

Hyper-sensibilität

Ein inneres Zentrum finden und als Ankerpunkt formen.
Lebenskräfte durch sinnvolle seelische Betätigung stärken.

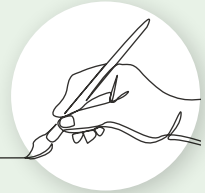
Plastizieren,
Formenzeichnen



Im Ergreifen des Tones Lebenskräfte an den physischen Leib binden.
Die Formkräfte mildern und die Lebenskräfte stärken.

Kraftvoll mit den Händen in die Tonmasse hineingreifen. Langsam die Hände beruhigen.
Über die Fläche streichen. Zum Relief ausarbeiten. Aus der Kugel platonische Körper gestalten.
Formenzeichnen mit in sich geschlossenen Formen. Eckige und runde Formen mischen.

Malen, Zeichnen



Die Verbindung zur Wirklichkeit stärken. Das Feste, Wässrige, Luftige
und Feurige in der Umgebung mit verschiedenen Mitteln durchdringen,
in sich spüren und wiederentdecken.

Mit den Händen arbeiten. Was im Ich-Sinn verborgen ist, wird offenbar im Tastsinn.
Mit Kohle, Pastellkreide oder je nach Situation mit Wasserfarben gestalten.
Im Zeichnen Alltagsgegenstände mit Licht und im Schatten abbilden.

Musik, Gesang



Unterscheidungsfähigkeiten schulen, wärmende Hülle und Selbstausdruck
fördern.

Gesangstherapeutische Übungen und Arbeit mit Instrumenten, die Hülle und Wärme geben:
Chrotta, Gong, Klangharfe, TAO-Leier/Körpertambura.

Sprache, Drama



Förderung von Ich-Stärke und Abgrenzung (Unterscheidungsfähigkeit
von Ich und Welt) sowie von sinnhafter Betätigung durch Integration in den
Körper und durch Stärkung der Intentionalität.

Körper-Bewegungs-Meditationen/-Übungen, Arbeit mit Grenzzonen im Miteinander, Vokalübungen
mit E und I, Krafterleben im Stabreim und in den Kommunikationsgesten (Wirksamkeit und Zentrieren),
Atemübungen zur Selbstregulation, Artikulationsübungen mit den Füßen zur Erdung.