



Oefening uit de grotschilderreeks

De ochtend

Wat heb je nodig

- kwasten
- potje met water
- schone spons
- aquarelpapier
- aquarelverf

Leg al je spullen klaar op een tafel. Zorg dat het papier goed vast geplakt zit, op de tafel of in het aquarelblok.

Ga rustig zitten, schuif je stoel aan en plaats je voeten op de grond.

Adem een paar keer diep door en ontspan je schouders.

De oefening

We gaan een reis maken. Je bent in een donkere ruimte. Je hebt een vuur gemaakt. En er is ook een dier bij je komen zitten. Je dier is jong en je hebt het tam gemaakt. Samen brengen jullie een tijdje door in de grot.

Op een avond zitten jullie weer samen bij het vuur. Het wordt langzaam donker en je brengt de nacht door in de grot.

De volgende dag, vroeg in de ochtend sta je op. Je ziet een beetje licht en loopt er naartoe. Je kijkt naar buiten en daar is het landschap.

Het vuur is er nog en jouw dier ook. Je bent je aan het voorbereiden om op reis te gaan en het dier gaat met je mee. Het kan rondvliegen, lopen of je kan het dragen. Er is ochtendlicht. Je kijkt over de wereld, ergens is een horizon. Heuvels, bossen, gesteente, savanne, enzovoorts, het mag en kan allemaal. Er is een landschap en een grot. Je kijkt naar buiten.

Sluit je ogen en laat dit even bezinken.

Als je een beeld a idee hebt, mag je je ogen open doen en kan je gaan schilderen.