

# Arterielle Hypertonie

Plastizieren,  
Formenzeichnen



Handlung und Gestaltung erwärmen durch Interesse. Spannungsabbau durch das Ergreifen des Tons. Polaritäten erarbeiten und daraus die Mitte suchen.

Malen, Zeichnen



Das innere seelische Gleichgewicht wird beeinflusst von den polaren Qualitäten im oberen formenden Pol und unteren wärmenden aufbauenden Pol. Die Mitte wird von zwei Seiten angeregt und ist in immerwährender Bewegung.

Musik, Gesang



Den Emotionen einen geeigneten musikalischen Ausdruck verleihen. Die Rhythmische Organisation und vor allem die Atmung vertiefen und entspannen. «Druck» ablassen.

Sprache, Drama



Synchronisierung der Atmung und Herzfrequenzvariabilität, Förderung der Vagotonie, Schwingungsfähigkeit zwischen oberem und unterem Menschen (seelisch-geistigen «Stau» lösend in den unteren Pol). Umgang mit Gefühlen.

Stärkung der Rhythmischen Organisation, Förderung der harmonischen Verbindung zwischen oberem und unterem Menschen.

Ton rhythmisch fallenlassen und dabei dem Fall und Aufprall nachlauschen. Die losen Tonstücke verdichten, «Haut» darüber bilden. Form suchen, z.B. Tiere. Über den Tonhaufen streichen und den Rücken eines Tieres suchen, formen. Formenzeichnen.

Holzkohleübungen anlegen und das Gleichgewicht immer neu suchen. Licht impulsiert in der Finsternis die Bewegung. Bewegung im unteren Menschen steigt auf und wird vom Licht im oberen Menschen beeinflusst, zurückgedrängt, impulsiert erneut und schafft so immer wieder eine neue rhythmische Verbindung. Je nach Befinden des Patienten regen Rottöne zu stark den Aufbau, die Wärme im unteren Menschen an. Gelb-, Grün-, Blautöne ordnen, bringen Ruhe und strukturieren. Wahrnehmungsübungen und Zeichnen von Pflanzen, Tieren, Landschaften und einfachen Gegenständen.

Vertiefte Arbeit mit Saiteninstrumenten, besonders in Harmonien gestimmt (Bordunleiern), aber auch mit leichten Blasinstrumenten, z.B. der Obertonflöte, über den Atem die Mitte des Menschen in seiner Atem-Puls-Balance stärken und ausgleichen. Die Arbeit mit Harmonien ermöglicht das differenzierte, farbenreiche Ausdrücken von Emotionen, Stimmungen und Befindlichkeiten. Dadurch kommen diese zu Bewusstsein und können ausgeglichen werden.

Harmonisierende Rhythmusübungen mit Hexameter, Förderung der Ausatmung. Vokalübungen mit A O U. Verbindung von Gedanken und Atem z.B. mittels Meditationen.