

Migräne

Stoffwechseltätigkeit rhythmisieren und erwärmen.
Den Seelenleib mit den Lebenskräften verbinden.
Das Wässrige aktivieren, rhythmisieren und ordnen.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Stoffwechsel durch rhythmische, klare Formen anregen. Blindes Arbeiten.
Bezug zur Sinnes-Welt schaffen.

Kneten mit Ton auf dem Brett mit großen Bewegungen, dabei Rhythmus erleben lassen.
Kristalline Formen im Wechsel zwischen Fingern und Handballen aufbauen (platonische Körper durchdringen ins Polare). Tier- und Menschen-Gruppen gestalten. Formenzeichnen mit runden, stark gebogenen Formen.

Malen, Zeichnen



Zur Ruhe kommen, evtl. durch rezeptives Malen, sich Zeit lassen,
Weite und Ausatmen erleben durch Farbräume. Das Gleichgewicht von
lichthaften und raumbelebenden Farben suchen.

Mit den Händen arbeiten. Holzkohleübungen fördern das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung.
Die roten dynamischen Farben mit Blau umhüllen und mit mehr und mehr Blau dem Rot seinen Platz
zuweisen und in sich ruhen. Atmen mit dem Tagesrhythmus in Bildern von der Morgen- zur Abendröte.

Musik, Gesang



Konzentration und Anspannung des oberen Menschen in den wenig
belebten unteren Menschen führen.

Von hellen zu dunklen Tönen führen, von oben nach unten. Dies sowohl tonbezogen wie auch
in der Wahl der Instrumente. Eher keine Blasinstrumente, dafür Streichinstrumente.
Vibroakustische Intervention an den Füßen.

Sprache, Drama



Kontraindiziert im akuten Anfall. Prophylaktisch ordnend und lösend.
Gestaute Energie aus dem Kopfbereich nach unten lösen. Stimme nach unten
lenken. Atem kräftigen und mit dem Atem formend und lösend im Wechsel die
untere Bauchregion beleben und durchwärmen. Oberen Pol (Kopf) zentrieren.

Belebung der Atemwurzel durch Konsonantenübungen mit H und K. Stimme lösen, z.B. mit M.
Zahn-Zungen-Übungen, z.B. mit St oder T in Kombination mit strahlenden Armbewegungen
zur Zentrierung.