

# Sklerosen

Plastizieren,  
Formenzeichnen



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

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.

Musik, Gesang



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

Sprache, Drama



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

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

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.

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.

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.

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.