

frank fränzi schneider

Mein Bruder Esel

Verwandlungen unseres Leibes durch Bewegung
Ein Tu - es - Buch

„Heute erleben immer mehr Menschen
den absoluten Imperativ:

Du musst dein Leben ändern
sonst ändert dein Leben dich.“

Peter Sloterdijk

Und wodurch?

„Es gibt nichts G u t e s, außer man t u t es.“

Erich Kästner

Wohin, oh Mensch?
Quo vadis?

Die Anbetung unseres Körpers, als ein Tempel der Sinnstiftung, ist heutzutage up to date! Ist zum Megatrend geworden. Ein durchtrainierter, in Fitness-Studios gestählter Körper - strong and beautiful -, der Mensch ohne seelische Störfaktoren, frei von inneren Dramen, ist zum erstrebenswerten Zukunfts-Ideal avanciert.

Human robots

werden immer beliebter auf der Suche nach einem möglichen Prototypus des kränkelnden Menschen. Die Vorstellung vom Gelingen des Daseins im richtigen Körper gerät zum Kult, ist Lebensstil geworden. Ein mechanisches, von außen gelenktes Menschenbild ist die Folge und wird immer mehr als eine mögliche Zukunftsvision, von künstlicher Intelligenz bestimmt und von Wissenschaftlern als durchaus denkbare Möglichkeit, voraus gesagt.

Ganz und gar im Gegensatz zu diesem Trend plädiere ich in meinem Bruder Esel für die alles verwandelnde

innere Aktivität

des eigenen, ichhaften Handelns.

Ein Appell an unser menschliches Bewusstsein,
wo nicht ein unkalkuliertes Es außenbestimmt uns lenkt,
sondern wo Ich die Zügel fest in der Hand habe!

Die Substanz unserer Leiber

physisch - ätherisch - astralisch

muss von innen so durchdrungen werden,
dass das freie Geistig-Seelische darin aufgenommen
werden kann.

Seele und Leib begegnen sich im Gefühl,
und so besteht eine tiefe innere Verbindung
des Gefühls mit der Leiblichkeit.

Unser Leib ist ein Gefühlsraum. Seine Durchseelung
hat heilende, gesundheitsfördernde Wirkung.

Salutogenese!!!

Mein Bruder Esel
so nannte Franziskus von Assisi
seinen Leib.

Wie wirken nun, durch inneres aktives T u n angeregt,
die enormen Energien der vier Elemente
Erde, Wasser, Luft und Feuer,
zuzuordnen den vier Temperamenten
Melancholie, Phlegma, Sanguinik und Cholerik
verwandelnd auf unseren dreigliederten Leib?
„Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es!“

Eine Anmerkung des Autors:

Alle Üb-Anregungen aus diesem Buch sind von mir in
meiner künstlerisch - therapeutischen Arbeit persönlich
durchlebt worden. Ich habe die Verwandlung meines Leibes
im Laufe meines Lebens mehr und mehr erfahren
und mir somit ein lebendiges Werkzeug
schaffen können, das mir jederzeit Inspirationsquelle
für schöpferisches Tun im Alltag sowie im Beruf wurde.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Ich habe diesen Sentenz von Erich Kästner ganz bewusst
des öfteren erwähnt, wissend um die Hindernisse,
die einem vom praktischen T u n abhalten möchten.
Es ist also immer wieder ein starker Willensimpuls notwendig.

Bringt man ihn auf, lernt man peu á peu
die Widersacherkräfte zu erkennen und zu überwinden.

Ein Glücksgefühl!

Inhalt

Elemente

1. Erde - Körper & physischer Leib	8
<i>Körpergeographie</i>	8
<i>Leib & Sinneswahrnehmung</i>	10
<i>Leib & Person</i>	11
<i>Leib & Typen</i>	11
<i>Leib & Charaktere</i>	12
<i>Leib & Eiche</i>	12
<i>Leib zwischen Peripherie & Zentrum</i>	13
<i>Leib zwischen aufrecht & krumm</i>	13
<i>Leib zwischen Leichte & Schwere</i>	14
<i>Leib zwischen Haus & Fenster</i>	14
<i>Leib als Punkt</i> -----	15
<i>Leib & Gangvariationen</i>	15
<i>Leib & Herzzentrum</i>	15
<i>Leib & Gefühl</i>	16
<i>Leib & Vokalbewegung</i>	16
<i>Gehen - Stehen - Sitzen</i>	17
<i>Gang & Füße</i>	17
<i>Gang & Vasenträgerin</i>	17
<i>Gang auf imaginärem Grund</i>	18
<i>Gang zwischen Nadir & Zenith</i>	18
<i>Roboter & Mensch</i>	18
<i>Tanzen</i>	19
<i>Tanzen um ein Feuer</i>	19
<i>Feen – Tanz</i> -----	19
<i>Ballett – Tanz</i>	20
<i>Hände & Rhythmus</i>	20
<i>Hände & Gefühle</i>	20
<i>Wecke deine Hände auf</i>	21
<i>Fingerspiele</i>	21
<i>Hände & Formen</i>	22
2. Wasser - Äther & Lebensleib.....	23
<i>Wasser & Schwimmen</i> -----	
<i>Wasser wird Form</i>	24
<i>Wasser & Wattmeer</i> -----	24
<i>Atem & Regen</i> -----	25
<i>Atem & Mühlrad</i> -----	25
<i>Atem & Laufen</i> -----	25
<i>Atem & Schreiten</i> -----	26
<i>Atem & Sprache</i> -----	26
<i>Sprache & Poesie</i> -----	27
<i>Sprache & Welle</i> -----	28

<i>Welle & Bewegung</i> -----	29
<i>Die Gezeiten</i> -----	29
<i>Der Fünfstern</i> -----	29
<i>Die Gelenke</i> -----	30
<i>Metamorphose des Flüssigen</i> -----	30
<i>Matamorphose der Pflanze</i> -----	31
<i>Wassertiere</i> -----	32
<i>Wassertropfen</i> -----	32
<i>Alge</i> -----	32

3. Luft - Seelenleib & Licht / Atem	33
<i>Rhythmus & Sprachlaute</i> -----	34
<i>Rhythmus & Sprache</i> -----	34
<i>Rhythmus & Bewegung</i> -----	36
<i>Alphabet & Lautgebärde</i> -----	36
<i>Atem & Herz</i> -----	37
<i>Atem & Leib</i> -----	38
<i>Spannen / Lösen & Atem</i> -----	39
<i>Luftspiele</i> -----	39
<i>Ein Wirbelsturm</i> -----	40
<i>Ein Luftballon</i> -----	40
<i>Eine Feder</i> -----	41
<i>Ein Schmetterling</i> -----	41
<i>Schmetterling / Raupe / Puppe</i> -----	42
<i>Ein Adler</i> -----	42
<i>Ein Kolibri</i> -----	43
<i>Vögel</i> -----	44
<i>Mücken</i> -----	44
<i>Biene & Wespe</i>	45
<i>Luft</i> -----	45
<i>Wolken</i> -----	46
<i>Elfen & Tanz</i> -----	47
<i>Elfen & Sprache</i> -----	47
<i>Ballerina & Ballerino</i> -----	48
<i>Licht & Sprache</i> -----	48
<i>Licht & Blick</i> -----	49
<i>Licht & Herz</i> -----	49
<i>Licht & Aura</i> -----	49
<i>Licht & Liebe</i> -----	50
<i>Sympathie & Antipathie</i> -----	51

4. Feuer - Wärme / das Ich -----	51
<i>Flamme & Leib</i> -----	52
<i>Flamme & Sprache</i> -----	53
<i>Feuer & Sprache</i> -----	52
<i>Wärme & Leib</i> -----	55
<i>Wärme & Gestalt</i> -----	55
<i>Ofen & Leib</i> -----	56
<i>Bademeister & Leib</i> -----	56

<i>Der Stier</i> -----	57
<i>Sonne & Ikarus</i> -----	57
<i>Jahreszeiten</i> -----	58

Die vier Elemente im Zusammenspiel.....	58
<i>Elemente & Metamorphosen</i> -----	58
<i>Weitere Metamorphosen</i> -----	60
<i>Pflanzen & Metamorphosen</i> -----	60
<i>Feuer & Erde</i> -----	61
<i>Vier Elemente verwandeln deinen Leib</i> -----	61
<i>Erde, Wasser, Luft, Feuer</i> -----	63
<i>Elemente & Bewegungstendenzen</i> -----	63
<i>Elemente & spezifische Motorik</i> -----	64
<i>Elemente & Evolution</i> -----	65
<i>Elemente & Wesensglieder</i> -----	66
<i>Elemente & Gestalt</i> -----	67
<i>Elemente & Hülle</i> -----	67
<i>Elemente & Jahreslauf</i> -----	68
<i>Elemente & Atem</i> -----	69
<i>Elementarwesen & Sprache</i> -----	69
<i>Elemente & Dichtung</i> -----	70
<i>Erde/Wasser/Luft/Feuer & Dichtung</i> -----	70
<i>Zenith & Nadir</i> -----	72

Temperamente

1. Melancholie - Körper / physischer Leib - Erde...	73
<i>Melancholie & Typen</i> -----	74
<i>Melancholie & Skelett</i> -----	75
<i>Melancholie & Sinneswahrnehmung</i> -----	75
<i>Melancholie & Berufe</i> -----	76
<i>Melancholie & Lyrik</i> -----	76
<i>Melancholie & Epik</i> -----	78
<i>Melancholie & Märchen</i> -----	78
<i>Melancholie & Schmerz</i> -----	79
<i>Melancholie & Selbstbewusstsein</i> -----	79
2. Phlegma - Äther & Lebensleib - Wasser.....	80
<i>Phlegma & Gang</i> -----	80
<i>Phlegma & Fluxus</i> -----	81
<i>Phlegma & Tropfen</i> -----	81
<i>Phlegma & Koch</i> -----	81
<i>Phlegma & Betrunkene</i> -----	82
<i>Phlegma & Schnecke</i> -----	83
<i>Phlegma & Kuh</i> -----	84
<i>Phlegma & Lyrik</i> -----	84
<i>Phlegma & Epik</i> -----	87
<i>Phlegma & Märchen</i> -----	87

3. Sanguinik - Seelenleib & Atem / Licht.....	89
<i>Herz & Zentrum</i> -----	89
<i>Herz & Licht</i> -----	90
<i>Gang - Variationen</i> -----	91
<i>Sabguinik & Interesse</i> -----	92
<i>Sanguinik & Desinteresse</i> -----	92
<i>Sanguinik & Sympathie</i> -----	92
<i>Sanguinik & Antipathie</i> -----	93
<i>Inspiration</i> -----	93
<i>Sanguinik & Gespräch</i> -----	93
<i>Sanguinik & Luft</i> -----	94
<i>Sanguinik & Frühling</i> -----	94
<i>Sanguinik & Lyrik</i> -----	96
<i>Sanguinik & Epik</i> -----	98
<i>Sanguinik & Märchen</i> -----	98
<i>Sanguinik & Spiel</i> -----	99
<i>Manisch / Depressiv / Gesund</i> -----	99
4. Cholerik - Ichwille & Feuer / Wärme.....	100
<i>Bewegungsschwerpunkte</i> -----	100
<i>Cholerik & Gestik</i> -----	101
<i>Cholerik & Epik</i> -----	102
<i>Cholerik & Lyrik</i> -----	102
<i>Cholerik & Fabel</i> -----	103
<i>Cholerik & Märchen</i> -----	104
<i>Cholerik & Ballade</i> -----	104
<i>Cholerik & Natur</i> -----	105
<i>Cholerik & Wille</i> -----	105
<i>Cholerik & Feuer</i> -----	106
Die vier Temperamente im Zusammenspiel.....	108
<i>Temperamente & Bewegungsvariationen</i> -----	108
<i>Temperamente & Polaritäten</i> -----	108
<i>Temperamente & Wesensglieder</i> -----	109
<i>Temperamente & Verwandlungen</i> -----	109
<i>Temperamente & Märchenfiguren</i> -----	111
<i>Temperamente & Jahreszeiten</i> -----	112
<i>Temperamente & Lebensalter</i> -----	113
<i>Temperamente & Farben</i> -----	113
<i>Temperamente & Tiere</i> -----	113
<i>Temperamente & Fabel</i> -----	114
<i>Temperamente & Lyrik</i> -----	115
<i>Temperamente & Ballade</i> -----	116
<i>Temperamente & Konflikt</i> -----	118
<i>Temperamente & Stimmungsbilder</i> -----	119
<i>Temperamente & Elefantenherde</i> -----	119
<i>Temperamente & Stehen/Gehen/Gebärde/Sprache</i> -----	120
<i>Temperamente & Spiel</i> -----	122

Die Elemente

1. Erde - Körper & physischer Leib

Unser Körper ist die feste, uns Halt bietende Materie, die uns an die Erde bindende Schwerkraft, unsere abgeschlossene Raumes-Gestalt. Dieser unser Körper untersteht den Gesetzen der Gravitation, die die Tendenz haben, ihn schwer zu machen, allzu irdisch verfestigt, undurchlässig. Ihn zu verlebendigen, transparent zu machen ist das Ziel in all den vorgeschlagenen Tu - Anregungen. Es verwandelt sich dann der verfestigte Körper (corpus) in einen lebendigen physischen Leib. Das dies geschehen kann, muss er sich bewegen, über die unbewusste Natur hinaus bewusst bewegen, sodass das Leben in ihm und die empfindende Seele erlebbar, erfahrbar wird. So kann Verwandlung geschehen. So wird der Leib dein Werkzeug werden, das du beherrschst, dein Instrument, auf dem du zu spielen vermagst.

Beachte: *Alle Laute der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu intonieren, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalu, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens in n e r l i c h nach zu erleben. „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“*

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du!
A l s o - Los geht`s.

Körpergeografie

Erlebe deine ganze Gestalt als eine Landkarte - imaginiere das!

- Dein Kopf - erlebe ihn rund O /drehe ihn R
- Dein Gesicht - Vollmond, alle Poren öffnen sich, es leuchtet A M
- Dein Gesicht - Neumond, alle Poren schließen sich zur Grimasse G Ähh
- Deine Nase – es riecht gut M / es stinkt furchtbar Ne
- Deine Schultern - drehe sie vorwärts R - drehe sie rückwärts R
- Deine Schultern - ziehe sie hoch H / lass sie wieder los, ein Rhythmus Ahh
- Deine Brust - öffne sie weit Ahh / und ziehe sie wieder zusammen U

- Deine Brust - imaginiere eine Sonne, wärme sie darin Ahh / es wird kalt U
- Deine Arme - Oberarm spannen, die Bizeps U / und wieder lösen Ahh...
 Unterarm spannen / und lösen
 Hand zur Faust spannen / und lösen, erlebe den Rhythmus
- Dein Rücken - mache einen Buckel U / und lasse ihn wieder los Ahh
- Dein Rücken - imaginiere einen Rucksack K / werfe ihn wieder ab H
- Dein Rücken - atme aus, und öffne ihn Ahhh / atme ein und schließe ihn U
- Dein Rücken - imaginiere warmes, fließendes Wasser M / eiskaltes Wasser K
- Dein Bauch - er wird dick O / er wird wieder schlank U
- Ein Bauchtanz - drehe deinen Bauch rund um sich selbst R
- Deine Hüfte - drehe deine Hüfte um sich selbst R
- Deine Beine - strecke ein Bein aus, Spannung entsteht I / löse es wieder Ahh
- Deine Beine - strecke das andere Bein aus, Spannung entsteht I / löse es Ahh
- Deine Beine - stehe gerade und gespannt I / stehe krumm und locker O
- Deine Knie - drehe deine Kniegelenke, nach rechts, nach links L
- Deine Füße - erlebe deine Sohlen, verbinde dich fest mit der Erde U
- Deine Füße - erlebe die Fußgelenke / drehe den einen Fuß, dann den anderen R
- stehe entspannt, berühre sanft die Erde M
- erlebe vorne deine Ballen, sanfter Druck B / dann fester P
- erlebe deinen Mittelfuß, leichter Druck D / dann starker Druck T
- erlebe deine Hacken, weicher Druck G / dann fester Druck K

*Erfahre, wie neues Leben
 deinen Leib durchström
 es wird wirken
 bis in den Alltag hinein
 das sonst Unbewusste
 wird bewusst erlebbar
 alles ist von lebendigem Rhythmus
 durchzogen, dein Leib beginnt
 zu atmen, eine neues
 Selbstgefühl entsteht*

Leib & Sinneswahrnehmung

Haus

ich betrachte ein Haus / ich erlebe mein Knochengestüt K

Fenster

ich betrachte das Fenster eines Hauses / ich erlebe, wie sich meine Haut öffnet F

Mensch

ich betrachte einen anderen Menschen / ich erlebe abtastend meine Leibesform M

Fluss

ich betrachte eine Fluss / ich erleben meinen Flüssigkeits-Organismus im Blut L

Baum

ich betrachte eine Baum / ich erlebe in mir seinen Wipfel , seine Wurzeln I - U

Blätter

ich betrachte die Blätter eines Baumes / ich erlebe in mir meine Lebensprozesse L

Blume

ich betrachte eine Blume / ich erlebe in mir ihre Farben, male sie nach, je nach Farbe, verschiedene Töne

Blüte

Ich betrachte die Blüte eine Blume - ich erlebe das Licht in ihr, werde selber Licht I

Vogel

Ich betrachte einen fliegenden Vogel / ich erlebe mich luftig leicht F H

*Sehen ist ein rhythmischer Prozess
was ich äußerlich wahrnehme
wirkt auf mich innerlich zurück
deine Sinneswahrnehmungen nähren dich
du lebst rhythmisch mit ihnen
probiere das!
du wirst dann nicht mehr starren
sondern lebendig rhythmisch
sehen lernen*

Leib & Personen

- Werde ein Riese und stampfe langsam durch den Wald U
- Werde ein Strafgefangener, deine Füße sind an Ketten gefesselt AU
- Werde ein Lastenträger mit einem schweren Sack auf dem Rücken K
- Werde ein Greis, sein sklerotisierter Leib belastet dich K / U

- Werde ein fröhliches Kind und bewege dich wie auf dem Spielplatz HOI / HA

Werde ein S p o r t l e r, finde die ihm gemäße Gebärde, ahme sie nach

- ein Speerwerfer I F
- ein Gewichtheber Ahh.. U
- ein Läufer F R
- ein Hochspringer Ha.. Ohh..
- ein Ringer Uhh..
- ein Boxer KK..

