

Sklerosen

Im Stoffwechsel das Wässrige und die Wärme anregen.
Durch Rhythmus Verdichtungen lösen.
Wesensglieder ordnen und verbinden.

Plastizieren,
Formenzeichnen



Durch das Ergreifen des Tons Beziehung zur Sinneswelt schaffen.
Eigenwärme aufbauen. Unbekannte Spuren entdecken.
Das Spielerische anregen.

Ausdehnung der Tonfläche als Relief. Die Formgestaltung zurückhalten.
Rhythmus im Aufbau der Entwicklungsreihe und Metamorphose entstehen lassen.
Formen mit Innenraum. Formenzeichnen zu zweit und/oder mit rückläufigen Formen.

Malen, Zeichnen



Zuerst Hülle und Innenraum bilden. Es gibt Sicherheit, die Rottöne zu beleben,
ohne sich zu verlieren. Rottöne spenden Lebenskräfte, sie erzeugen Wärme
und lösen Verhärtungen auf.

Im blauen Mantel die Wärme hüllen und schützen. In Rottönen die Wesensglieder
lösen, harmonisieren und den Metabolismus anregen.
Mit Nass-in-Nass-Übungen das Fließen fördern, die Farben zur Fläche ausdehnen.

Musik, Gesang



Beweglichkeit und Wärme ist zu erreichen durch lösende
Instrumenten- und Tonqualitäten, aber auch allgemein durch
das Musizieren und Singen.

Einen musikalischen Impuls setzen (z.B. mit der Glocke) und sich dann eine innere
wie äußere Weite schaffen und diese durch weitere Klänge beleben.
Ideal: Ton D – Lunge – Merkurqualität. Streichinstrumente.

Sprache, Drama



Artikulationsübungen mit Bewegungseinheiten nach dem
Prinzip von Gliedern und Rekombinieren.
Verlebung der Sprachsinne; ins Lauschen führen.
Lösung und Weitung der Atmung. Voller, warmer Stimmeinsatz.

Klingende Konsonantenübungen, z.B. mit M, N, L, unter Einbezug der Gliedmaßen.
Vokalübungen mit A, O, U. Poesie und Gedichte, z.B. mit Natureindrücken.
Aktivierende Atem- und Rhythmusübungen.