

# Depression



Auf dem Brett mit Ton aktive und rhythmische Knetbewegung pulsieren lassen. Formen mit Gliederungen (zusammenziehen, ausdehnen) und doppelgebogenen Flächen unterstützen.  
Kontraindikation: schwerwiegende depressive Episoden.



Einen tragenden Rhythmus aufbauen, der die Willenskraft anregt.  
Die Verbindung zur Welt erneuern und sich daran aufrichten.  
Sich dem Leben zuwenden, aus der Lichtkraft Bilder gestalten.



Mit Instrumenten arbeiten, die in ihrer Klangfarbe Licht und Helle vermitteln.  
Licht und Wärme als Hilfe zur Ich-Aktivität. Aktive Musiktherapie, Übungen mit den Gliedmaßen. Erschaffen und Erleben von Harmonien.



Erden und Kraftentfaltung über Artikulationsübungen in Kombination mit Bewegungen nach dem Prinzip von Gliedern und Rekombinieren.  
Lauschen auf die Klänge in Sprache und Poesie, Förderung der Präsenz, Achtsamkeit, des Selbstaustausdrucks und Stärkung der Atmung.

Ich-Aktivität, Licht-, Präsenz- und Wärmequalitäten fördern, erden.  
Das Zusammenspiel von Leib, Seele und Geist fördern.  
Die Verbindung zum Lebensleib anregen. Willen unterstützen.

Wasser- und strömende Bewegungen im Relief aufgreifen. Eine Kugel durch den Dreiklang Impuls, Lösen und Bewegen entstehen lassen. Mittels Gefäßen eine Entwicklungsreihe in der Öffnung von eng bis weit aufbauen. Formenzeichnen zu zweit.

Entwicklungsprozesse der Pflanze beobachten und zeichnen, Licht und Schatten integrieren.  
Sich dem Licht und seinen Taten in der Welt zuwenden. Mit Dynamischem Zeichnen in Bewegung kommen. In aufsteigendem Rot bis ins Gelbgrün und in die Heil- und Christusfarbe Blaugrün aufsteigen, sich aufrichten.

Arbeit z.B. mit Streich-Psalter oder Kupfer-Klangröhren, Leier, Bordunleiern.  
Auch musikalische Übungen, die klare Melodieführungen und Strukturen haben.  
Mit Metallinstrumenten wie Xylophonen, Handglocken arbeiten, auch kombiniert mit Taktwechsel.

Konsonantenübungen z.B. mit K, H, M, L. Kommunikationsgesten, Gedichte und Poesie, z.B. mit poetischen Naturbildern. Gehörbildung. Stimmübungen. Licht-, Wärme-, Präsenz-Meditationen.  
Aktivierung durch Atem- und Rhythmusübungen, wechselnde, steigende Metren. Stabreim. Hexameter.