

Schwindel (unklarer Genese)

Inkarnationsprozess unterstützen, bis zu einem sicheren Halt im Körper. Anregen der Sinne.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Lebenskräfte an den physischen Leib führen.
Die Formkräfte mit seelischen Gebärden und Inhalt zum Ausdruck bringen.

Auf dem Ton-Brett rhythmisches Ausdehnen und Zusammenziehen der Tonmasse.
Reliefartige Kuppel mit kleinen Tonstücken aufbauen.
Rhythmisches Gestalten im Wechsel von groß und klein.
Wahrnehmungsübung an der Sinneswelt.

Malen, Zeichnen



Durch das innere Licht seine Aufrechte bewahren,
die Unabhängigkeit stärken.

Grün steht für den Weg der Inkarnation und wirkt physisch auf das Rückgrat und seelisch auf die innere Aufrichte. Das Türkis wird vom Licht geführt und klar geometrisch geformt. Geradlinigkeit, Halt und lichtvolle Mitte bieten wie ein Kristall Sicherheit und Grundlage. Zeichnen von geometrischen, architektonischen Formen oder Perspektive anbieten.

Musik, Gesang



Atmung vertiefen und beruhigen.
Körperwahrnehmung stärken.

Rezeptive Musiktherapie mit der Alt-Leier; Aktive Musiktherapie mit ruhigen Motiven von hellen zu dunklen Tönen. Ende auf C führen, z.B. mit der Kantele oder der Chrotta.
Gesangtherapie mit Körperbewegungen.

Sprache, Drama



Eingliederung in den Raum und in den Körper
(Raumesrichtungen, Gleichgewichtssinn und Tastsinn).
Förderung der Mitte und der Präsenz.

Körper- und Bewegungsmeditationen und Richtungsübungen; Hexameter-Abstriche, Artikulationsübungen mit den Füßen. Arbeit mit den Konsonanten LNDT, I-Übungen und L mit Bewegung der Gelenke.