

Allergie

Grenzbildung unterstützen, Beleben des Wechselspiels zwischen Luftigem und Wässrigem. Ich-Aktivität und Selbstausdruck fördern, Belebung der Atmung.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Widerstand und Grenze am Ton erfahren. Arbeiten an klaren oder geometrischen Formen. In den Formen Ausgleich zwischen konkav und konvex finden.

Geometrische Formen, platonische Formen. Relieffartig eine ebene Fläche aufbauen, die Mitte zentrieren und wachsen lassen, steigern. In freien Formen Ausgleich zwischen konkav und konvex finden.

Malen, Zeichnen



Formkraft stärken durch Zeichnen, durch Gestalten von Mitte und Umkreis. Zentrum und Grenze erleben.

Zeichnen mit Linien und geometrischen Formen, Perspektive erleben. Schichttechnik mit Grün-Blau-Tönen, Halt und Hülle durch formgebende Blautöne. Innenraum abbilden. Kohleübungen.

Musik, Gesang



Üben von Kanons, das Halten von gegenläufigen Rhythmen und eigene Stimme erproben. Hülle erleben.

Aktives Musizieren und/oder Singen im Kanon, zweistimmig, rhythmisches Arbeiten mit Händen/Füßen auf Instrumenten. Erfahrung der eigenen Hülle durch Klang und Intervallwahrnehmung am Leib.

Sprache, Drama



Kräftiges, gestaltetes Sprechen, «erden» und Abgrenzungsfähigkeit (Ja-Nein) bzw. Eigenwirksamkeit fördern; Stärkung der rhythmischen Koordination.

Atemübungen u.a. mit klingenden Konsonanten wie M und N und Vokalübungen mit E. Kommunikationsgesten zur Grenzbildung und Förderung des Selbstausdrucks. Spruch-Meditationen zur Ich-Stärkung und Abgrenzung.