

# Sklerosen



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



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.



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



Artikulationsübungen mit Bewegungseinheiten nach dem  
Prinzip von Gliedern und Rekombinieren.  
Verlebung 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.