*Vewandele dich in die
vorgeschlagenen Gestalten
gehe in die ihnen gemäßen Bewegungen
slow motion, damit du es erlebst
dann der Nachklang
die kommst wieder du dir selbst
es ergibt einen Rhythmus
Rhythmus hat heilende Kraft*

Leib & Typen

Verwandle dich

- in einen Träumer, der träumt - Ohh.. M...
- in einen Bettler, der bettelt Mmm... B..
- in einen König , der regiert K D F
- in einen Eitlen, der posiert Ahh.. Ohh..
- in ein Helden, der kämpft K.... R....U....
- in einen Pfarrer, der predigt Ahhh D T
- in einen dicken Koch, der kocht und rührt R O...
- in einen Dieb, der schleicht Sch... U...
- in einen Schmied, der hämmert Uuu K... T

*Finde die ihnen angemessene Gebärde
lass dir Zeit, ahme sie nach
spüre die Verwandlung
in deinem Leib
bewege dich damit
finde aus dem Lautwesen
dazu noch einen kleinen passenden Text*

Leib & Charaktere

der Fröhliche lacht Ha Ha...
 der Traurige weint Bää...
 der Verlierer schimpft Ne Na....
 der Gewinner triumphiert Jaa..haa...
 der Redner redet Ahh.. Ohh..
 der Leidende leidet Au...
 der Denker denkt Hm.. Hmm. hmm..
 der Müde gähnt Ahhh....
 der Mutige handelt Ha..He..

*Finde die ihnen angemessene Gebärde
 ahme sie nach
 Verwandlung ist Entwicklung
 „Du solltest dich entwickeln
 sonst entwickelt dich das Leben, wohin?
 wohin d u vielleicht gar nicht willst.“*

Leib & Eiche

Komme in deine aufrechte Gestalt, Scheitel - Sohle **I**

- Stehe, beide Füße bekommen Wurzeln, die tief in die Erde ragen **U**
- Langsam wächst die Eiche, dein Leib wird zum Stamm, nach oben **I**
- Deine beiden Arme werden die Äste, die sich dem Himmel öffnen **Ahhh..**
- Komme wieder in deine aufrechte Gestalt zurück, Scheitel - Sohle **I**

*Vollziehe die einzelnen Verwandlungsschritte
 slow motion, damit du sie erlebst
 werde feste Eiche
 erlebe, wie dein Leib zum Stamm wird
 ein Ich-Strom von unten nach oben
 und du dich dem Himmel öffnest
 dann forme wieder deine
 lebendige menschliche Gestalt*

Leib zwischen Peripherie & Zentrum

Über mir der Himmel **A**
 unter mir die Erde **U**
 mitten drinnen bin Ich **E**

schau vor dich **F**
 schau hinter dich **K**
 schau in dich **E**

bemerk das Rechts **F**
 bemerk das Links **F**
 bemerk dich Selbst **E**

*Stehe in deiner Aufrechten
 erlebe mit den Armen und Händen
 die peripheren Richtungen
 sprich den Text
 die Laute unterstützen
 kehre immer wieder
 zum Herzzentrum zurück **E**
 erlebe dein Gleichgewicht
 zwischen Umkreis & Punkt
 eine Rhythmus*

Leib zwischen aufrecht & krumm

- Erlebe deine aufrechte Gestalt **I**
- Lass dich langsam in die Hocke sinken, krümme dich **U**
- Richte dich aus der Hocke langsam wieder auf, Part für Part **Ahh**
- Erlebe deine aufrechte Gestalt erneut **I**

*Ein rhythmisches Spiel
 zwischen der Geraden und der Krümmen,
 zwischen Licht und Dunkel
 gewinne langsam aus dem Dunkel
 deine lichte, aufrechte Gestalt
 wir leben durch jede Art von Rhythmus*

Leib zwischen Leichte & Schwere

- Stehe aufrecht zwischen Scheitel und Sohle **I**
- Gehe mit einem schweren, imaginären Rucksack auf dem Rücken **U**
- Werfe ihn ab und fühle dich von der Last befreit **Ahh**
- Stehe wieder aufrecht zwischen Scheitel und Sohle **I**

- Stelle dich gerade in deine Aufrechte **I**
- Gehe auf den Ballen, erleben die **L e i c h t e** - nimm beide Arme mit **H**
- Gehe auf der Hacke, erlebe die **S c h w e r e** - nimm beide Arme mit **K**

- Stelle dich in wieder in deine Aufrechte I

*Erlebe dich zwischen
Leichte un d Schwere
in deiner Mitte,
erlebe dein Gleichgewicht
Wir Menschen sind
Wesen des Gleichgewichts
das aber ist labil
es muss immer wieder
neu hergestellt werden
alles Laster kommt vom Verlieren
des rechten Gleichgewichts*

Leib als ein Haus mit Fenstern

- Erlebe die ganze Gestalt als dein Haus K
- Erlebe die Haut dreidimensional als dichte Grenze E
- Erlebe die Haut dreidimensional als poröse Grenze M

- Und nun öffne die einzelnen Fenster des Hauses:

Stirn, Nacken Ahh / und s c h l i e ß e sie wieder E
Brust, Rücken, Bauch Ahh / und schließe sie wieder E
Deine Arme und Hände Ahh / und schließe sie wieder E
Deine Beine und Füße Ahh / und schließe sie wieder E

*Das abgeschlossene Haus des Leibes
begrenzt durch die Haut
und seine offenen Fenster
durch innere Kraft geweitet
ein rhythmisches Spiel
zwischen Ausdehnung und Zusammenziehung
erlebe diesen gesundenden Atem*

Leib als Punkt

Erlebe deinen Leib als ein Punkt im Raum, grenze dich ab E

Öffne die Grenzen, erlebe dich im Umkreis:

- Rechts und links A
- Vorne und hinten O
- Oben I unten U - die Arme unterstützen die Bewegung

- Erlebe deinen Leib wieder als eine Punkt im Raum, grenze dich ab E

*Ein rhythmisches Spiel
zwischen Punkt & Umkreis
einmal bist du ganz bei dir
einmal bist du ganz
ausgebreitet in den Umkreis
Ich & Welt im rhythmischen
Zusammenspiel*

Leib & Gangvariationen

Fest Stehen - schreiten - gehen - laufen - springen - rennen
und wieder Stehen.

*Erlebe differenzierte Erdberührungen
durch die verschiedenen Spielarten des Gehens
versuche, ein Kräfteverhältnis zu schaffen
zwischen Erde und den unteren Gliedmaßen
das befreit dich aus der Kopfverhaftung
und impulsiert deinen Willen*

Leib & Herzzentrum

Gehe aus deiner Mitte, Schwerpunkt der Motorik im H e r z e n

- ausstrahlen vom Herzmittelpunkt nach rechts und links A
- ausstrahlen vom Herzmittelpunkt in die Sohlen U
- ausstrahlen vom Herzmittelpunkt in den Scheitel I

Stehen mit gekreuzter Gebärde vor der Brust E

*Erlebe im Gehen den Umkreis
und im Stehen den Punkt
du kommst in einen Rhythmus
zwischen Ausdehnung & Zusammenziehung
Rhythmus ist Leben, erfahre das*

Leib & Gefühl

- Jeder Gang wird von einer bestimmten Gefühlsfärbung begleitet.

Entspannt / vorsichtig / tastend / blind
aggressiv / schnell / langsam /
besorgt / alt / kindhaft /
denkend / beschwingt / schleppend

*Finde die zur Bewegung passende
Lautgebärden, Töne , Interjektionen
durch das jeweilige Kolorit
wird der ganze Leib immer wieder
neu modifiziert
durchlässig gemacht
Verkrampfungen können sich auflösen
die Entfremdung deines eigenen
Leibes verschwindet
dein Leib wird Träger
für dein Selbstgefühl*

Leib & Vokalbewegung

A-Gang / erlebe Weltoffenheit erleben
I-Gang / erlebe deine Aufrechte
E-Gang / erlebe deine Mitte im Herzen
U-Gang / erlebe die Schwerkraft der Erde
O-Gang / schaffe eine Aura um dich herum

*Mache dein Gehen variabel
nimm die Arme mit
die Vokale sind Klinger
lasse sie erklingen
mache Musik beim Gehen
befreie dich aus deinem
gewohnten Gang
du lernst dich anders zu bewegen
anders durch das Leben zu gehen*

Gehen / Stehen / Sitzen

Gehe und verbinde dich mit der Welt, öffne die Hautgrenzen in den
Licht – Luftumkreis dreidimensional A

Stehe und schließe dich in deiner Haut in den drei Dimensionen ab E

Sitze und verbinde dich mit der Erde

- Kommunikation Po / Sitzfläche U
- Rücken / Rückenlehne U
- Füße / Boden U

*Erlebe deinen physischen Leib
durch gehen, stehen, sitzen*

*wiederhole den Vorgang
ein paar Mal
du gestaltest dein Werkzeug,
er will Instrument werden
von dir beherrscht
auf dem du spielen kannst
nach Belieben*

Gang & FüÙe

Hacke **K** / Mittelfuß **T** / Ballen **P** - fester Gang
Hacke **G** / Mittelfuß **D** / Ballen **B** - weicher Gang

*Erlebe die Erdverbindung
durch die bewusste Dreigliederung
deines Fußes
erfahre, wie sich dein Kopf entlastet
frei werden kann
für neue Ideen
Intuitionen, Innovationen*

Gang & Vasenträgerin

- Imaginiere eine Tonvase auf deinem Kopf, achte auf die Aufrechte **I**
sie darf nicht herunterfallen. Die Vase war teuer und dann gehe, slow motion

- grüÙe die Götter / Apollo, Zeus, Diana, Aphrodite, indem du vor jedem höflich
den Hut ziehst. Die Vase darf nicht herunter fallen. Die Geste hilft.

*Übe Achtsamkeit
nimm diese Achtsamkeit
in deinen Bewegungen
mit hinüber in den Alltag
es ist dein Schicksal
wohin du gehst*

Gang auf imaginärem Grund

- über spitze **S t e i n e** gehen **Ne**
- über weichen **S a n d b o d e n** gehen **M**
- über heißen **W ü s t e n s a n d** gehen, die FüÙen brennen **AU**.
- über über eine **E i s f l ä c h e** gehen **Oh**
- über angenehm - feuchtes **S o m m e r g r a s** gehen **Ah**
- über glitschigen **B o d e n** gehen **Sch**
- über klebrigen **B o d e n** gehen **G**

*Sensibilisiere deine Füße
 imaginiere den
 jeweiligen Untergrund
 deine Füße bekommen Augen
 dein Kopf wird frei
 und deine Phantasie wird angeregt*

Gang zwischen Nadir & Zenit

Gehen - in der Spreite des Schrittes nach unten strahlen, in den N a d i r der Erde A
 Gehen - nach oben strahlen durch den Scheitel, in den Z e n i t des Himmels I
 Stehen – und sich in der Herzmitte festigen E

*Eine Anregung, die Gleichgewicht schafft
 nach tief unten
 und weit oben
 finde deine Mitte, dein Gleichgewicht
 zwischen den Polen
 alles Laster kommt vom Verlieren
 des rechten Gleichgewichts*

Roboter & Mensch

- Ein R o b o t e r bewegt sich
 Hackengang, Stakkato-Bewegungen mit Beinen & Armen.
 Alles an deinem Leib wird undurchlässig, steif, maschinenhaft K

- Ein M e n s c h bewegt sich
 Im dreiteiligen Schreiten – Heben H, Tragen, M, Stellen T
 Alles an deinem Leib wird durchlässig, weich, rhythmisch

*Technik versus Leben
 der Kampf, der heute tobt
 erlebe den Unterschied
 wiederhole beide Gebärden
 mehrere Male, stehe still
 und erlebe den Nachklang
 freue dich
 dass du ein Mensch bist*

Tanzen

Erlebe deine Hacke und tanze G K
 Erlebe deinen Mittelfuß und tanze D T

Erlebe deine Ballen und tanze **B P**

*Mit Freude tanzen
dabei die Laute intonieren
variïere den Tanz
nimm die Arme dazu
erlebe den Boden
erlebe die Freiheit
in deiner Bewegung*

Tanzen um ein Feuer

- Tanze, indem du dich erdest **U** / erst monoton, dann vielfarbig polyton **U U U**
Stampfe fest, denk an die wilden afrikanischen Negertänze

*Tanze so um ein
imaginäres Feuer
wild, immer wilder
nimm die Arme dazu
dann komme zur Ruhe
slow motion
finde noch andere Laute, Töne
erlebe sie wie Musik
befreie dich im Tanz
werde ein wilder Neger*

Feen - Tanz

Werde eine **F e e** / tanze auf den Ballen im Mondschein, slow motion **F H**
werde schneller, beschwingter, ändere den Rhythmus

*Befreie deinen Atem
luftige Armbewegungen unterstützen
die Laute helfen
auszuatmen, loszulassen*

Ballett - Tanz

Werde eine Primaballerina
- **T a n z e** auf den Ballen **B**
Stigere es durch die Silben - Ba, Be, Bi, Bo, Bu.

Werde ein Primaballerino
- **T a n z e** auf den Ballen **P**
Stigere es durch die Silben - Pa, Pe, Pi, Po, Pu

*Einmal leicht beschwingt
wie Pina Bausch
dann wieder kraftvoll energisch
wie Rudolf Nurejew
finde ausdrucksvoll Gesten
werde ruhig
erlebe den Nachklang*

Hände & Rhythmus

- Empfange imaginäre Gegenstände **B** / gib sie wieder ab **P**
- Wirf imagiäre Gegenstände weg **F** / fang sie wieder auf **B**
- Drücke gegen eine imaginäre Steinwand **D** / und gib wieder nach **Ah**
- Imaginiere ein schweres Gewicht, hebe es hoch **U** / setze es wieder ab **A F**

*Deine Hände sind Tastorgane
deines Herzens
das Herz klopft rhythmisch
die angeregten Bewegung
deiner Hände
folgen diesem Rhythmus
versuche das zu erleben
etwas empfangen und es
wieder abgeben*

Hände & Gefühle

Schön / hässlich
Toll / langweilig
Klug / dumm
Lustig / traurig
Fein / grob
Hart / weich
Spitz / rundlich
Scharf / stumpf
Feucht / trocken
Süß / sauer.

*Polare Adjektive
versuche mit den Händen
diese polaren Bewegungen
stimmig auszudrücken*

*finde die dazu passenden Laute
Töne, Interjektionen
unser Herz spricht
durch unsere Hände
setze die Bewegungen
im Herzen an
-----*

Wecke deine Hände auf

- Balle ein Faust **K** / öffne sie schnell **P**
- Bewege alle zehn Finger **R** / lasse sie wieder zur Ruhe kommen **U**
- Zeigefinger zieht Zeigefinger, Mittelfinger zieht Mittelfinger etc. **Z**
und lasse wieder los **L**
- Dein Daumen wird zur Trommel / die vier Fingerspitzen trommeln dagegen **D**
dann fester **T**
- Strecke alle Finger beider Hände **U** / lasse wieder los **Ah**
- Jeder Finger wird ein Lichtstrahl **I** / und zieht sich wieder zur Faust zusammen **U**
- Jeder Finger wird zur Flamme **F** / sie erlischt und wird zu Asche **SCH**

*Du förderst deine Sprache
durch die Feinmotorik
deiner Hände
die fühlende Durchdringung unserer Hände
ist Voraussetzung
für eine lebendige Gebärdensprache
nach der wirst du beurteilt*

Fingerspiele

Sp r a c h e

Es tickt die Uhr tick tack
sie schlägt den Takt tick tack
harte Schläge tick tack
zarte Schläge tick tack
schnelle Schläge tick tack
trommeln hastig tick tack
tempo tempo tick tack
laute Töne tick tack
leise Töne tick tack
es tickt die Uhr tick tack
sie schlägt den Takt tick tack

*Ein Sprachspiel
zwischen Daumen
und den anderen vier Fingern*

*im Vierertakt jeder Zeile
die Feinmotorik
weckt die Hände auf
und macht das Denken
sublim und lebendig*

Hände & Formen

- Nimm eine imaginäre Eisenkugel in beide Hände
forme sie mit Druck **P** / forme sie sanft **B**
- Forme eine imaginäre Lufkugel mit beiden Händen **O**
mache sie größer, mache sie wieder kleiner, spiele mit ihr
- Forme einen imaginären Würfel mit beiden Händen
mit sanftem Druck **D** / mit festem Druck **T**
- Baue ein imaginäres Haus / Wände, Giebel, Decke, Türen, Dach
ertaste die verschiedenen Formen **M** - dann mit Druck **D**
- Imaginiere einige Bälle, forme sie **B** / mach sie größer **O** / wirf sie weg **Ah**
- Backe imaginäres Brot **B** / Knete den Teig fest **G**
- Forme kleine imaginäre Perlen mit den Fingern / mal zart **M** - mal fest **P**

*Sensibilisiere deine Hände
ihr Ursprung ist das Herz
schule dein Imaginationsvermögen
und damit deine Sprache
deine Gebärden werden
ausdrucksvoller, lebendiger
du wirst lebendiger*

2. W a s s e r - Äther & Lebensleib

Über 70% der Erde und unseres Leibes sind von diesem sich immer Bewegenden, Lebendig-Ätherischen, Fließenden, Wellenden, Wirbelnden des wässrigen Elementes durchdrungen. Nie kommt es zur Ruhe. Lenke deine Aufmerksamkeit auf dieses durch deinen Organismus lebendig strömende Element. Es ist der Träger des unbewussten Lebens in dir, der ätherischen Lebens- und Wachstumskräfte.

