

COPD

Lockerung und Entkrampfung der Atmung. Rhythmisierung der Atmung

Plastizieren,
Formenzeichnen



In die rhythmische Bewegung bringen.
Lebenskräfte und -vertrauen durch das Gestalten stärken.
Wärme und Hülle bilden. Selbstkontrolle mindern.

Formenzeichnen: Lebendige, dynamische, runde Formen, die zentriert sind.
Formverwandlungen. Auf dem Tonfeld Lemniskate führen. Verdichten und Kuppel bauen.

Malen, Zeichnen



Vermitteln und Ausgleich finden zwischen formenden und Leben
aufbauenden Kräften. Langsam.

Dynamisches und Formenzeichnen bringt den Ätherleib in Bewegung. Den Raum zwischen
Grün und Magenta immer weiter werden lassen und darin das Kobaltblau des Raumes ausbreiten.
Indigoblau und darauf alle Farben von Magenta bis Gelbgrün aufleuchten lassen.
In der Kohlearbeit Licht und Wärme ausgleichen.

Musik, Gesang



Vertiefung der Atmung und Unterstützung der Lungenfunktion,
auch durch die Arbeit mit den Gliedmaßen.

Übungen für die Atmung auf der Leier, der Kinderharfe und der Bordunleier gefolgt von
Gesangübungen die den Körper und vor allem die Bewegung der Gliedmaße miteinbeziehen.
In einem fortgeschrittenen Stadium der COPD wird die Musiktherapie rezeptiv ausgeführt.

Sprache, Drama



Förderung und Vertiefung der Ausatmung unter Einbezug von Arm-
und Fußarbeit. Lockerung des Zwerchfells. Die Gedanken mit der Atmung
verbinden und in den Selbstausdruck führen.

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. Wenn möglich, Arbeit mit der Atemmeditation «Ich atme Kraft des Lebens» von Rudolf Steiner.