden vom Pinsel geführt, als ob Sie ein kleines Kind an der Hand führen würde.

#### 4. Das Verschwinden der Spur:

Wenn Sie Zeit haben, dann können Sie das Verschwinden der Pinselspur und ihre Auflösung im Nichts beobachten.