Lass das liquide **L** einmal wässrig im Atemstrom fließen, oder das **M**, oder auch die Vokale. Diese Lebenskräfte bewusst zu erfahren, darum geht es! - Technik versus Leben - Dieser Kampf dominiert unsere moderne Gesellschaft. Wird die alles

beherrschende Technik den Sieg davon tragen? Uns immer mehr zu Automaten, zu Robotern machen? Es hängt von jedem von uns ab. Gib dem L e b e n eine Chance!

„Wasser lässt sich gehen und erreicht so sein Ziel. Wasser ist stärker als der Fels. Härte wird durch Gewaltlosigkeit besiegt.“ Lao Tse

Dank an das lebenspendende Wasser

„ Niemals spende am Morgen,
bevor du die Hände gewaschen,
funkelnden Wein dem Zeus
oder anderen unsterblichen Göttern!
Denn sie erhören dich nicht
und verschmähen Gebet und Flehen.
Nie durchwate der ewigen Flüsse
schönströmendes Wasser,
eh du, das Auge gewandt,
zur prächtigen Strömung, gebetet
und im klaren, lieblichen Nass
dir die Hände gewaschen!
Wer einen Fluss durchschreitet
voll Bosheit, die Hände nicht netzend,
dem vergelten die Götter und geben ihm Leiden in Zukunft.“
Hesiod - um 700 v. Ch

Beachte: *Alle Laute der Sprache haben Gebärden - Tendenz.
Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen
Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n,
oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter
sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalü, nanu usw.,
wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich erscheinen.
Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich
statt dich zu inspirieren, dann versuche einmal, die Laute i n n e r l i c h nach zu
erleben. „Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“*

*V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du
sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr.
Vertrautes Du!*

A l s o - Los geht`s.

Wasser & Schwimmen

- Brustschwimmen durch den Raum
ausgehend von Herzen, ausatmend L
wieder zum Herzen zurück, einatmend E

- Rückenschwimmen durch den Raum
nach hinten fließende Gebärde, ausatmend R

- Kraulen durch den Raum
nach vorne fließende Gebärde, ausatmend R

*Durch den Raum schwimmen
im Strom der Zeit
diese imaginären Schwimmbewegungen
fördern deinen Atemrhythmus
stärken dein Imaginationsvermögen*

Wasser wird Form

- Imaginiere ein warmes Wasserbasin und bewege dich in ihm
vorne & hinten / oben & unten / rechts & links M
- Komme wieder an Land und lass deine Bewegung zur Haltung gerinnen K

*Mach dir deine Gestalt bewusst
überall wird deine poröse Haut
vom imaginären Wasser berührt
von außen
ein Tasterlebnis
um sich dann wieder abzugrenzen
ein rhythmisches Spiel
zwischen Bewegung und Form*

Wasser & Wattmeer

- Imaginiere ein Watt-See, wade hindurch U
- das Wasser steigt bis zum Fußgelenk L
- es steigt bis zum Kniegelenk L
- es steigt bis zum Hüftgelenk L
- es steigt bis zum Bauchnabel M
- es steigt bis zu den Brustwarzen I
- es steigt bis zum Hals H
- und nun beginne durch den Raum Brust zu schwimmen L

*Erlebe das langsame
Aufsteigen des Wassers
sensibilisiere deine Haut
wecke deinen Tastsinn
mache dir deine Leiblichkeit
Schritt für Schritt bewusst*

Atem & Regen

- Greife in die Wolken O
- Imaginiere Regen, er fließt im Atem an deiner Gestalt herunter bis in die Sohlen vorne M / hinten L / rechts & links R

*Deine Ausatmung wird sich verlängern
ein Gegengewicht entsteht
zur dominanten Einatmung
eine wohltuende Entspannung
ist die Folge*

Atem & Mühlrad

- Mit beiden Händen imaginäres Wasser von unten schöpfend und nach oben über den Kopf am Rücken herunter bis in die Hacke fließen lassen Ahh L M

*Diese drehende Bewegung
mehrere Male wiederholen
eine Atemhülle umgibt dich
eine Schutzhülle
eine selbstgeschaffene
ätherische Aura*

Atem & Laufen

- Fließend vorwärts laufen quick motion L / bis der Atemstrom sich verbraucht hat
- Fließend rückwärts laufen slow motion, bis der Atemstrom sich verbraucht hat L
- In der Einatmung stehen M, spüre deine dich umgrenzende Haut

*„Dass unser Körper ein gebildeter Fluss ist,
ist wohl nicht zu bezweifeln.“ Novalis – Fragmente
der Leib, ein Fluss
Fließen und wieder stauen
versuche das zu erleben*

Atem & Schreiten

- Heben des Fußes im Schreiten H
- Tragen des Fußes im Schreiten M
- Und wieder stellen des Fußes T

*Das Heben wie ein Einatmen erleben
 im Tragen langsam ausatmen
 und im Stellen
 sich wieder einatmend mit der Erde verbinden
 Es reguliert deinen Atem
 schafft Ruhe und Entspannung
 Gleichgewicht entsteht*

Atem & Sprache

W e i t e

*„In den unermesslich weiten Räumen
 in den endenlosen Zeiten
 in der Menschenseele Tiefen
 in der Welten Offenbarung
 suche des großen Rätsels Lösung.“
 Rudolf Steiner*

*Werde ein Diskuswerfer
 werfe den imaginären Diskus
 in den dich umgebenden Atemraum
 lass deine Sprache, Zeile für Zeile
 wässrig mitfließen
 weite deine Seele
 du wirst alle Kurzatmigkeit
 überwinden
 langer Atem trägt
 und beruhigt sogleich*

Das B ä c h l e i n

*„Aus heimlicher Quelle
 zum Lichte sprudelnd
 fließt es perlend
 aus dem Dunkel der Erde
 und quillt als Bächlein
 hinunter zum Tale
 und windet sich schlängelnd
 und lässt sich nicht halten....“
 frank fränzi schneider*

*Der Laut L dominiert den Vers
 intoniere einmal dieses liquide L
 lass es im Atem strömen
 die Armgebärde begleitet das Strömen
 dann lass den Vers im Atem fließen*

*jede Zeile neu ansetzen
es hat eine beruhigende Wirkung
du fließt mit im Zeitenstrom*

W a s s e r

„Mach wieder
wasser aus mir
strömen will ich
im strom
ins meer
münden.“

Rose Ausländer

*Versuche jede Kurzzeile
im Atemfluss zu sprechen
slow motion
setze immer wieder neu
vor Beginn der nächsten Zeile an
lass die Armgebärde mit fließen
bis der Strom stockt
„münden“
Schule der Langsamkeit
ohne stehen zu bleiben
alles Stress wird fortgespült*

Sprache & Poesie

S t i l l e

„Tiefe Stille herrscht im Wasser
ohne Regung ruht das Meer
und bekümmert sieht der Schiffer
glatte Fläche ringsumher.
Keine Luft von keiner Seite
Todesstille fürchterlich
in der ungeheuren Weite
reget keine Welle sich.“

*Stille ist das Einatmen der Welt
hole die Sprache her zu dir
ein zentripetaler Strom
im Vierertakt slow motion
dann erlebe die Stille
im Nachklang*

Aufbruch

„Die Nebel zerreißen
 der Himmel ist hell
 und Äolus löset
 das ängstliche Band.
 Es säuseln die Winde,
 es rührt sich der Schiffer
 geschwinde, geschwinde,
 es teilt sich die Welle
 es naht sich die Ferne,
 schon seh ich das Land.“

J.. W. von Goethe

*Ausatmen in die Welt
 die Seele weitet sich
 die Sprache klingt
 zwei Takte pro Zeile
 sie wollen klingen
 die Vokale sind Musik
 musiziere mit der Sprache
 quick motion
 dann gestalte beide Verse
 zusammen
 ein zentripetaler Strom
 ein zentrifugaler Strom
 du kommst in dein Gleichgewicht*

Sprache & Welle

„Zwei weiße Schwäne
 schwimmen in die Weite
 der wehende Wind
 wiegt auf den weichen
 Wellen des Wassers
 einen Schwarm von Schwänen
 wolkenwärts.“

frank fränzi schneider

*Ein Vers auf das rhythmische W gebaut
 jede Zeile hat zwei vokalische Takte
 die wollen im Rhythmus betont werden
 slow motion
 erlebe die Welle
 so wie dein Herz pocht
 Systole Diastole*

Welle & Bewegung

- Die Wellen-Bewegung nach u n t e n W
 - Die Wellen-Bewegung nach o b e n L
- dein Raum wird zum Schwimmbad, durchschwimme ihn

*Die Gebärde der Arme
unterstützen den wellenden Prozess
der ganze Leib macht die Gebärde mit
herunter und wieder herauf
im Rhythmus
als die Urgebärde des Lebens
variieren das Tempo*

Die Gezeiten

- Die Ebbe strömt slow motion hinein ins Meer L
- Die Flut strömt quick motion zurück an den Strand B
- Die Ebbe strömt quick motion hinein ins Meer F
- Die Flut strömt slow motion an den Strand zurück B

*Erlebe den atmenden Rhythmus
zunächst im Stehen,
dann bewege dich mit
die Arme unterstützen
im Hin und Her Pendeln
verschiedene Tempi
du kommst ins Gleichgewicht
in deine Mitte
durch diesen Rhythmus*

Der Fünfstern

Imaginiere einen Punkt an der Stirn über der Nasenwurzel
lenke von da S t r ö m e in deinen Leib

- in den rechten Fuß,
- vom rechten Fuß durch den Leib in die linke Hand
- von der linken Hand durch das Herz in die rechte Hand
- von der rechten Hand durch den Leib in den linken Fuß
- vom linken Fuß durch den Leib in den Stirnpunkt zurück.

*Erlebe diese ätherischen Kräfteströme
sie strahlen durch deinen Leib*

*sie regen ihn an
 machen ihn durchlässig
 erwecken ihn zum Leben
 so überwindest du
 alles lähmende, stockende
 in dir, keine Stagnation*

Die Gelenke

- Die Hand-Gelenke aufwecken **L**
- Die Ellenbogen-Gelenke aufwecken **L**
- Die Schulter-Gelenke aufwecken **H L**
- Die Knie-Gelenke aufwecken **L**
- Die Fuß-Gelenke aufwecken **L**
- Das Hüft-Gelenk aufwecken **R**

*Die Gelenke lenken
 die Motorik
 der liquide Laut **L**
 auch das **R**
 sind in ihrer drehenden
 wässrigen Bewegung
 geeignet
 Verhärtungen zu unterbinden
 und Arthrosen zu verhindern*

Metamorphosen des Flüssigen

- Fließendes Wasser **M L** - wird luftig/leicht **H** – und gerinnt zu Eis **K**
- Fließendes Wasser **M L** - wird ein Tropfen **O** - wird eine schwere Eisenkugel **U**
- Fließendes Wasser **M L** - wird eine Kumulus-Wolke **O** - wird feste Erde **U**
- Fließendes Wasser **M L** - wird ein wirbelnder Strudel **R** - kommt zur Ruhe **U**
- Fließendes Wasser **M L** - wird ein Zirkus-Wölkchen **R** - wird feste Erde **E**
- Fließendes Wasser **M L** - wird zum Sturm **Sch** - und wird feste Erde **E**
- Fließendes Wasser **M L** - wird ein Lichtstrahl **I** - und verdunkelt sich **U**
- Fließendes Wasser **M L** - wird zur Welle **W** - wird zu einem Kristall **K**

- Fließendes Wasser L M - wird heiß H - wird kalt K
- Fließendes Wasser M L - wird zum Luftballon O - und zerplatzt SCH
- Die Welle W - wird eine Kumulus-Wolke O - wird Regen R - wird feste Erde E
- Die Welle W - wird luftig/leicht H - wird ein Funke F - zerfällt zu Asche SCH
- Der Tropfen O - wird wieder flüssig L - verdunstet in Luft H - wird Wärme M
- Der Tropfen O - zerplatzt P - verschwindet im Nichts - H
- Das weite Meer EI - vereist K - wird Welle W- wird Strom L

*Metamorphosen sind Verwandlungen
bilden immer neue Formen
aus dem Wässrigen heraus
so wird dein Leib transparent
durchlässig für das,
was von oben kommt
für Geistiges, für neue Ideen
dein Leib wird dein Instrument
auf dem du spielst*

Metamorphose der Pflanze

- Keim - forme mit beiden Händen einen Keim K
- Spross - ein Spross entsteht, lass ihn sprießen L
- Blatt - es bildet sich ein Blatt B
- Knoten - eine Verdichtung entsteht K
- Blüte - eine Blüte wächst heraus zum Licht Ü
- Fruchtknoten - im Inneren bildet sich ein Knoten U.
- Frucht - er wächst und rundet sich langsam zur Frucht O.
- Keim - die Frucht verdichtet sich, wird wieder Samen, Keim K

*Ein Verwandlungs-Zyklus
zunächst mit den Händen
feingliedrig, sensibel
sollen dein Hände werden
sie sind Ausdruck deines Herzens
dann mit dem ganzen Leib
lass ihn zur Pflanze werden
erlebe die verschiedenen Stadien
des Wachstums
neues Leben beginnt
damit für dich*

ein Leben im Ätherischen

Wassertiere

- Imaginiere einen **Wal** - er taucht unter **W** - und taucht wieder auf **Ahh**
- Imaginiere eine **Forelle** - sie schießt durchs Wasser **F** - sie steht ganz still **U**
- Imaginiere eine runde **Qualle** **O** - sie wird vom Wasser umher gespült **L**
- Imaginiere einen **Delphin** **F** - er springt aus dem Wasser **L** - er taucht unter **U**

*Baue langsam das Vorstellungsbild auf
dann werde das Tier
erlebe seine spezifischen Bewegungen
dein Leib wird wässrig, gelöst
alles Knochige, Feste verschwindet
du beginnst zu leben
du wirst dich wohlfühlen
wie ein Fisch im Wasser*

Wassertropfen

- Deine ganzer Leib rundet sich **O**
- Alles Eckige, Feste verschwindet
- Rolle so durch den Raum
- lass den Tropfen immer größer werden
- Dann werde wieder Mensch in seiner Aufrechten **I**

*Unsere Haut hat keine Grenzen
sie ist porös, erweiterbar
der Tropfen macht dich weit
und immer weiter
deine Seele weitet sich
wächst aus dir heraus
dann wirst du wieder du selbst
kehrst in deine Hautgrenzen
zurück
ein Rhythmus
er wid dich beleben*

Alge

- Die Alge steht fest verwurzelt auf dem Grund des Teiches **U**
- sie wird vom ruhigen Wasser bewegt **M**
- sie wird vom aufgewühlten Wasser bewegt **R**
- sie erstarrt im Eiswasser **K**.

- sie steht wieder fest verwurzelt auf dem Grund des Teiches U

*Fest stehst du im imaginären Teich
deine Bewegungen werden
von außen gelenkt
du wirst ein Spielball des Wassers
verzichtest auf Eigenbewegungen
auf den Eigenwillen
dein Wille geschehe
der Wille des Wassers*

3. L u f t - Seelenleib & Licht / Atem

Die L u f t fließt, strömt, wellt, wirbelt. Sie ist durchlässig für alles Licht, aber auch für Wärme & Kälte. Sie webt als rhythmisch-atmendendes, immer bewegtes Element, indem sie sich ausdehnt und wieder zusammenzieht, rhythmisch schwingend, atmend. Analog unserer in Sympathie und Antipathie atmenden Seele.

L i c h t ist zwiefach anzuschauen: Hier das äußere Sonnenlicht - da das wesenhafte geistige Licht, das eigentliche Mysterium des Lichtes. Ohne Luft und Licht kein Leben. Versuche einmal, die niederziehende Schwere deines physischen Leibes zu überwinden und eine Empfindung zu entwickeln für ein Leben im Luft- und Lichtraum. Der H - Laut ist dazu besonders geeignet, auch alle Vokale. Wirf sie als Klänge einmal in den dich umgebenden Luftraum. Ein Sommer Erlebnis! Ein Freiheits Erlebnis! Das lohnt sich!

Beachte: *Alle L a u t e der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalü, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens i n n e r l i c h nach zu erleben. „Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“*

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du!

A l s o - Los geht`s.

Rhythmus & Sprachlaute

Sich vor und zurück schwingend bewegen
E und A / E und I / E und O / E und U

Im E die Arme

*vor der Brust kreuzen
 Haltepunkte schaffen
 bei sich sein
 Ein Einatmungsvorgang
 die anderen vier Vokale
 wollen ausatmen
 hinaus klingen in die Welt
 zuerst im Stehen
 herein und heraus
 dann im vor und zurück
 sich bewegen
 ein belebender Rhythmus
 dein gesund werdender Atem
 wird es dir danken*

Rhythmus & Sprache

Im Atemholen

„Im Atem A
 holen O
 sind zweierlei Gnaden A
 die Luft einziehen I
 sich ihrer entladen A
 jenes bedrängt Ä
 dieses erfrischt I
 so wunderbar M
 ist das Leben gemischt M
 Du danke Gott A O
 wenn er dich presst E
 und dank ihm A
 wenn er dich wieder ent- E
 lässt.“ L - J. W. von Goethe

*Einmal im S t e h e n sprechen
 es beginnt mit der
 ausströmenden Bewegung A
 im O wieder hereinholen
 hin- und her schwingend
 sprich so den Text
 von der Gebärde her
 einatmen und wieder ausatmen
 dann im G e h e n
 vor und zurück schwingen
 erlebe deinen Atem
 er harmonisiert dich*

*du kommst in dein Gleichgewicht
in eine Mitte
zwischen innen und außen
das gesundet - Salutogenese*

Die T u l p e

1. Dunkel war alles und Nacht
in der Erde tief
die Zwiebel schlief
die braune.

2. Was ist das für ein Gemunkel,
was ist das für ein Geraune,
dachte die Zwiebel, plötzlich erwacht.
Was singen die Vögel da droben?
Und jauchzen und toben?

