

# Migräne



Stoffwechsel durch rhythmische, klare Formen anregen. Blindes Arbeiten. Bezug zur Sinnes-Welt schaffen.



Zur Ruhe kommen, evtl. durch rezeptives Malen, sich Zeit lassen, Weite und Ausatmen erleben durch Farbräume. Das Gleichgewicht von lichthaften und raumbelebenden Farben suchen.



Konzentration und Versteifung des oberen Menschen in den wenig belebten unteren Menschen führen.



Kontraindiziert im akuten Anfall. Prophylaktisch ordnend und lösend. Gestaute Energie aus dem Kopfbereich nach unten lösen. Stimme nach unten lenken. Atem kräftigen und mit dem Atem formend und lösend im Wechsel die untere Bauchregion beleben und durchwärmen. Oberen Pol (Kopf) zentrieren.

Stoffwechselfähigkeit rhythmisieren und erwärmen.  
Den Seelenleib mit den Lebenskräften verbinden.  
Das Wässrige aktivieren, rhythmisieren und ordnen.

Kneten mit Ton auf dem Brett mit großen Bewegungen, dabei Rhythmus erleben lassen. Kristalline Formen im Wechsel zwischen Fingern und Handballen aufbauen (platonische Körper durchdringen ins Polare). Tier- und Menschen-Gruppen gestalten. Formenzeichnen mit runden, stark gebogenen Formen.

Mit den Händen arbeiten. Holzkohleübungen fördern das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung. Die roten dynamischen Farben mit Blau umhüllen und mit mehr und mehr Blau dem Rot seinen Platz zuweisen und in sich ruhen. Atmen mit dem Tagesrhythmus in Bildern von der Morgen- zur Abendröte.

Von hellen zu dunklen Tönen führen, von oben nach unten. Dies sowohl tonbezogen wie auch in der Wahl der Instrumente. Eher keine Blasinstrumente, dafür Streichinstrumente. Vibroakustische Intervention an den Füßen.

Belebung der Atemwurzel durch Konsonantenübungen mit H und K. Stimme lösen, z.B. mit M. Zahn-Zungen-Übungen, z.B. mit St oder T in Kombination mit strahlenden Armbewegungen zur Zentrierung.