



Fri teckning

Syfte: Synliggöra det omedvetna

1. Ta flera färgpennor eller kritor och några ark papper. Innan du börjar teckna unnar du dig några ögonblicks lugn, medveten avspändhet.
2. Låt nu handen teckna, och se med stilla nyfikenhet på det som tar form på pappret.
3. Låt handen teckna precis vad den vill, abstrakt eller konkret. Låt det som dyker upp vara av vad slag det vill, även om det inte för närvarande överensstämmer med din bild av dig själv. Och när du tecknar låter du dina handrörelser vara som de måste – ryckiga eller jämna, snabba eller långsamma etc.
4. När du känner att du är färdig, studerar du din teckning. Är den verkligen färdig, eller saknas de sista strecken? Avsluta den i så fall som du vill.