3. Von Neugier gepackt
hat die Zwiebel einen langen Hals gemacht
und um sich geblickt
mit einem hübschen Tulpengesicht.

4. Da hat ihr der Frühling entgegengelacht.“
Josef Guggenmos

*1. Teil - dunkle Erde
2. Teil - Vogelgesang, Lichtahnung
3. Teil - Überwindung der Erde
4. Teil - Frühling, Licht
erlebe das, gestalte es
du wirst viel davon haben
für deine Sprache
und ihre Ausdrucksfähigkeit
danach wirst du beurteilt*

Rhythmus & Bewegung

Rute - werfe eine imaginäre Rute durch die Luft R
deine Seele geht mit in den Luftraum hinaus
die Rute schwingt zurück

Lasso - werfe ein imaginäres Lasso durch die Luft L
es kommt wieder zurück zu dir

Bumerang - werfe einen imaginären Bumerang durch die Luft F
er kommt wieder zu dir zurück

Angel - werfe eine imaginäre Angel in einen Teich L
 zieh den Fisch heran und werfe die Angel erneut

Schleier - lass einen imaginären Schleier durch die Luft schweben SCH
 fühle dich eingehüllt, umhüllt von dem Schleier

*Erlebe die Luft
 als Träger der Sprachlaute
 du befreist dich
 aus zu großer Körperverhaftung
 dein ich lebt einmal im Umkreis
 dann wieder punktuell im Leib
 erlebe diese Doppelnatur
 des eigenen Selbst*

Alphabet & Lautgebärde

A - es dehnt sich aus - es strömt etwas herein

B / P - es bildet eine Hülle - es sprengt die Hülle

D / T - es deutet, zeigt die Richtung an - es festigt sich, setzt einen Punkt

E - „Ecke“ es konsolidiert – „Seele“ es dehnt sich aus

F - es strahlt feurig, atmete aus, es will

G / K - es wehrt ab, antipathisch - es komprimiert, erdhaft fest

H - es löst, befreit, holt weit aus - kann aber auch herein holen, halten

I - es strahlt horizontal, es richtet sich auf vertikal

J - es jubiliert, von unten nach oben

L - es fließt, ist wässrig, auch wellig

M - es ist Wasser, es strömt, ist mild, sympathisch

N - es verneint antipathisch / es fließt aber auch

O - es rundet, ist in sich geschlossen, ist hüllenbildend

R - es erregt, bringt Bewegung, dreht sich, kreist

S - „Sonne“ es summt, säuselt, ist weich, / „Hass“ ist scharf, messrig

U - hat Tiefe, sucht den Grund, ist dunkel / hat aber auch Weite, andere Ufer

W - hat Rhythmus, webt und wellt, wässrig und auch luftig, Wasser und Wind

Z - es zuckt, flitzt, ist schnell, blitzschnell / hat zerstörendes Potenzial

*Die Sprachlaute leben
sie bewegen sich,
meist rhythmisch
hin und her webend
machen die ihnen gemäße Gebärden
probiere das einmal
aus der Bewegung
er wird dich befreien
aus zu körperlicher Enge*

Atem & Herz

Blütenzweig

„ Immer hin und wieder
pulsierend
strebt der der Blütenzweig im Winde,
fließend
immer auf und nieder
pulsierend
strebt mein Herz gleich einem Kinde,
fließend
zwischen hellen, dunklen Tagen
zwischen Wollen und Entsagen“
pulsierend

Bis die Blüten sind verweht
und der Zweig in Früchten steht,
bis das Herz, der Kindheit satt,
seine Ruhe hat und bekennt:
fließend

Voll Lust und nicht vergebens
war das unruhvolle Spiele des Lebens“
pulsierend - Hermann Hesse

*Ein Rhythmus zwischen
pulsierend und fließend
Herz und Lunge
kommen miteinander ins Spiel*

*probiere es
 erlebe den Rhythmus
 erlebe deine Mitte
 einmal im Pulsierenden
 einmal im Fließenden*

Atem & Leib

Mimik

Mache dich hässlich, eine Grimasse - Einatmung U
 Löse die Grimasse wieder auf - Ausatmung Ahh

Brust

Ziehe sie zusammen - Einatmung U
 Dehne sie wieder aus - Ausatmung Ahh

Bauch

Ziehe ihn ein - Einatmung U
 Mache ihn wieder dick und voll - Ausatmung Ohh

Nacken

Spanne ihn, ziehe ihn zusammen - Einatmung U
 Lass ihn los, dehnen ihn wieder aus - Ausatmung Ahh

Rücken

Ziehe ihn zusammen, mache einen Buckel - Einatmung U
 Entspanne den Rücken wieder - Ausatmung Ahh

*Ein rhythmisches Ballen und Spreizen
 zusammenziehen und ausdehnen
 ein polares Bewegungs - Spiel
 du machst deinen Leib durchlässig
 und harmonisierst deinen Atem
 dein Leib wird Werkzeug
 du lernst es zu gebrauchen
 je nach Situation
 und Befindlichkeit*

Atem / spannen & lösen

- Hände, Unterarme, Oberarme
 - Füße, Unterschenkel, Oberschenkel
 jeden Part e r g r e i f e n – und wieder l o s l a s s e n

Verbinde den Prozess mit dem A t e m

- Einatmen und spannen U
- Ausatmen und lösen **Ahh...**

*Habe Freude an diesem
rhythmischen Spiel
es weckt deine Willenskräfte
lässt deinen Leib atmen
zwischen bei sich sein
einem festes Tasten
und strahlen lassen
loslassen, sich befreien
du erlebst dein Selbstgefühl
dein Leib wird Instrument
und du der Spieler darauf
wirst Virtuose*

Luftspiele

- Stehe aufrecht zwischen Scheitel & Sohle
- Werde ein laues Sommer-Lüftchen, bewege dich so durch den Raum L
- Ein heftigenr Sturm zieht heran F
- Der Strum wird zum Wirbelsturm R
- Wird zum tobenden Hurrikan D T
- Werde wieder ein laues Sommer-Lüftchen L
- Stehe aufrecht zwischen Scheitel & Sohle

*Imaginiere
die verschiedenen Luft - Bewegungen
übertrage sie auf deinen Leib
er wird von außen bewegt
verwandle ihn
verzichte auf alle Eigenbewegung
lass dich treiben, von außen
es überwindet die Schwere
deines Leibes
das Starre, Unbewegliche
die Hindernisse*

Ein Wirbelsturm

S p r a c h e

„Es braust der Wirbelsturm R
Runde um Runde,

rauschen sich drehend,
wirbelt er kreisend,
mit dröhnendem Donner,
mit rasender Kraft **R**
rollt er herum,
stürmt er heran,
bricht er herein,
reißt uns hernieder.“
frank fränzi schneider

*Zwei betonte Takte
pro Zeile
die Stimme will klingen
lass den Sturm
um dich herum rasen
mit dem runden R
dann den Text
Arme und Hände
helfen bei der Gestaltung
deine Stimme wird kraftvoll
dynamisch
jeder wird sie vernehmen
Durchsetzungskraft entsteht*

Ein Luftballon

- Du bist ein Mensch in deiner Aufrechten **I**
- Du wirst ein Luftballon, der immer wieder von allen Seiten angetippt wird **O**
- Er zerplatzt **P**
- Er sinkt in sich zusammen **F**
- Du wirst wieder ein Mensch in seiner Aufrechten **I**

*Werde so leicht
wie ein Luftballon
gelenkt von außen
und dann bewege dich
ohne Eigenwillen
als Luftballon durch den Raum
werde wieder Mensch
lenke dich von innen
spüre den Unterschied
es ist wichtig
für das Erleben deines Willens
im Alltag
wirst du getrieben
oder treibst du dich selbst*

ichhaft

Eine Feder

- Stehe fest in deiner Aufrechten **I**
- Werde leicht wie eine Feder, der Wind bewegt dich nach allen Seiten **F**
- Verzichte auf jede Eigenbewegung
- Stehe wieder fest in deiner Aufrechten **I**

*Der Wind lenkt dich von außen
in alle drei Dimensionen
hierhin, dorthin
biete ihm keinen Widerstand
kein Eigenwille
komme langsam zum Stehen
stehe fest
nichts kann dich mehr
von außen bewegen
du bist bei dir angekommen*

Ein Schmetterling

B e w e g u n g

- Torkele wie ein Schmetterling durch den Luftraum **L**
- Lande auf einer Blume **B**
- sauge Nektar **B**
- und fliege weiter **F L**

S p r a c h e

„Liebes, leichtes, luft´ges Ding,
Schmetterling?
das da über Blumen schwebet,
nur von Tau und Blüten lebet,
Blüte selbst, ein fliegend Blatt,
das mit welchem Rosenfinger
wer bepurpurt hat?“

*Der Vers ist eine einzige Frage
.. über Blumen schwebet ?
....und Blüten lebet?
jede Zeile strömen lassen im Atem
und enden mit der Frage*

*die Stimme hebt sich
 hebe dich mit
 mach dich luftig*

Schmetterling / Raupe / Puppe

- Ein Schmetterling werden, der durch die Luft torkelt **L**
- Er verwandelt sich in eine wässrig Raupe **M**
- Die Raupe wird zur festen Puppe **P**
- Der Schmetterling befreit sich und beginnt wieder zu fliegen **L**

*Luftiges, Wässriges und erdhaft Festes
 kommen in ein polares Spiel
 Schaffst du die Verwandlungen
 wie groß ist wohl die Starrheit
 deines physischen Leibes
 Wie groß der Widerstand
 überwinde ihn
 du wirst viel davon haben*

Ein Adler

- Erlebe dein Gleichgewicht in der Aufrechten - zwischen unten und oben **I**
- Werde ein Adler. Deine ausgespannten Arme werden Flügel **Ahhh**
- Fliege durch den Luftraum **Ha Ha**
- Fliege rhythmisch webend **W**
- Der Adler landet auf einem Fels in Kaukasus, die Bewegung gerinnt **K**
- Werde wieder Mensch im Gleichgewicht zwischen unten und oben **I**

*Luft und Erde im polaren Spiel
 Leichte und Schwere
 oben und unten
 und wieder in dein menschliches
 Gleichgewicht kommen
 der Mensch ist
 ein Wesen des Gleichgewichts
 das aber ist labil
 muss immer wieder neu
 errungen werden
 hier kannst du es üben*

Ein Kolibri

B e w e g u n g

- Sei Mensch, erde dich fest im Raum U
- Fliege wie ein Kolibri durch den Raum. Deine Arme werden zu kleinen Flügeln F
- Quick fliegt er, in die verschiedensten Richtungen I R
- Er landet auf einem Blütenkelch, die Bewegung gerinnt B P
- Er saugt Nektar Ü
- Werde wieder Mensch, erde dich fest im Raum U

*Mache dich zierlich
 zieh deine Gestalt zusammen
 bewege dich quick motion
 durch den Luftraum
 auf den Ballen
 die Fingerspitzen werden Flügel
 nimm dann slow motion
 wieder deine menschliche Gestalt an*

S p r a c h e

*Husch, husch
 mit Schwung
 ganz,forsch
 ganz,frisch
 flieg rasch
 und hasch
 mich hasch*

*Es geht schnell,
 zwei kurze Silben pro Zeile,
 gut die Silben greifen
 artikulieren
 die Sprache immer wieder
 in jeder neuen Zeile
 neu ansetzen
 spüre, wie dich die Worte
 durch in den Luftraum tragen
 zentrifugal nach vorne*

Vögel

B e w e g u n g

- Fliege wie ein Vogel, such dir einen aus! Deine Arme werden Flügel F
- Lande in einem Nest B

S p r a c h e

„Es fliegen durch Lüfte
die Vögel die flinken
dort finden sie Futter,
in Fliegen und Faltern
sie fangen sie freudig,
verschlingen sie eifrig
und fressen so viele
bis voll sind die Bäuche.“

frank fränzi schneider

*Schnelles Tempo
ein Zweiertakt
lass die Vokale fliegen
im steigenden Rhythmus
freudig erklingen
die Sprache nimmt deine Seele mit
in den Luftraum
sie befreit dich
von zu starker Verhaftung
an deinen physischen Leib*

Mücken

S p r a c h e

„Wir Mücken entschweben
den Grüften und leben
in Lüften, um uns zu entzücken,
im Tanze voll Wonne
im Glanze der Sonne.

Wir Mücken sind Geister,
erkoren vom Meister,
um Toren, die überall Lücken
und Schwächen entdecken,
zu stechen, zu necken.“

J. W. von Goethe

*Zwei Takte pro Zeile
die betonten Vokale
wollen klingen
trotzdem artikulieren
quick motion*

*schnell die Sprache greifen
immer neu ansetzen
bei jedem Zeilenbeginn
du schulst deine Geistesgegenwart
wirst zur Mücke
für den einen Moment
eine interessante Erfahrung*

Biene & Wespe

- B e w e g e dich wie eine Biene S - stimmhaft
- B e w e g e dich wie eine Wespe S - stimmlos

*Zwei verschiedene Tempi
langsam die Biene, summend
schneller die Wespe, scharf zischend
sie sticht immer wieder - scharfes S
erlebe den Rhythmus*

Luft & Verwandlung

- Werde ein Vogel F - er verwandelt sich in eine Kuh U - werde wieder Mensch I
- Werde ein Luftballon O - ein spitzer Kirchturm- I - werde wieder Mensch M
- Werde ein torkelnder Schmetterling L - eine Puppe P - eine wässrige Raupe L
- Werde eine Fliege F - ein schwebender Adler A - werde wieder Mensch I
- Werde eine Kumulus Wolke O - sie wird zu Eis K - wird fließendes Wasser L
- Werde ein sanfter Wind W - werde ein heftigen Sturm Sch - werde Mensch I
- Werde ein winziger Kolibri I - er wird zum Elefanten U - wird Mensch M

*Beginne im Luftelement
dann vollziehe die Verwandlungen
mache deinen verhärteten Körper
wieder zum lebendigen Leib
transparent, durchlässig
neue Ideen entstehen,
geistige Einschlüge, Einfälle
die einströmen möchten
Innovationen*

W i n d

„Der Wind, der wehende W
wandert wie wir
man weiß nicht woher
wohin er weht

und wie sein Wiegen **W**
 sein ewiges Weben
 sein Wallen und Wogen
 die Wipfel bewegt.“
frank fränzi schneider

*Ein Vers, ganz auf das
 W gebaut
 Zwei Takte in jeder Zeile
 ein Rhythmus
 wirf die betonten Silben
 von unten nach oben
 in den Luftraum
 befreie dich von der Schwere
 lass den Wind wehen
 um dich herum
 über dich hina
 Wolken*

- Richte dich auf zwischen Sohle und Scheitel, erlebe deine menschliche Gestalt **I**

- Werde eine weiße Kumulus-Wolke, sie schwebt gemächlich durch die Luft **L**
- Sie steht still am Himmel, die Wolkenbewegung gerinnt **O**
- Werde eine schwarze Kumulus-Wolke, die schwer durch die Luft schwebt **U**
- Sie steht still am Himmel, alle Bewegung gerinnt **O**
- Werde ein zartes Zirrus-Wölkchen, es flattert durch die Luft **R**
- Die Wolke entlädt sich, es beginnt zu regnen **R**
- Das Wölkchen löst sich auf und verschwindet **SCH**

- Richte dich auf zwischen Scheitel und Sohle, erlebe deine menschliche Gestalt **I**

*Schwebe durch den Raum
 werde Wolke
 überwinde immer wieder die Schwere
 deines Leibes
 bilde genaue Vorstellung
 der jeweiligen Wolkenform
 verwandle dich
 und komme wieder zurück
 in deine menschliche Gestalt*

Elfen & Tanz

- B e w e g e dich wie ein Elfe im Mondschein
- Tanze auf den Ballen, slow motion **L F**
- Bewege Hände und Finger im Rhythmus **L F**

*Erlebe die Befreiung von der Schwerkraft
 du hast keine Knochen mehr
 du bist ganz schwingender Atem
 leibfrei
 ein Luft- und Lichtwesen
 das hat eine sorgenbefreiende
 Wirkung
 baut Stress und Verkrampfungen ab*

Elfen & Sprache

*„Eine kleine Elfe
 leicht wie ein Floh
 mit drolligen Launen
 wie ein Vogel flatterend
 wie ein Flaum luftig
 fliegt durch die Lüfte
 spielt mit dem Lichte
 lobt all die Engel
 die herrlichen, lieblichen.“
 frank fränzi schneider*

*Ein steigender Rhythmus
 zwei Takte pro Zeile
 die betonten Vokale
 wollen klingen
 die Stimme will klingen
 wirf sie in die Luft
 es hebt deine Stimmung
 Freude stellt sich ein*

Ballerina & Ballerino

- Werde eine Ballerina. Du schwebt weiblich graziös durch den Raum Be-Bi-Ba
- Werde ein Ballerino. Du schwebt männlich kraftvoll durch den Raum Pe-Pi-Pa

*Pina Bausch meets Nurejew
 erlebe einmal feminine
 und maskuline Tanzbewegungen
 die Silben sind wie Musik
 sie unterstützen deinen Tanz
 die Schwere bekämpfend
 ist in materialistischer Zeit
 von großer Wichtigkeit
 Leibfreiheit entsteht*

