

Long Covid

Lebensleib stärken und dabei den oberen Wesensgliedern ermöglichen, sich gut mit dem Leib, aber auch mit dem eigenen Lebensimpuls zu verbinden.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Die Lebenskräfte, die Hüllen stärken und den Kontakt zum Physischen Leib intensivieren. Beziehung zur Sinneswelt unterstützen.

Beim Kneten den Rhythmus unterstützen und das Fließende stärken.
Klare Formen erarbeiten. Das Beseelen, die Innigkeit und die Symmetrie der Formen beachten.
Beim Formenzeichnen mit in sich geschlossenen Formen arbeiten.

Malen, Zeichnen



Den seelischen Druck lindern, der mit der Erkrankung zusammenhängt.
Wieder Anschluss finden zu der Farbwelt, zum Licht und zum Regenbogen in der Seele.

In der Nass-in-Nass-Technik wird das Fließen besonders angeregt.
Die Farbe Magenta unterstützt wärmende, alles durchdringende Lebenskräfte.
Lichtvoll leuchtendes Gelb strahlt und gibt Form. Orangetöne begeistern.
Grün hilft, sanft zu inkarnieren, Grün schenkt Zeit, ist zeitlos.
Blau beschützt, ist Raum schaffend.

Musik, Gesang



Das fließende Element im Ätherleib unterstützen; die Rhythmen im Lebendigen anregen. Innere Ruhe schaffen durch den Atem und das aktive, bewusste Hören.

Fließende Spielübungen auf der TAO-Leier, der Chrotta oder anderen Saiten- und Streichinstrumenten. Besondere Beachtung der tiefen Töne und deren Resonanz.
Vertiefung der Atmung und der Hörfähigkeit durch rezeptive Musiktherapie und Gesangstherapie-Übungen.

Sprache, Drama



Kräftigung und Harmonisierung der Ich-Welt-Beziehung über Förderung der Atembeweglichkeit, Atemweite und -tiefe, der seelischen Schwingungsfähigkeit und des Inkarnationsimpulses. Förderung der Lebensbejahung (Ich-Stärkung und Individualisierung).

Harmonisierende Atemübungen, z.B. mit Hexameter und Meditationen, Vokalübungen.
Stimm- und Gedichtarbeit zur Kräftigung des Lebensimpulses und der Lebensbejahung.