

Asthma

Die Atmung entspannen.
Der Seele Raum geben.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Spielerisch rhythmische Bewegung des Stoffes, zwischen den extremen Polen und deren Ausgleich.

Plastizieren: Festwerden und Auflösen. Schwere erleben lassen.
Formenzeichnen: Liegende Acht – Atemformen. Dynamisches Zeichnen.
Rhythmische Bewegung zwischen Innen und Aussen.

Malen, Zeichnen



Wärme, Verehrung und Interesse im Seelischen wecken.
Inneres Aufrichten auf festem Grund erleben.

Helles Violett beeinflusst das Atmen, Türkisblau reinigt Unverdautes.
Sich aufrichten in Viridiangrün. Hüllend mit Blautönen einen atmenden Raum gestalten.
Mit Magenta nähren, darin wärmendes Orange und Gelb aufleuchten lassen.
Gegenständliches Zeichnen kann die Andacht den alltäglichen Objekten gegenüber wecken.

Musik, Gesang



Von der aktiven zur rezeptiven Musiktherapie führen.

Vom Kopf in den Körper führen kann durch eine Abfolge von Instrumenten begünstigt werden: Obertonflöte - Bordunleier – Chrotta – Stimme. Die Arbeit am Atemfluss und am Nachklang sind zentral.

Sprache, Drama



Förderung der Ausatmung. Rhythmisierung und Beseelung des Atemstroms. Lockerung und Lösung des Zwerchfells.
Schleimlösend. Ich und Welt harmonisieren.

Fallende Rhythmen (z.B. Hexameter) und Atemübungen. Bildreiche Sprache und Gedichte.
Konsonantische und vokalische Arbeit z.B. mit den Übungen Abracadabra, KLSFM, W-T, oder mit der Silbe OM. Arbeit mit der Atemmeditation «Ich atme Kraft des Lebens» von Rudolf Steiner.