Licht & Sprache

Der Spieß

„Er wirft den Spieß,
mit spitzer Klinge
hinaus, hinaus **I**

er fliegt und wirbelt,
ein Strich im Licht
und schießt ins Ziel,
ins winzige, zierliche
hinein, hinein **I**
er trifft es sicher,
in die Mitte, ins Herz **E**
frank fränzi schneider

*Imaginiere einen Spieß
wirf ihn
er wird zum Lichtstrahl
ein Zweiertakt pro Zeile
die betonten Silben
wollen klingen
deine Sprache bekommt
Willenskraft, Dynamik
du überzeugst mit deiner Rede
allerdings
müssen auch die Inhalte stimmen*

Licht & Blick

- Du nimmst die Welt wahr, blickst in sie h i n a u s **I**
- Ein Vorstellungsbild kommt in dich h i n e i n **E**

*Unser Auge ist ein
rhythmisches Lichtorgan
erlebe dieses Wechselspiel
Wahrnehmung a u ß e n
Vorstellung i n n e n
ein Gleichgewichts-Erlebnis
im Sehen
du verlierst dich nicht
in den Dingen
starrst nicht wie ein Kuh
kommst immer wieder
zu dir zurück im Sehen*

Licht & Herz

- Erlebe deine Mitte im Herzen, kreuze die Arme **E**
- Sende vom Herzen einen Lichtstrahl durch beide Arme in die Horizontale **A**
- Sende vom Herzen einen runden Lichtstrahl von hinten nach vorne **O**
- Sende vom Herzen einen Lichtstrahl nach oben in deinen Scheitel **I**
- Sende vom Herzen einen Lichtstrahl nach unten in deine Sohlen **U**
- Erlebe wieder deine Mitte im Herzen, kreuze die Arme **E**

*Dein Herz als Gleichgewichtsorgan
erlebe diese deine Mitte
es entlastet deinen Kopf
„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“
Der kleine Prinz / A.. de Saint - Exupéry*

Licht & Aura

S p r a c h e

Redlich **R**
ratsam **R**

rüstet
rühmlich

riesig
rächend

ruhig
rollend

reuige **R**
rosse **R**
Rudolf Steiner

*Das R in jeder Initiale
wiederholt sich
ein runder Laut
lass den Laut einmal kreisen
dann jedes Wort kreisen
im Atem v o r dir
und dann h i n t e r dir
„redlich“ – vor dir
„ratsam“ – hinter dir usw.*

*du lebst in einem Atemhaus
in einer Atem- und Lichtaura
die du selbst geschaffen hast
sie schützt dich*

Licht & Liebe

M e d i t a t i o n
„In den reinen Strahlen des Lichtes
erglänzt die Gottheit der Welt,
in der reinen Liebe zu allen Wesen
erstrahlt die Göttlichkeit in meiner Seele.
Ich ruhe in der Gottheit der Welt,
ich werde mich selber finden
in der Gottheit der Welt.“
Rudolf Steiner / Seelenkalender

*Ein Mantram
die Vermählung von
Licht und Liebe
gestaltend
ohne Licht
keine Liebe
ohne Liebe
Seelenfinsternis
meditiere es*

Sympathie & Antipathie

Berühre die dich umgebenden Dinge mit Sympathie M Ahh
- physisch
- dann ätherisch

- lasse sie wieder los mit Antipathie Ne... U

*Ein rhythmisches Spiel
liebevolle Hingabe
abrupte Abneigung
im Spiel
gehe durch den Raum
suche dir Dinge
und spiele mit ihnen
dieses polare Spiel
du machst dir bewusst
was deine Empfindungen
im Alltag
immerzu machen*

und oft dein Urteil trüben

4. F e u e r & Wärme / das Ich

Das F e u e r hat Strahlkraft. So auch unser Ich. Die Flammen des Feuers züngeln himmelwärts, während die Bewegungstendenz der Feuerlaute horizontal, in die Willensrichtung zielen. Ich als Wille!

Ein F, ein S, ein Sch, ein W strahlen zentrifugal nach vorne in die Welt, sind dynamische, kraftvolle Willensträger. Probiere einmal einen solchen Laut zu intonieren - greife ihn und lasse ihn von dir aus in die Welt strahlen, um ihn wieder zu greifen und aufs Neue strahlen zu lassen. Das befreit deinen Atem, verbindet deine Sprache mit der Welt und somit auch Dich. Unsere Seele hängt zu stark zusammen mit der Physis heutzutage, die Strahlkraft des Feuers in Verbindung mit den Urformen der Sprache, den Lauten, hebt diese Enge auf, die Angst macht, schafft Weite und die dringend notwendige Weltverbindung. Ich ist Verbindung. Ist Verbundenheit.

Die W ä r m e hingegeben, lebenerhaltend und von Feuer erzeugt, erhebt sich in den Luftraum, weg von der Erde und ihrer haltenden Gravitation. Ein H, oder auch die Vokale, sie streben nach oben, in die Weite. Intoniere einmal ein H oder eine Interjektion, wie Hei, Ho, Hi. Sie wollen steigen. Da mischt sich die Luft mit der Wärme, du erhebst dich und wirst den schweren Erdenstoff einmal los, dich befreiend. Unser Ich, als das höchste Wesensglied und Kraftfeld, lebt unmittelbar in diesem Feuer und Wärme-Element.

Beachte: *Alle L a u t e der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalü, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens i n n e r l i c h nach zu erleben.*

„Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du!

A l s o - Los geht`s.

Flamme & Leib

- Dein ganzer Leib beginnt punktuell zu strahlen:
die Augen, die Stirn, die Nase strahlen F
und schwingen wieder zurück U

die einzelnen Finger strahlen F
und schwingen wieder zurück U

die Handflächen, der Ellenbogen F + U

die Brust, der Nabel, der Bauch F + U

der Nacken, die Schulterblätter, der Rücken F + U

die Fußspitzen, die Hacke, das Knie F + U

*Ausstrahlen
Flamme werden
und wieder
zurück schwingen
ein rhythmischer Prozess
deine Haut ist kein Panzer
sondern porös, durchlässig
öffne dich dem Umkreis
und komme wieder zu dir
das befreit
von zu großer Körperverhaftung*

Flamme & Sprache

P a n d o r a

„Zündet das Feuer an
Feuer ist obenan.
Höchstes, er hat's getan,
Der es geraubt.
Wer es entzündete,
Sich es verbündete,
Schmiedete, ründete
Kronen dem Haupt.....“
J. W. von Goethe

*Ein feuriger Rhythmus
zwei Takte pro Zeile
ergreife sie
immer das erste Wort
in der Zeile will strahlend
erklingen
es stärkt deinen Willen
und somit dich selbst
deine Sprache stählt sich
du überzeugst*

cholischer Lebensmut ist die Folge

Feuer & Sprache

Flammen

„Hörst du, wie die Flammen flüstern,
knicken, knacken, krachen, knistern,
wie das Feuer rauscht und saust,
brodelt, bruzelt, brennt und braust?
Siehst du, wie die Flammen lecken,
züngeln und die Zunge blecken,
wie das Feuer tanzt und zuckt,
trockne Hölzer schlingt und schluckt?
Riechst du, wie die Flammen rauchen,
brenzlich, brutzlich, brandig schmauchen,
wie das Feuer rot und schwarz,
duftet, schmeckt nach Pech und Harz?
Fühlst du, wie die Flammen schwärmen,
Glut aushauchen, wohlrig wärmen,
wie das Feuer, flackrig-wild,
dich in warme Wellen hüllt?
Hörst du, wie es leiser knackt?
Siehst du, wie es matter flackt?
Riechst du, wie der Rauch verzieht?
Fühlst du, wie die Wärme flieht?
Kleiner wird der Feuerbraus:
Ein letztes Knistern,
ein feines Flüstern,
ein schwaches Züngeln,
ein dünnes Ringeln –
a u s.“

James Krüss

*Viele Facetten des Feuers
hat dieser Vers
gestalte sie
deine Sprache wird
modulations- und ausdrucksfähig
das wird dir im Alltag nutzen
wie ein Mensch spricht
so wird er beurteilt
weniger nach dem was
der Inhalte*

Der Feuerreiter

„.....Schaut! Da sprengt er wütend schier,

durch das Tor, der Feuerreiter,
auf dem rippendürren Tier
als auf einer Feuerleiter!
Querfeldein! Durch Qualm und Schwüle,
rennt er schon und ist am Ort!
Drüben schallt es fort und fort:
Hinterm Berg, hinterm Berg,
brennt es in der Mühl.“
„Der Feuerreiter“ – E. Mörike

*Ein Vierertakt pro Zeile
die Vokale entzünden sich
im Klang
reite mit der Sprache
galoppiere
von Zeile zu Zeile
Tempo, Tempo
und trotzdem deutlich
artikulieren*

Wärme & Leib

- Erlebe dich in deiner Aufrechten, zwischen Scheitel und Sohle **I**
- Wärme erhebt dich aus deinen Leib hoch über dich hinaus **Ahhh**
die Arme und Hände helfen
- Komme wieder zurück in deinen Leib, erfahre dich an deiner Haut **M**
- erfahre durch deinen Tastsinn dein Selbstgefühl
- Erlebe dich wieder in deiner Aufrechten **I**

*Spüre wie sich dein Ich
durchwärmt und ausweitet
in die Wärme
die du selbst imaginierst, schaffst
du kommst verwandelt zurück
in deinen Leib
spüre ihn an deiner Haut
gereinigt*

Wärme & Gestalt

Eigenraum - erlebe deine ganze Gestalt in Wärme eingehüllt **M Ahh W**

Umraum - erlebe dich in einer Wärmehülle, ausgedehnt in den Umraum **H Ahh**

Zwischenraum - erlebe Wärme zwischen deiner Gestalt und dem Dingraum M L

Sphärenraum - erlebe, wie sich die Wärmehülle ausdehnt über den Dingraum hinaus bis in die Atmosphäre der Erde O U

Sternenraum - dehne die Wärmehülle weiter aus bis in den Sternenraum H R

Eigenraum - kehre wieder zurück in deinen Eigenraum M Ahhh

*Ein Expansions-Spiel
deine Haut ist kein Gefängnis
sie ist porös
kann sich der Welt öffnen
und wieder verschließen
es ist ein Liebesprozess
der im Rhythmus lebt
du befreist dich aus
dem Schneckenhaus
des physischen Leibes*

Ofen & Leib

- Du stehst in deiner menschlichen Aufrechten I
- Es wird kalt, langsam, du zitterst, du frierst Uhh... Au...
- imaginiere einen warmen Ofen, verwnadele dich, werde Ofen Ah Oh M....
- Plötzlich erlischt das Feuer, der Ofen erkaltet, du gefriest wieder, erstarrst K
- du nimmst langsam wieder deine menschliche aufrechte Gestalt an I

*Ein Kälte-Wärme-Spiel
am Beispiel eines Ofens
Zusammenziehung und Ausdehnung
Muskelspannung und Muskellösung
der Rhythmus weckt
deine Lebenskräfte
durchblutet dich
macht dich wach*

Bademeister & Leib

- Erlebe die Wärme eines Sauna-Raumes wohltuend Ahhh M
- Der Bademeister spritzt eiskaltes Wasser gezielt auf bestimmte Körperteile U

Brust öffnen Ahh - zusammenziehen U

Bauch öffnen Ahh - zusammenziehen U
 Rücken öffnen Ahhh - zusammenziehen U
 Nacken öffnen Ahh - zusammenziehen U
 Oberschenkel öffnen Ahhh - zusammenziehen U
 Unterschenkel öffnen Ahh - zusammenziehen U

*Ein Wärme und Kälte Spiel
 in einer Wechselbeziehung
 ausdehnen und wieder zusammenziehen
 rhythmisch webend
 der feste Stoff des Leibes
 wird belebt
 bekommt eine Massage
 deine Seele schwingt mit
 gute gesunde Stimmung entsteht
 aus dem gewonnenen Gleichgewicht*

Der Stier

S p r a c h e

„Der Stier bin ich, mit Stoß und Stich
 so wehr ich mich! Hab Feuer im Blick
 und Kraft im Genick, die Adern strotzen,
 wer kann mir trotzen? Im schnellen Lauf,
 spieß ich dich auf! Zu nah nicht mir,
 ich bin der Stier.“

Johanna Ruß

*Ein feuriger Vierertakt pro Zeile
 stoße die vier betonten Silben
 in die Welt
 lass sie tönen
 bekomme Stierhörner im Sprechen
 kein Torero wird dich
 bremsen können
 was du auch vor hast
 kann gelingen*

Sonne & Ikarus

Stehe in deiner menschlichen Aufrechte I
 dann beginne zu fliegen

- Fliege als Ikarus höher und immer höher Ahhh Ha Hi
- deine Flügel berühren die Sonne O
- es wird heiß und immer heißer H H H

- du verbrennst dich Auu....
- du stürzt ab und verglühst, wirst zu Asche SCH

- richte dich aus der Asche langsam wieder auf, werde Mensch I

*Ikarus ist eine Gestalt
aus der griechischen Mythologie
erlebe sie nach
wachse über dich selbst hinaus
imaginieren die Wärme
dann das Feuer
bis du stürzt
ziehe Weisheit aus dem Sturz
indem du wieder neu
zu dir kommst
als ein Verwandelter*

Jahreszeiten

Dein Leib wird sommerlich, strahlt Wärme nach allen Richtungen aus Ahh Ohh
Dein Leib erstarrt langsam winterlich, zieht sich in der Kälte zusammen U

*Ein imaginäres
Sommer- und Winter-Spiel
zwischen Ausdehnung
und Zusammenziehung
gehe mit der Wärme
aus dir heraus
komme mit der Kälte
wieder zu dir zurück
wiederhole diesen Rhythmus*

Die vier Elemente im Zusammenspiel

„Herr Gott,
ich preise Dich im Stillen um deiner Werke Pracht,
und um die Luft,
der holden Schwester, die Du gemacht.
Und um des Feuers,
meines Bruders willen, das Du gemacht!
Auch um des Wassers,
meiner Schwester willen, die Du gemacht.
Vor allem aber um der Mutter Erde
willen, die Du gemacht.
Ich preise Dich im Stillen um Deiner Werke Pracht.“
Gebet des heiligen Franziskus.

Beachte: *Alle Laute der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge n e u e, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalu, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir in deinen Bemühungen hilfreich erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich, statt dich zu inspirieren, dann versuche einmal, die Laute i n n e r l i c h nach zu erleben.*
„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du!
 A l s o - Los geht`s.

Elemente & Metamorphosen

Erde & Wasser
 dein Leib wird ein schroffes Gebirge **K**
 er verwandelt sich in einen ruhig strömenden Fluss **L**

Luft & Erde
 du wirst ein fröhlich springendes Kind **Ha Hei...**
 deine Bewegung erstarrt, sie wird zur Skulptur **K**

Erde & Luft
 du wirst eine tiefe, dunkle Schlucht **U**
 ein Fee erhebt dich daraus **H**

Erde & Feuer
 du wirst eine sich tief verwurzelnde Eiche **U**
 der Baum beginnt zu brennen **F**

Wasser & Feuer
 du wirst eine träge Kuh **Muu..**
 du verwandelst dich in einen wilden Stier **R**

Luft & Wasser
 du wirst ein fliegender Vogel **F**
 du verwandelst dich in einen schwimmenden Fisch **L**

Erde & Wasser
 du gerinnst zu Eis und erstarrst **K**
 es wird warm und du wirst zu einem fließenden Bach **L**

Wasser & Erde
 du verwandelst dich in das weite Meer **M**

du ragst auf und wirst ein spitzer Kirchtrum **K I**

*Ein Element verwandelt sich
in ein anderes
beachte die Übergänge
sslow motion
bis du deine Leib
modifiziert hast
der wehrt sich
lass dich aber nicht abhalten
es immer wiederneu
zu versuchen
verwandelt sich dein Leib
verwandelst du dic
Weitere Metamorphosen*

- Bewege dich in einem imaginären Seidenkleid durch den Raum **H**
- Fliege mit Adlerfedern durch den Raum, werde Luft **A**
- Bewege dich mit schwerer Ritterrüstung durch den Raum **K**
- Werde zu einem Wassertropfen und schwimme durch den Raum **L**
- Imaginiere ein Wärmekleid und bewege dich durch den Raum **F**

*Die Haut ist nicht
die Grenze deines Leibes
du kannst sie erweitern
immer neue Leibesformen schaffen
Enge wird zur Weite
Freiheit entsteht
durch deine schöpferische
Gestaltungskraft*

Pflanzen & Metamorphosen

- Ein Keim **K** - wird Spross **L**
- der Sproß **L** - wird zum Blatt **B**
- aus dem grünen Blatt **L** - wird eine Knospe **P**
- die Knospe öffnet sich **H** und wird eine duftende Blüte **Ü**
- die Blüte verwelkt **U** und eine Frucht entsteht **O**

- die Frucht O verdichtet sich und bildet wieder einen Keim K

*Es sind Verwandlungs-Schritte
jeder Schritt ist eine Herausforderung
an deine innere
Schaffenskraft
der jeweiligen Aufgabe entsprechend
werde sensibel für die Übergänge
unser Leben ist voller
Übergänge
du wirst gewappnet sein
für diese Übergänge
in deinem Alltagslebe*

Feuer & Erde

Du wirst eine glühende Flamme F
sie erlischt und wird zu Asche Sch.....

