

Menopause mit Schlafstörungen

Plastizieren,
Formenzeichnen



Rhythmus und Ruhe im Stoffwechsel festigen. Die Verbindung zum Physischen Leib stärken. Das Seelische mehr verankern in dem Ätherischen.

Malen, Zeichnen



Den Ausgleich zwischen den Erneuerungskräften und den Formkräften neu suchen. Die Hormone beeinflussen die Gefühle. Diese sind mit Farben verbunden und nähren die Seele.

Musik, Gesang



Abwechslung zwischen Aktivität und Entspannung erleben sowie den Astralleib etwas zurückdrängen.

Sprache, Drama



Gesunde Polarisierung des Astralleibs durch Wechsel von schöpferischer-selbstführender Tätigkeit (Selbstaussdruck) sowie von Ruhe und Entspannung. Anregung Vagotonie.

Rhythmische Tätigkeiten kreativ ausüben. Die abnehmenden Aufbaukräfte im Stoffwechsel im Seelischen nicht brachliegen lassen. Rhythmus und Bewegung wirken sich auf die Schlafqualität aus.

Ton kneten auf dem Ton-Feld, dabei Rhythmus beachten. Verwandlungen der Formen auf der Fläche unterstützen. Die Kugel als Ausgangspunkt, eine Entwicklungsreihe plastizieren. Formenzeichnen zu zweit an einer Form, dabei Nähe und Distanz erleben können. In sich geschlossene Formen zeichnen.

Künstlerische Kurse anbieten und sich in Vielfalt kreativ betätigen. Blaue Farben unterstützen die Distanz, klären, ordnen die Gefühle, bringen Ruhe. Die innerlich wärmenden Rottöne bauen auf, lösen Verhärtungen und beleben. Wahrnehmungsübungen und Zeichnen von Natur und Alltagsgegenständen bilden Formkraft.

Abwechslung zwischen aktiven und rezeptiven Übungen sowie Anregung einer tiefen Atmung, z.B. durch Übungen an den Blasinstrumenten. Besonders geeignet sind hier das Alphorn oder die Obertonflöte. Weiter können Gesangstherapie-Übungen für die Harmonisierung des unteren Menschen hilfreich sein.

Aktivierende Übungen, z.B. mit Stabreim, und beruhigende Rhythmus- und Atemübungen (insbesondere Ausatmung), z.B. mit Hexameter vor dem Schlafengehen. Übungen mit den 6 Kommunikationsgesten. Gedichte sprechen und selbst kreieren. Selbsterleben und Selbstführung durch Stimmarbeit.