

Herzrhythmus- störungen

Neuordnung und Integration rhythmischer Prozesse im Zusammenspiel von Lebenskräften und Seelenraum.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Der Wechsel zwischen rhythmischem Ausdehnen, Formergreifen und Zur-Ruhe-Kommen. Gesetzmäßigkeiten der Natur betrachten.

Ausdehnen und zentrieren auf dem Ton-Brett. Im Relief arbeiten, das Hauptthema darin bildet sich zur Senkrechten; Leichte und Schwere im Gleichmaß. Formenzeichnen, auch zu zweit.

Malen, Zeichnen



Die Beziehung des Nerven-Sinnes-Systems mit dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System in deren Begegnung raumschaffend üben. Die Mitte im rhythmischen System immer wieder neu bilden.

Kohleübungen, einfaches Zeichnen und Wahrnehmungsübungen von Gegenständen der Natur oder des Alltags anregen. Je nach Situation bewusstmachend und beruhigend arbeiten. Mit Blautönen Halt und Hülle erleben.. Rot eher vermeiden und mit Blau, Grün, Orange oder gebranntem Siena malen. Farbbegegnungen atmend entstehen lassen.

Musik, Gesang



Schwingender Prozess zwischen Erleben und Eigenwahrnehmung fördern, Ich und Welt in Einklang bringen.

Arbeit im Bereich der verschiedenen Harmonien (Bordunleiern) sowie mit dem Rhythmus Kretikus (lang – kurz – lang) und anderen. Röhrenglocken aus Kupfer und Bewegungsübungen mit dem Körper.

Sprache, Drama



Förderung und Neuordnung rhythmischer Prozesse, insbesondere von Puls und Atem. Eingliederung in größere Rhythmen. Lauschen auf die eigene Intention: «Hören auf das eigene Herz».

Rhythmische Arbeit mit fallenden Metren insbesondere Hexameter/Distichen, Atemübungen zur Weitung und Vertiefung, Arbeit mit der Silbe AUM, Vokalübungen (O, A und U), Herz- und Atemmeditationen, Lyrik zu Jahreszeiten, Tag- und Nacht, Schlafen und Wachen, Ruhe und Aktivität etc.