*Dein Leib ist bewegte Form
leider meist geronnene Form geworden
materialisiert, kristallisiert
diese polaren Spiele
macht ihn wieder beweglich
macht dich wieder beweglich
für Einfälle, für Ideen
Intuitionen für die Gestaltung
des Alltags*

Vier Elemente verwandeln deinen Leib

E r d e

- Du wirst ein fester Stein U
- und verwandelst dich in eine schwebende Wolke O
- aus ihr heraus fliegt ein Adler Ahh
- er landet auf eine Feld im Kaukasus K

- du verwandelst dich in eine runde Eisenkugel O - K
- sie wird ganz leicht und wird ein Luftballon L
- der immer höher und höher steigt und zerplatzt P

- du wirst ein kalter, kristalliner Eisberg K I
- es wird wärmer und er zerfließt wässrig M
- eine Quelle entspringt aus dem Boden L

W a s s e r

- verwandele dich in fließendes Wasser L
- es beginnt zu wellen W
- ein Wirbel entsteht R
- er beruhigt sich, gefriert und wird zu Eis K - I

- verwandele dich in eine Alge im bewegten Wasser M
- die Alge wächst zu einer Schilfrispe empor L
- es wird kalt und die Schilfrispe erstarrt zu Eis K

- forme dich um zu einem Blatt B
- das sich öffnet und zu einer Blüte wird Ü
- die sich langsam zusammenzieht zu einer runden Frucht O
- und sich verengt und Keim wird K

- du wirst zu einer weichen, wässrigen Raupe M - L
- sie verpuppt sich, bildet eine Hülle um sich P
- die Hülle zerbricht und ein Schmetterling fliegt heraus L -F

werde ein mächtiger schwimmender Walfisch W
 der sich erhebt in die Lüfte und zum Adler wird Ahh
 schrumpft und als kleiner Kolibri durch die Lüfte schwirrt R
 sich beruhigt und langsam eine Blüte wird I - Ü

L u f t

verwandele dich in ein laues Lüftchen H
 langsam kommt ein Wind auf W
 der sich zum Sturm steigert Sch
 und ein wilder Wirbelsturm wird R

schwebe wie ein Adler durch die Luft W
 torkele dann wie ein Schmetterling durch die Lüfte L
 der sich in eine kriechende Raupe verwandelt M
 und sich verpuppend zusammenzieht P

*werde ein schwebende, runde Kumulus-Wolke O
 die sich auflöst und ein leichtes Quellwölkchen wird L
 aus der es zu regnen beginnt R*

verwandele dich in eine runden Luftballon O
 aus dem ein kleiner Kolibri heraus fliegt I
 der zu einem mächtigen Adler wird Ahh

und im Kaukasus auf einem Felsen landet **K**

W ä r m e

dein Leib wird wohligh warm Ahh
 und verwandelt sich in eine leuchtende Sonne **O**
 über der sich eine Wölkendecke bildet **H**
 und Regen herunter auf die Erde fällt **R**

dein Leib wird wohligh warm Ahh
 es kühlt plötzlich ab Uhh
 und es wird bitter kalt **K - K**
 und du erstarrst zu Eis **I - K**

F e u e r

dein Leib wird zu einem zischenden Feuer **Z**
 lass es nach allen Seiten strahlen **F**
 es geht aus, wird zu Asche **Sch**

werde ein runder, warmer Ofen **O**
 Flammen strahlen aus ihm heraus **F**
 es wird immer wärmer um dich herum Ahh
 du beginnst zu glühen **Ü**

werde ein Flamme, die in alle Richtungen ausstrahlt **F**
 es wird warm im Raum um dich Ahhh
 glühend warm Ohhh
 und kühlt ganz plötzlich ab **K**

*Diese Verwandlungsspiele
 rhythmisieren deinen Leib
 Starr- und Steifheit
 kann sich lösen
 Leib ist bewegte Form
 du erwachst dafür
 man erkennt dich nicht wieder
 du selbst
 erkennst dich nicht wieder
 du sprudelst Idee
 bist voller Initiative*

Erde, Wasser, Luft, **Feuer**

- Dein Leib verdichtet sich, wird erdhaft, fest **E**

er taut langsam auf und wird wässrig M

- dein wässrig, entspannter Leib M
verdunstet, wird luftig, leicht H

- dein luftig, leichter Leib H
wird zur Flamme, beginnt zu strahlen F

- dein gespannter, heiß, strahlender Leib F
wird wohligh warm, rundet sich Ahh - Ohh

Weitere Metamorphosen
vom dichten, festen Leib
bis in den wohligh warmen Leib
Schritte, Stufen
erklimme sie
verwandle deinen Leib
mache ihn durchlässig
für Geistiges, für Inspirationen
für fruchtbare Ideen

Elemente & Bewegungstendenzen

F o r m e n d

bewege zunächst langsam deine Hände wässrig
imaginiere verschiedene feste Gegenstände und forme sie:

- ein Stuhl, ein Tisch, eine Vase M
- ein Gebirge, ein Kirchturm, ein Kristall u.a. K

S t r ö m e n d

beginne langsam deine Hände zu bewegen
imaginiere verschiedene wässrige Phänomene und erlebe sie nach

- eine Qualle, eine Forelle, ein Wal F
- ein Fluss, eine Welle, das Meer u.a. L W M

F l i e g e n d

beginne langsam deine Hände zu bewegen
imaginiere verschiedene luftige Phänomene und bewege sie nach:

- eine Kumulus-Wolke, ein Zirkus-Wölkchen O
- ein Adler, ein Kolibri, ein Schmetterling u.a. Ahh I L

S t r a h l e n d

beginne langsam deine Hände zu bewegen M
 imaginiere verschiedene feurige Phänomene und erlebe sie formend nach
 - ein Blitz, eine Flamme, ein Sonnenstrahl F S
 - eine brennende Kerze, eine Fackel u.a.

*Immer neue Formen entstehen
 du wirst zum Plastiker
 zum Bildhauer
 deine Hände werden sensibel
 die Feinmotorik wird geschult
 das formt dein Denken
 macht es lebendig
 befreit es von kopfiger
 Intellektualität*

Elemente & spezifische Motorik

E r d e

Stehe fest auf der Erde, Erde und Sohlen kommunizieren U

W a s s e r

Werde ein F l u s s und fließe durch den Raum L

W e l l e

Werde ein W e l l e im Meer, die sich auf und ab schwingend bewegt W - L

L u f t

Werde ein V o g e l der durch die Lüfte schwebt H - F

A t e m

Werde M e n s c h, der bewusst einatmet E / und wieder ausatmet Ahh

W ä r m e

Erlebe, wie sich deine Haut nach allen Seiten ausdehnt Ahh

F e u e r

Schicke Strahlen aus verschiedenen Punkten deines Leibes in die Welt F - I

E r d e

Stehe fest auf der Erde, Erde und Sohlen kommunizieren U

*Ein Bewegungszyklus
 eine Bewegungsform geht in die
 andere über
 erlebe die Übergänge
 erlebe deinen Leib*

*wie er sich durch die verschiedene
Motorik verändert, modifiziert
er wird immer mehr Instrument
dein Instrument
auf dem du zu spielst*

Elemente & Evolution

S a t u r n

Du bist blind, ein imaginärer Wärmeraum umhüllt dich Ahh - Ohh

S o n n e

du siehst wieder, Licht strahlt aus deinen Augen, Licht umgibt dich I

M o n d

Du bewegst dich wie schwimmend in einem neblig, wässrigen Raum L M

E r d e

Du fühlst festen Boden unter deinen Füßen, du bist auf der Erde angekommen K

*Versuche Stufe für Stufe
die menschliche Evolution
nach zu erleben
aus dem warmen, dunklen
zum lichten, wässrigen
und komme
auf der festen Erde an
ein umfassendes Erlebnis
Evolutionstheorie aus der
„Geheimwissenschaft“ von Rudolf Steiner*

Elemente & Wesensglieder

Der physischer Leib / Erde

Imaginiere dein Skelett, taste es innerlich ab, die einzelnen Knochen K

Der Lebensleib / Wasser

Erlebe deine wässrigen, lockeren Muskeln mit leichten, fließenden Bewegungen L

Der Seelenleib / Luft

Erlebe dich atmend zwischen Einatmung E und Ausatmung Ahh schwingend

Das Ich / Wärme

Erlebe deine Blutströme - das arterielle und das venöse Blut

vom Herzen in die Peripherie und wieder zurück zum Herzen L - M

*Versuche diese vier Kraftfelder
prozessual zu erfahren
erlebe wie dein Leib
feste Strukturen hat
dann wässrig fließend,
luftig atmend
und warm durchblutet lebt
das stärkt dein Selbstgefühl
du fühlst dich zu Hause
in deinem Leib*

Elemente & Gestalt

E r d e

Gehe in die Hocke, fühle dich wie ein dunkler Erdenkloß U

W a s s e r

richte dich langsam, slow motion, wässrig fließend wieder auf L

L i c h t

bis du lichthaft in deiner Aufrechten stehst I

W ä r m e

fühle wie dein ganzer Leib sich mit Wärme erfüllt Ahh

F e u e r

und nun beginne in alle Richtungen diese Wärme auszustrahlen F

E r d e

fühle wie das Feuer erlischt Sch und du wieder langsam in die Hocke sinkst U

Richte dich langsam auf aus der Hocke, komme in deine aufrechte Gestalt I

*Gehe aus von der dunklen,
schweren Erde
und bewege dich so durch die Elemente
slow motion
achte auf die Übergänge
dein Leib wird zum Instrument
und du zum Spieler darauf
ein neues Lebensgefühl
wird entstehen
Freude, Lebenslust*

Elemente & Hülle

- Die Erden – Hülle

Erlebe deine ganze Gestalt dreidimensional eingehüllt von deiner Haut M

- Die Luft - Hülle

Erlebe deine ganze Gestalt umhüllt von atmosphärischer Luft H

- Die Wärme - Hülle

Erlebe deine ganze Gestalt eingehüllt von schützender Wärme Ohh

- Das Feuer

Erlebe, wie du die Hüllen feurig durchstrahlst nach allen Richtungen F

- Die Erden - Hülle

Erlebe deine ganze Gestalt wieder eingehüllt von deiner Haut M

*Es beginnt mit einem Punkt - Erlebnis
der Leib in seinem Haut-Haus
er wird zu einem Atemhaus
zu einem Haus aus Wärme
die das Feuer durchbricht
es sind Schutzhüllen
die du selbst aufbaust
schaffst, gestaltest - Auren*

Elemente & Jahreslauf

Frühling

das Licht steigt - du steigst mit, atmest aus, öffnest dich dem Umraum O Ö

Sommer

das Licht kulminiert - du wirst Licht, wirst Wärme I - Ahhh

Herbst

das Licht nimmt ab - du atmest ein, verdichtest dich im eigenen Leib U

Winter

das Licht zieht sich zurück - es wird dunkel & kalt U - K

*Erlebe einmal deinen Leib
im Jahreskreislauf
lass es in dir Frühling, Sommer
Herbst und Winter werden*

*du wirst jede Jahreszeit
 ihr entsprechend
 anders erleben
 du spürst die Übergänge
 sie werden dich
 nicht mehr aus der Fassung
 bringen können
 u wirst das Jahr
 in all seinen Veränderungen
 neu erfahren*

Elemente & Atem

Erde

du atmest stumm ein, bist ganz in dir **E**
 du atmest hörbar aus und verfolgst den Luftstrom **Ahh**

Wasser

du atmest aus, dein Atem strömt im Luftraum wie Wasser **L**
 der Strom kommt stumm wieder zurück **M** - ein Rhythmus entsteht

Luft

ergreife einatmend den Laut **M** - und entlasse ihn wieder luftig ausatmend **H**

Feuer

ergreife einatmend den Laut **M** - und entlasse ihn wieder feurig ausatmend **F**

*Jedes Element gibt der Luft
 eine andere Gebärde
 spiele mit dem Atem
 erfahre den Rhythmus
 als eine belebende Kraft*

Elementarwesen & Sprache

F e u e r

Ragende Riesen rollen im Spiele
 bergige Blöcke wie Bälle ins Tal

E r d e

Zierliche Zwerge mit Zangen und Hämmern

graben das Gold aus dem Grunde hervor

W a s s e r

Neckische Nixen in Nebelgewändern
wandern und wallen mit Wellen vorbei

L u f t

Sylphen im Säuseln und Summen der Lüfte
fliegen und flattern im Fluge dahin.

*Riesen, Zwerge, Nixen , Sylphen
sind lebendige Elementarwesen
die Anfangskonsonaten
in jeder Zeile wiederholen sich
ergreife sie,
gib den folgenden Vokalen
Klangkraft, Wucht
das stärkt deinen Willen
deine Sprache bekommt Ausdruckskraft
das wirkt auf dein Handeln
es wird entschlossener
du wirst entschlossener*

Elemente & Dichtung

V e r m ä c h t n i s

Ich liebe die F l a m m e, das Glanzelement,
im Wetterleuchten, im Sterngeflimmer
Ich liebe den Ä t h e r, den göttlich-freien,
wo die Winde, die Wolke, die Adler wandern
Ich liebe die W e l l e, die rauschende,
sehnsüchtig wallende von Land zu Land
Ich liebe die E r d e, das heilige Grün,
wo's hold zu wandeln und noch süßer zu ruhn ist.
Und sterb' ich, geb ich mein Wesen gerne
den lieb gewordenen, den Elementen:
Den Geist der F l a m m e, die Seele dem Ä t h e r,
das Herz der W e l l e, den Leib der E r d e.
Geist soll lodern, Seele sich dehnen,
des Herzens Woge soll weiter rauschen und klingen,
der Leib soll ruhn.

Robert Hamerling

*Versuche deine Sprache
je nach Element
zu modifizieren*

*achte auf die Übergänge
 von einem zu anderen
 überwinde jede Monotonie
 in deinem Sprechen
 bringe Farbe
 in die nüchterne Alltagssprache
 du wirst erleben
 wie die Leute dir zuhören*

P a n d o r a

Zündet das Feuer an! F e u e r ist oben an.
 Höchstes, er hat's getan, der es geraubt.
 Wer es entzündete, sich es verbündete,
 schmiedete, ründete Kronen dem Haupt.

W a s s e r, es fließe nur! Fließet es von Natur
 felsenab durch die Flur, zieht es auf seiner Spur
 Menschen und Vieh. Fische, sie wimmeln da,
 Vögel, sie himmeln da, ihr ist die Flut;
 die unbeständige, stürmisch lebendige,
 dass der Verständige manchmal sie bändige,
 finden wir gut.

E r d e, sie steht so fest! Wie sie sich quälen lässt!
 Wie man sie scharrt und plackt! Wie man sie ritzt und hackt!
 da soll's heraus. Furchen und Striemen ziehn
 ihr auf den Rücken hin, Knechte mit Schweißbemühen;
 und wo nicht Blumen blühen, schilt man uns aus.

Ströme du, L u f t und L i c h t, weg mir vom Angesicht!
 Schürst du das Feuer nicht, bist du nichts wert.
 Strömst du zum Herd herein, sollst du willkommen sein,
 wie sich's gehört.
 Dring nur herein ins Haus, willst du hernach hinaus,
 bist du verzehrt.

J. W. von Goethe

*Jede der vier Strophen
 hat einen modifizierten Sprachduktus
 versuche ihn zu erleben
 gestalte ihn
 gib dich nicht
 mit grauer Alltagssprache zufrieden
 verwandelst du deine Sprache
 verwandelst du dich selbst*

Erde & Dichtung

Sprache

„Bemesst den Schritt! Bemesst den Schwung!
 Die Erde bleibt noch lange jung!
 Dort fällt ein Korn, es stirbt und ruht.
 Die Ruh ist süß, es hat es gut.
 Hier eins, das durch die Scholle bricht.
 Es hat es gut, süß ist das Licht.
 Und keines fällt aus dieser Welt,
 und jedes fällt, wie´s Gott gefällt.“
C.F. Meyer

Wasser & Dichtung

„Aus heimlicher Quelle
 zum Lichte sprudelnd
 fließt es perlend
 aus dem Dunkel der Erde –
 und quillt als Bächlein
 hinunter zum Tale
 und windet sich schlängelnd
 und lässt sich nicht halten.“
frank fränzi schneider

Luft & Dichtung

„Der Wind, der wehende
 wandert wie wir.
 Man weiß nicht - woher
 wohin er weht?
 Und wie sein Wiegen
 sein ewiges Weben
 sein Wallen und Wogen
 die Wipfel bewegt.“
frank fränzi schneider

Feuer & Dichtung

“Ja! Ich weiß, woher ich stamme!
 Ungesättigt gleich der Flamme
 glühe und verzehr ich mich.
 Licht wird alles, was ich fasse,
 Kohle alles, was ich lasse:
 Flamme bin ich sicherlich.“
Friedrich Nietzsche

*Probiere dich einmal daran
 jede Strophe aus ihrer Gebärde
 heraus sprachlich zu gestalten*

*deine Sprache wird variabel
modulationsfähig, ausdrucksfähig
das hat Wirkung im sozialen Umgang
„wer die Sprache lieben kann,
dem verleiht sie selbst die eigene Macht.“
Aus „Wahrheit der Sprache“ v. Rudolf Steiner*

Zenit & Nadir

Stehe still – erlebe dich zwischen oben und unten in deiner Herzmitte E

Z e n i t

Gehe breitbeinig durch den Raum, öffne deine Fontanellen, himmelwärts Ahh

N a d i r

Gehe durch den Raum, fasse fest die Erde mit den Sohlen, bilde Wurzeln U

- Versuche beides zu erleben / Himmel & Erde

Stehe still – erlebe dich zwischen oben und unten in deiner Herzmitte E

*Erfahre dich in deiner Mitte
kreuze die Arme vor dem Herzen
dann erlebe dich
zwischen Himmel und Erde
und komme wieder zu dir zurück
oft verlieren wir unsere Mitte
und damit uns selbst
unser Gleichgewicht
Fehler kommen vom Verlieren
des rechten Gleichgewichts
du kannst sie vermeiden*

Te m p e r a m e n t e

1. Melancholie & physischer Leib - Körper / Erde

Die Temperamente sind Seinsweisen unseres Daseins. Deswegen ist es wichtig, für die Gestaltung unseres Lebens bis in den Alltag hinein ihre spezifischen Eigenschaften und Gebärdentendenzen zu kennen. Der Typus des einseitigen Melancholikers haftet mit seiner Seele zu stark an seinem physischen Leib. Feste Strukturen bestimmen seine Konstitution. Eine gewisse Klugheit ist ihm eigen. Er ist gescheit, das analytische, intellektuelle Denken ist seine Stärke. Er ist der Typus des auf sich selbst bezogenen Menschen. Die Folge ist eine gewisse äußere Bewegungsscheu. Er lebt stark in seinen Sinnen, kann die ihn umgebene Welt genau beobachten, aber auch sich selbst. Das verleiht ihm unter Umständen eine

gewisse Menschenerkenntnis. Er kann ein guter Berater sein in Konfliktsituationen. Sich selbst in solchen Situationen zu helfen, vermag er allerdings weniger. Temperare / lateinisch bedeutet „mischen.“ Einseitige Temperaments-Strukturen neigen zum Krankhaften. Hier ist die Neigung zum Depressiven, zum einseitig kopfigen Intellektuellen, aber auch zum Weltschmerz. Meist ist in der Vierheit der Temperamente eines dominant. Je mehr sie sich mischen, umso gesünder können sie wirken, wenn die Lenkkraft des eigenen Ich stark genug ist.

Beachte: *Alle L a u t e der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalu, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens i n n e r l i c h nach zu erleben.*

„Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du! A l s o - Los geht`s.

Melancholie & Typen

Bewege dich aus dem jeweiligen Typus durch den Raum

Der Einzelgänger

seine Haut wird zum Panzer, er ist abgeschottet von seiner Umgebung P

Der unter seinem Körper Leidende

die Schwerkraft saugt ihn nach unten, seine Gang ist elefantenartig U

Der Greis

seine Muskeln sind knochig, ohne Bewegungskraft, sklerotisiert K

Der Intellektuelle

all seine Motorik ist kopfgelenkt, deswegen steif im unteren Bereich E

Der Zögernde

er zaudert, sieht überall Hindernisse, Widerstände – z. B. „Hamlet“ G

Der Depressive

all sein Empfinden ist körperbetont, er ist in seinem Leib gefangen K

Der Verkrampfte

er verspannt seinen physischen Leib, Ätherisches kann nicht mehr fließen, Furcht U

*Mache zunächst normale Gänge
verwandle dich im Gehen langsam
in den entsprechenden Typus
die Laute sollten dich dabei unterstützen
finde heraus
zu welchen Einseitigkeiten
du neigst, erlebe das
das ist Voraussetzung
es zu verwandeln
alle Einseitigkeiten
können krankmachend wirken*

Melancholie & Skelett

- Erlebe dein Knochengüst, empfinde überall des Feste, Erdige, dir Halt Gebende, der Kopf beginnt und dann immer weiter abwärts an der Gestalt

Kopf **K**

Brustkorb / Rippen und Wirbelsäule **P - T**

Oberarm **K** Unterarm **F** Hände **T**

Beckenknochen **K**

Oberschenkel **K** Unterschenkel **F** Füße **T**

*Habe den Mut
dich so zu inkarnieren
vielleicht fließt du gerade aus
bist unruhig und nervös
zu astralisch
dann hilft diese Anregung
dich zu erden
durch einen solchen Prozess
dein Leib bekommt Formkraft*

Melancholie & Sinneswahrnehmung

- Imaginiere **F o r m e n** von Dingen im Raum, forme sie mit den Händen nach, ohne sie physisch zu berühren
- schließe die Augen, forme die Vorstellung von den Dingen nach
- öffne die Augen, entdecke Neues an den Dingen
- ergänze deine Vorstellungen, das sie immer genauer werden.

- Mache denselben Prozess mit den verschiedenen F a r b e n an den Dingen .

*Sehen ist ein rhythmischer Vorgang
kein unbewusstes Starren
Wahrnehmung - Vorstellung
außen & innen,
ein Rhythmus im Sehen
erst die äußeren Formen
dann die inneren Vorstellungen
du schulst deine Wahrnehmung
präzise, genau
das verhindert Verwechslungen
verhindert Ärger*

Melancholie & Berufe

Der Autor

er schreibt, denkt und w i r d zum helfenden Sanitäter

der Philosoph

er denkt, er sinnt und w i r d zum liebevollen Altenpfleger

der bilanzierende Buchhalter

er w i r d zu einem heiteren Jüngling

der Arzt operiert

mit sicherer Hand, gnauem Griff und w i r d zum Patienten

der Forscher

er prüft im Labor mit dem Mikroskop und w i r d zum spielenden Kind,

der Dozent

er doziert und belehrt und w i r d zuhörenden Studenten

Der leidende Professor

ist voller Wehmut aus mangelnder Erkenntnis und w i r d zum heiteren Lebemann

*Ein kleines Rollenspiel
es kommt auf die Verwandlung an
vielleicht findest du einen kleinen
zur Situation passenden Text
mache immer eine kleine Zäsur
vor jeder neuen Verwandlung
die Übergänge sind wichtig
du schulst dich für den Alltag
durch deine Phantasiekraft*

Melancholie & Lyrik

S p r a c h e

Spät auf der Straße

„Laternen spiegeln durch die Nacht
im nassen Straßenpflaster.
In dieser späten Stunde wacht
nur noch die Not und das Laster.

Ich grüße euch, die ihr wachtet!
Euch, die ihr liegt in Not und Leid.
Euch, die ihr lärmt und lachtet
und die ihr alle meine Brüder seid.“

Hermann Hesse

*Ein Vers, typisch für die
melancholische Struktur
die erste Strophe
vom Denken geprägt
gute Artikulation
auf den Punkt hin sprechen
die zweite Strophe
ein Ruf
in die Welt
mehr die Stimme klingen lassen
das Gefühl wirkt*

V e r e i n s a m t

„Die Krähen schrei'n
und ziehen schwirrenden Flugs zur Stadt:
Bald wird es schnei'n –
wohl dem, der jetzt noch – Heimat hat!
Die Welt - ein Tor
zu tausend Wüsten stumm und kalt!
Wer das verlor,
was du verlorst, macht nirgends halt.
Nun stehst du bleich,
zur Winter-Wanderschaft verflucht,
dem Rauche gleich,
der stets nach kältern Himmeln sucht.“

Friedrich Nietzsche

*Das Gefangensein in Einsamkeit
sind die Gefahren dieses Typus*

*rezitiere den Vers
slow motion
ganz aus dem Gedanken
konsonantisch
achte auf die Formkräfte der Sprache
die Artikulation
es gibt deiner Sprache Haltekraft
sie fließt dir nicht weg*

W i n t e r

„Nun ist verrauscht der Vögel
scheuer Flug auf allen Fluren.
Verweht von Schnee auf allen Wegen
sind der Menschen Spuren.“

Ein alter Mann allein, in seinem Kahn,
mit dichtem Schilfbehang und weitem Hut,
sitzt einsam noch und angelt,
in der tief verschneiten Flut.“

Liu Dsung Yüan – aus dem Chinesischen

*Die 1. Strophe
jede Zeile im fließenden Atem
immer wieder neu ansetzen
die 2. Strophe
ein Unterbruch in jeder Zeile
nur die letzte Zeile fließt wieder
deine Sprache modifiziert sich
an der Art, w i e du sprichst
und so wirst du auch beurteilt
mehr durch die äußere Form
weniger durch den intellektuellen Inhalt*

Melancholie & Epik

„Vom Himmel muss unsere Philosophie der Geschichte des menschlichen Geschlechtes anfangen, wenn sie einigermaßen diesen Namen verdienen soll. Denn da unser Wohnplatz, die Erde, nichts durch sich selbst ist, sondern von himmlischen, durch unser ganzes Weltall sich erstreckenden Kräften ihre Beschaffenheit und Gestalt, ihr Vermögen zur Organisation und Erhaltung der Geschöpfe empfängt, so muss man sie zuvörderst nicht allein und einsam, sondern im Chor der Welten betrachten, unter die sie gesetzt ist.....“

Gottfried Herder – „Ideen zur Philosophie.“

*Lies es ruhig
mit einem langen Atem
alle Emotion muss áusgebremst werden
nüchtern und sachlich*

*die Gedanken dominieren
 du musst gut artikulieren
 das heißt, deutlich sprechen
 das konsonantische Element überwiegt*

Melancholie & Märchen

Jorinde und Joringel

„Aus der Sammlung der Brüder Grimm“
 Die beiden Hauptfiguren haben vorwiegend
 melancholischen Charakter. Such dir das Märchen heraus und übe es!

*Lies es langsam,
 im Fluss des Epischen
 dann versuche die Dialoge,
 je nach der handelnden Person
 zu charakterisieren mit der Sprache
 dann frei sprechend erzählen
 das gibt der Sprache Formkraft
 und schult das Gedächtnis*

Melancholie & Schmerz

„Melancholie kommt mich an,
 keinen Sinn gibt das Ganze.
 Gedanken kränkeln nur,
 verdunkeln den Geist.
 Gefühle sind schwankend,
 geben keine Konturen.
 Mein Kopf erkennt nichts,
 mein Gemüt ist kühl.

Ohhh... könnt' ich doch kämpfen,
 könnt' ich aus dem Grabe,
 könnt' ich aus der Gruft,
 meines Körpers heraus!
 Melancholie kommt mich an,
 keinen Sinn gibt das Ganze.....“
frank fränzi schneider

*Die Erden - Konsonanten
 G + K dominieren den Vers
 Typische Laute für dieses Temperament
 Artikulation ist gefragt
 die Sprache möchte Konturen haben
 nichts Verschwommenes*

*probiere es
es wird deiner Sprache
Struktur geben
und dir Formkraft*

Melancholie & Selbstbewusstsein

„Es sprießen mir im Seelensonnenlicht
des Denkens reife Früchte,
in Selbstbewusstseins Sicherheit
verwandelt alles Fühlen sich.
Empfinden kann ich freudevoll
des Herbstes Geisterwachen:
Der Winter wird in mir
den Seelensommer wecken.“
„Aus dem Seelenkalender“ von Rudolf Steiner

*Herbst und Winter sind die Jahreszeiten
des Melancholikers
meditiere den Spruch einmal
dann probiere dich im Rezitieren
acht Zeilen
zwei bilden immer ein Paar*

2. Phlegma & Äther- und Lebensleib - Wasser

Das Eintauchen in das flüssige Element, die seelische Befindlichkeit der Entspannung, der Lösung, des letting go, ist dem phlegmatischen Typus eigen. Er liebt es zu träumen, wachend einzuschlafen. Sowie unsere Erde von Meer und Ozean dominiert wird, so schwimmt die Leiblichkeit dieses Typus im flüssigen Element. Das **M** und das liquide **L** sind ihm entsprechende Laute. Lass sie einmal hineinfließen in den Luftraum. Drüsensystem, das zirkulierende Blut, die Lymphe als das Wasser des Lebens dominieren über das Knochensystem des Physischen und die luftige wach bewusste Seele. Phlegma ist das Temperament des Gemüts, des träumenden Fühlens. Es bildet eine Mitte zwischen dem wachem Denken des Melancholikers und dem zielbewussten Wollen des Cholerikers. Wässriges ist der Träger des Lebenleibes, des Ätherischen, das unseren Leib durchströmt, durchkrafte und am Leben erhält. Er genießt gerne, er isst gerne, er ruht gerne. Er schont seine Lebenskräfte, hat eine gute Gesundheit, neigt zur Dickleibigkeit, zum Runden in seiner Konstitution. Das zum Runden neigende **O** ist der passende Laut.

Beachte: *Alle L a u t e der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalu, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich*

erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens i n n e r l i c h nach zu erleben.

„Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du! A l s o - Los geht`s.

Phlegma & Gang

Versuche einmal völlig entspannt zu gehen, zu schlendern, letting go, lass alles los L Ahh...

empfinde den Schwerpunkt deiner Motorik an der Hautoberfläche als würdest du durch warmes Wasser gehen M erlebe dich in den drei Diminsionen

Im Gehen die Entspannung erleben

die Laute sind hier

eine große Hilfe

gehe eimal wie somnambul

träumend, alles loslassend

so einfach es klingt

so wirkungsvoll ist es

es baut Stress ab

Phlegma & Fluxus

- Bewege dich langsam dreidimensional durch den Raum so, als würdest du dich in einem warmen Wasserbassin treiben lassen L M Ahh

- erlebe deine Haut in allen sechs Raumesrichtungen

- Stehe still I - alles Fließende kommt zur Ruhe U

Haltung ist geronnene Bewegung

Fluxus ist das Strömende, Fließende lasse los

und genieße die Entspannung

imaginiere ein warmes Bad

deine Fantasie ist gefragt

dann stehe still

der Fluss kommt zur Ruhe

und damit auch du

Phlegma & Tropfen

- Bewege dich - mache dich rund, immer runder, werde ein Wassertropfen **O**
und rolle langsam durch den Raum **O** - nach allen Richtungen
- Stehe still - deine Motorik kommt zur Ruhe, du bekommst Volumen,
der Wassertropfen wächst, du dehnt dich aus **O**
- Du stehst in einer wässrigen Aura **O**
- Werde wieder schlank, erlebe deine eigene Gestalt in ihrer Aufrechten **I**

*Der Laut **O** entspricht diesem Typus
deine Muskeln entspannen sich
der Stress verschwindet
Variiere mit dem Tropfen
deine Bewegungen
modifiziere sie immer wieder
slow motion
ganz aus der Ruhe
bis du selber still wirst
und wieder zu dir kommst
im dein Gleichgewicht*

Phlegma & Koch

S p r a c h e

„Ich bin ein Koch,
muss immer kochen noch
drum bin ich faul,
wie ein oller Gaul
schieb alles auf morgen,
bin ohne Sorgen
ich bin ein Koch,
muss immer kochen noch...“
frank fränzi schneider

*Gestalte diesen kleinen Vers
der Koch wird dicker
und immer dicker
sprich einmal so
als wäre dein Kehlkopf
im runden Bauch
ohne Druck
ziele auf das runde **O**
fühl dich wohl*

*gestaltete Faulheit
ist ja nichts Schlimmes
sie wird dich entspannen*

Phlegma & Betrunken

- Verwandle dich so, als wärst du ganz und gar besoffen
torkele lallend durch den Raum - lell loll lill - ham hem hum...
Alle Artikulation verwischt sich

*Du hast dein Gleichgewicht
völlig verloren
schwankst durch alle Dimensionen
vorne, hinten - rechts links
bewegst dich wie
im wogenden Meer
alles Verfestigte löst sich
ein wunderbares Gefühl
der Schwerelosigkeit
probiere es
aber bitte ohne Alkohol
du wirst sehen
wie vieles von dir abfällt*

Phlegma & Schnecke

Bewegung

- Die Schnecke ist das Urbild des Phlegmatischen L M SCH....
übe einmal die Schule der Langsamkeit
alles Feste an deinem Leib wird schleimig
erlebe das Wohltuende solcher Schneckenbewegung

Sprache

Es schleicht die Schnecke,
sanft und leise
soro soro Sch
durch Sumpf und Nässe,
sorgsam sachte
soso soro S
ohne Tosen,
ohne Brausen,
nur nicht rasen, nur nicht sausen
soro soro O
schleicht die Schnecke,

sanft und leise
 soro soro Sch
frank fränzi schneider

*Soro soro ist japanisch
 und bedeutet langsam, gemächlich
 lege deiner Sprache Zügel an
 übe die Langsamkeit,
 slow motion
 Wort für Wort abschmecken
 wie eine gute Speise
 in einer Zeit
 des hastigen Redens
 wird es dir gut tun*

Phlegma & Kuh

Bewegung

Versuche dich in eine Kuh zu verwandeln **U**
 erlebe ihr Ruhe und Behaglichkeit, die Monotonie ihrer Bewegung
 es hat etwas Beruhigendes, allen Stress Abbauendes

Sprache

Ich bin die Kuh und mache Muh
 und mahl mit Ruh mein Futter dazu;
 ich fresse stündlich, doch dafür gründlich,
 und dreh mit Fleiß mein Maul im Kreis;
 ich beug die Glieder und lass mich nieder
 und käue wieder.
 Ich bin die Kuh und mache Muh.
Johanna Ruß

*Erlebe den Vierertakt
 pro Zeile
 langsames Tempo, slow motion
 innereRuhe ist gefordert
 nimm alles Nervige, Nervöse
 heraus aus deiner Sprache
 lass sie voll erklingen
 Muh.....
 wir sollten eigentlich jedes Tun
 aus dieser Seinsweise
 des Phlegmatischen beginnen*

Phlegma & Lyrik

H e r b s t

„Im stillen Bergtal hat es frisch geregnet.
 Die Abendluft ist herbstlich kühl und rein.
 Der lichte Mond scheint durch die Kiefernzweige.
 Der klare Bambus fließt über das Gestein.
 Der Bambus raschelt unter Mädchentritten.
 Der Lotos schwankt von einem Fischerkahn.
 Im Augenblick ist Frühlingsduft zu Ende.
 Nun fängt für dich die lange Ruhe an.“
Wang We – aus dem Chinesischen.

*Ein ruhevolle, friedvolle Stimmung
 strömt aus diesem Vers
 lass dich anstecken
 lass deinen Atem fließen
 von Zeile zu Zeile
 von Punkt zu Punkt
 vermeide alle Unruhe und Hast
 es wird dich beruhigen
 eine friedvolle Stimmung
 wird die Folge sein*

„Wundersame Stille
 von Göttern eingehüllt
 verstummt dein Sonderwille.“
Christian Morgenstern

Meditiere das einmal

W a s s e r

Mach wieder Wasser
 aus mir

strömen will ich
 im Strom

ins Meer
 münden.
Rose Ausländer

*Nimm einen Arm
 lass ihn durch den Luftraum
 gleiten, fließen L
 langsam
 sprich erst den Laut
 sprich dann Zeile für Zeile*

*in diesem Strom
bis du bei „münden“
im Meer angekommen bist*

F e l d e i n s a m k e i t

„Ich ruhe still im hohen grünen Gras
und sende lange meinen Blick nach oben.
Von Grillen rings umschwirrt ohn' Unterlass,
von Himmelsbläue wundersam umwoben.
Und graue Wolken ziehn dahin
durchs tiefe Blau, wie schöne stille Träume:
Mir ist, als ob ich längst gestorben bin,
und ziehe selig mit durch ewge Räume.“
H. Allmers

*Stille, Träume, ziehende Wolken
entspannen im grünen Gras
das kommt alles
diesen Typus entgegen
gestalte einmal Zeile für Zeile
fließend im Atem
aus der Ruhe
du wirst selber ruhig werden
der hektische Alltag fällt ab*

F a l s t a f f

„Es schlemmt der Falstaff
er labt sich am Mahle
es schwillt ihm der Leib
in quellender Fülle.

Es lärmt der Falstaff
in lustvoller Laune
und aalt sich wohlrig
vom Schlemmen erschlafft.

Es schlummert der Falstaff
er liegt ermattet
auf prallem Lager
das Leben verschlafend.“
frank fränzi schneider

*Der Falstaff ist eine komische Figur
aus einem Shakespeare Drama
der Vers ist gebaut auf das liquide L
der Laut hat etwas Schwellendes*

*in die Breite Gehendes
die Arme helfen
indem sie sich nach beiden Seiten
ausdehnen, nach rechts, nach links
„laisser faire“, lass alles los
ein Gähnen liegt in der Luft
Gähnen entspannt, letting go*

Der S c h l a p p e

„Es schleicht und schlurft,
schlottrig und schlampig,
schwabblig und schmuddlig
der Müde, der Schlappe.
Er schleppt sich latschend,
vom Schlemmen erschlaft,
vom Tratschen erschöpft,
zum Schlafen, der Schlappe...“
frank fränzi schneider

*Verbinde den Gang einmal
mit der Sprache
zuerst mit den Lauten
dann mit der Sprache
im Zweiertakt
Schriit für Schritt
der Vers ist ganz auf das
wässrige **L** gebaut
Die festen Konturen verschwinden
du wirst müde, entspannt
genieße diesen Zustand*

Phlegma & Epik

W i n t e r b r i e f e

„Wenn man den Sternenhimmel betrachtet, und wenn man weiß, dass das Licht, welches in der Sekunde einen Weg von 40.000 Meilen macht, wenn man weiß, dass eine Million Erdkugeln in der Sonne Platz hätten, wenn man weiß, dass unser ganzes Sonnensystem in der Höhlung des Sternes Kapella wohnen könnte, wenn man weiß, dass der Nebelring der Milchstraße in ungeheurem Abstand zu uns besteht, wenn man sich vorstellen will, dass das Weltall ins Endlose fortgeht...“
Adalbert Stifter

*Hier kannst du das wässrig Fließende
wunderbar im Atemstrom erleben
von Komma zu Komma fließt die Sprache
immer wieder neu ansetzend*

*wellend nach jedem Komma
das bringt Harmonie in deinen Atem
und dich selbst
ins lebendige Strömen*

Phlegma & Märchen

„Die zwölf faulen Knechte

Zwölf Knechte, die den ganzen Tag nichts getan hatten, wollten sich am Abend nicht noch anstrengen, sondern legten sich ins Gras und rühmten sich ihrer Faulheit. Der Erste sprach: „Was geht mich eure Faulheit an, ich habe mit meiner eigenen zu tun. Die Sorge für den Leib ist meine Hauptarbeit: Ich esse nicht wenig und trinke desto mehr. Wenn ich vier Mahlzeiten gehalten habe, so faste ich eine kurze Zeit, bis ich wieder Hunger empfinde, das bekommt mir am besten. Früh aufstehn ist nicht meine Sache, wenn es gegen Mittag geht, so suche ich mir schon einen Ruheplatz aus. Ruft der Herr, so tue ich, als hätte ich nicht gehört, und ruft er zum zweiten Mal, so warte ich noch eine Zeitlang, bis ich mich erhebe und gehe auch dann recht langsam. So lässt sich das Leben ertragen.“ Der Zwölfte sprach: „Heute musste ich mit dem Wagen über das Feld fahren, ich machte mir ein Lager von Stroh darauf und schlief richtig ein. Die Zügel rutschten mir aus der Hand, und als ich erwachte, hatte sich das Pferd beinahe losgerissen, das Geschirr war weg, das Rückenseil, Zaum und Gebiß. Es war einer vorbeigekommen, der hatte alles gestohlen. Dazu war der Wagen in eine Pfütze geraten und stand fest. Ich ließ ihn stehen und streckte mich wieder auf's Stroh. Der Herr kam endlich selbst und schob den Wagen heraus, und wäre er nicht gekommen, so läge ich nicht hier, sondern irgendwo dort und schliefte immer noch in guter Ruh'.....

„Brüder Grimm“

*Alle Knechte sprechen die gleiche
fließend monotone Sprache
erster und zwölfter Knecht
sind hier als Beispiele angeführt
ein Gefühl der Behaglichkeit
stellt sich beim Lesen ein
eine durch und durch
entspannende Haltung
das wirkt wohltuend
auf die eigene Befindlichkeit
du wirst ein fauler Knecht,
genieße das
kein schlechter Zustand
in einer Leistungsgesellschaft*

3. Sanguinik - Seelenleib -/ Luft / Licht / Atem

Dieser Typus lebt im atmenden, pulsierenden Luft- und Lichtelement, indem sich die Seele zwischen Ein- und Ausatmung schwingend bewegt. Zwischen Sympathie und Antipathie, zwischen hingebender Zuneigung und gekränkter Abneigung labil schwankend. Lateinisch „sanguis“ ist das arterielle Blut, das vom Herzen in die Peripherie des Organismus fließt. So auch die zentrifugale Gebärde dieses Typus. Das Herz, unser Sonnenorgan, ist auch das Zentrum aus dem dieses Temperament lebt, sich zusammenziehend und wieder ausdehnend, Systole und Diastole. „Der Mensch ist nur dann Mensch, wenn er spielt.“ Im Spiel seine Freiheit auslebend zwischen der zu starken Formkraft des Begrifflichen und dem von unten aufsteigendem Stofftrieb des Egoistischen. So ist für Schiller der Spieltrieb eine gesunde Balance zwischen zu rationalem Denken und zu dominantem Wollen. Lateinisch „temperamentum“ bedeutet Mäßigung im Sinne eines gesunden Gleichgewichts zwischen den polaren Strukturen der Temperamente. Der Luftikus, der Schwärmer, der Hans-guck-in-die-Luft - solche Typen sind die einseitigen Gefahren des Sanguinischen. Ein große Beweglichkeit und eine starke Empfindsamkeit zeichnen diesen Typus aus.

Beachte: *Alle L a u t e der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lalu, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens i n n e r l i c h nach zu erleben.*
„Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du! A l s o - Los geht`s.

Herz & Zentrum

Bewegung

- setze die Gebärde im Herzen an E - ergreife einen imaginären Gegenstand B und lass ihn wieder los L
- setze die Gebärde im Herzen an E - ergreife einen imaginären Gegenstand B und wirf ihn in den Raum F
- setze die Gebärde im Herzen an E - ergreife ein imaginäres, schweres Gewicht, hebe es mühsam hoch U und lass es wieder fallen L
- setze die Gebärde im Herzen an E - pflücke eine imaginäre Blume B und stelle sie vorsichtig in eine Vase D

- setze die Gebärde im Herzen an E - mache ein gespannte, deutende Gebärde D und löse sie wieder auf M
- setze die Gebärde im Herzen an E - mache eine zuneigende Sympathie Gebärde M und löse sie wieder auf U
- setze die Gebärde im Herzen an E - wehre etwas ab aus Antipathie G verwandle die Gebärde in eine zuneigende Sympathiegeste M

*Erlebe den Bewegungsprozess
immer ausgehend von Herzen
dein Herz strahlt in die Welt
zentrifugal, erlebe das
und es kommt etwas zurück
ein Rhythmus entsteht,
slow motion, langsame Gebärden
deine Hände und Arme
beginnen zu leben
werden wach für jede Geste
und auch du*

Herz & Licht

Bewegung

- Stehe und zentriere dich im Herzen E
- strahle Licht vom Herzen horizontal durch beide Arme A
- strahle Licht vom Herzen von hinten nach vorne O
- strahle Licht vom Herzen nach unten durch die Sohlen in die Erde U
- strahle Licht vom Herzen nach oben durch den Scheitel in den Himmel I
- stehe und zentriere dich wieder im Herzen E

Sprache

Das Licht der Herrlichkeit
scheint in die Nacht.
Wer kann es sehen?
Ein Herz, das Augen hat und wacht.
Angelus Silesius

Sag nicht, du bist fertig,
Schatten machen dich bang
aber vergiss nicht,
es gibt ja das Licht.

Rose Ausländer

*Sprich beide Verse
einmal langsam
auf dem Licht
liegt der helle Klang
setze die Sprache
an jeder Zeile neu an
erlebe die Pausen
Ruhe entsteht, Stille
und aus ihr
eine lichtvolle Stimmung*

Gang - Variationen

- wippend gehen, rhythmische Beziehung zur Erde suchend **W**
- herzzentriert gehen, aus deiner Mitte heraus **Ahh**
- die Fontanellen öffnen und gehen, kosmosbezogen **I**
- heiter gehen **H - Hei - Holla**
- verstimmt gehen **U Äh...**
- aufrecht gehen, Gleichgewicht zwischen Scheitel und Sohle **I**
- lachend gehen, mit Humor **Ha Ha Hi Ho**
- weinend gehen **Äh Bäh**
- manisch, hybrisch gehen, hysterisch, schnelles Tempo **Hiii...**
- depressiv verdunkelt gehen, slow motion **U**
- aufrechte gehen, im Gleichgewicht zwischen Scheitel und Sohle **I**
- innerlich verschlossen gehen, Hauterlebnis als Grenze **E**
- weltoffen gehen, poröse Haut nach allen Seiten **O Ahh**
- nervös, zapplig gehen, Unruhe ausstrahlend **R**
- ichhaft, gefasst gehen, Sicherheit ausstrahlend **I**
- ängstlich gehen, furchtsam, slow motion, das Hinten ist betont **U**
- mutig, entschlossen gehen, quick motion, das Vorne interessiert **I**
- die Aufrechte im Gehen wiederfinden **I**

*Die polaren Strukturen dieses Typus
mal mehr sympathisch
mal mehr mehr antipathisch*

*dazwischen Pause, für die Übergänge
damit die Verwandlung gelinge
probiere es
du wirst im Alltag
anders zu gehen lernen
aufmerksamer, bewusster
du wirst gehen
und sonst nichts
keine Ablenkungen, Irritationen
nur schreitende Bewegung*

Sanguinik & Interesse

- Gehe einmal mit Sympathie durch die Welt,
strahle Licht vom Herzen aus auf alles und erlebe,
wie es warm zurückstrahlt, ein Rhythmus Ahh Ohh

*Ein sommerliches Erlebnis
Wärme entsteht
unser peripheres Ich
lebt im Umkreis
Sympathie und Liebe
sind verwandte Schwestern
die sich im sanguinischen Typus
gerne ausleben*

Sanguinik & Desinteresse

- Gehe einmal mit Desinteresse durch die Welt
strahle kein Licht vom Herzen aus auf alles und erlebe,
wie nichts warm zurückstrahlt, kein Rhythmus G K

*Ein winterliches Erlebnis
Kälte entsteht
kein Loskommen vom Ego
unserem zentralen Ich
Interesse & Desinteresse
sanguinische Grundgebärden
erlebe sie beide im Wechsel
spüre den Unterschied
die verschiedenenen Wirkungen
spüre, wie sich deine Befindlichkeit
so oder so verändert*

Sanguinik & Sympathie

S p r a c h e

Heiter fass ich dich H - F
 mit hilfreicher Hand,
 komm an mein Herz, Freund.
 Hin zu dir, Freund,
 hebt sich die Seele
 in höchster Freude
 Komm an mein Herz, Freund.... H F
*Das H sitzt ganz hinten im Kehlkopf
 das F hingegen an den Lippen
 erlebe das einmal
 von hinten nach vorne
 von innen nach außen strömt
 die sympathische Gebärde
 und lässt die Sprache klingen
 Freudig, heiter
 mache Musik
 schwinge ein
 in diese Stimmung
 frank fränzi schneider*

Sanguinik & Antipathie

S p r a c h e

Geh weg, Gauner, G K
 grauer Geselle, giftiger Kerl.
 Greif mich nicht an, Gegner.

Geh weg, Gegner, G K
 grimmiger Krieger, klobiger Klotz.
 Greif mich nicht an, Gauner.
frank fränzi schneider

Grau grieß granat graupe, greulich ist das. G
Rudolf Steiner

*Die Laute G/K sind hier dominant
 sie stoßen etwas weg
 von dir
 zurück in die Welt
 sie distanzieren dich
 sie schotten dich ab
 Kühle, ja Kälte entsteht
 unser zentrales Ego
 triumphiert
 wir verlieren die Wirklichkeit*

der Welt

Inspiration

- In einer bestimmten Situation den zur Lage passenden genialen Einfall haben,
die Idee! Sie einatmen!

*Herzdenken
ein unmittelbares,
spontanes Gefühl, situativ
passend für gerade diesen Moment
die stimmige Idee haben
den genialen Einfall
es geschieht in der Einatmung
Lauschen ist notwendig
sich öffnen für den Umkreis
selbstlos werden
Ego überwinden,
Selbstsucht überwinden*

Sanguinik & Gespräch

Reden

Lebendig, beweglich, lustvoll - gestenreich -
die Vokale wollen klingen
sich sympathisch hingebend

Zuhören

sich ruhig zurückhalten
aber interessiert, schweigend
den Leib still halten
Verzicht auf alle äußere Motorik

*Eine polare Situation
zwischen aktivem Reden
und reaktivem Zuhören
ein Rhythmus entsteht
zwischen den Partnern
Hingabe und Zurückhaltung
Aus- und Einatmen
Gesprächskunst entsteht
heute eher selte*

Sanguinik & Luft

S p r a c h e

Der Wind, der wehende
wandert wie wir
man weiß nicht,
woher, wohin er weht,
und wie sein Wiegen
sein ewiges Weben
sein Wallen und Wogen
die Wipfel bewegt.
frank fränzi schneider

*Der Vers ist auf das luftig
rhythmisch, schwingende **W** gebaut
ein Zweiertakt in jeder Zeile
ein steigender Rhythmus
die Vokale wollen klingen
wirf sie in die Luft
deine Seele geht mit
freudig erregt*

Sanguinik & Frühling

S p r a c h e

„Die Erde trank den Schnee.
Wie erste Pflaumenblüte durch die Lüfte rudert!
Die Trauerweiden prunken golden.
Falter, die Flügel violett gepudert,
tauchen samtne Köpfe in die Blütendolden.
Wie von Ferne schwankt der Kahn im Teich.
Der Fischer lässt sein Netz beschwingt
in den dünnen Silberspiegel springen.
Der klirrt, zerbrochen.
Er freut sich der Schwalbe fern im Nest;
bald wird er ihr das Futter bringen.“
Aus dem Chinesischen von Sao Han

*Die Pflaumenblüten
rudern durch die Lüfte
Falter, Blütendolden, der Teich
die Schwalben = Frühling
Freude lässt
die Vokale klingen
von Zeile zu Zeile
immer wieder neu ansetzend
es ist Musik, Melodie
Frühling soll es werden in dir
dann hast du den Vers
richtig zitiert*

Fr ü h l i n g

Das Beet, schon lockert sich`s in die Höh,
 da wanken Glöckchen so weiß wie Schnee;
 Safran entfaltet gewalt´ge Glut,
 smaragden keimt es und keimt wie Blut.
 Primeln stolzieren so naseweis,
 schalkhafte Veilchen, versteckt mit Fleiß;
 was auch noch alles da regt und webt,
 genug, der Frühling, er wirkt und lebt.
J. W. von Goethe

*die Auferstehungskraft des Frühlings
 die Jahreszeit des Sanguinischen
 erlebe den Vierertakt
 wirf die Vokale klingend in die Welt
 das wirkt zurück
 es wird Seelen-Frühling in dir
 und Freude kann einkehren*

Sanguinik & Lyrik

Fr ü h l i n g

Die linden Lüfte sind erwacht
 sie säuseln und weben Tag und Nacht,
 sie schaffen an allen Enden.
 O frischer Duft, o neuer Klang!
 Nun, armes Herz, sei nicht bang!
 Nun muss sich alles, alles wenden.

Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
 man weiß nicht, was noch werden mag,
 das Blühen will nicht enden.
 Es blüht das fernste, tiefste Tal:
 Nun, armes Herz, vergiss der Qual!
 Nun muss sich alles, alles wenden.
Ludwig Uhland

*Lass dein Sprache blühen
 die Vokale beginnen zu hüpfen
 aus Freude
 und du hüpfst mit
 heraus aus dem Schneckenhaus
 deines Leibes
 Befreiung wird die Folge sein*

Der M u s e n s o h n

Durch Feld und Wald zu schweifen,
mein Liedchen wegzupfeifen,
so gehts von Ort zu Ort!

Und nach dem Takte reget,
und nach dem Maß beweget
sich alles an mir fort.

Ich kann es kaum erwarten,
die erste Blum im Garten,
die erste Blüt am Baum.

Sie grüßen meine Lieder,
und kommt der Winter wieder,
sing ich noch jenen Traum...

Denn wie ich bei der Linde
das junge Völkchen finde,
sogleich erreg ich sie.

Der stumpfe Bursche bläht sich,
das steife Mädchen dreht sich
nach meiner Melodie...

J. W. von Goethe

*Ein Dreiertakt in jeder Zeile
ein steigender Rhythmus
lass die Vokale klingen
die Sprache möchte tanzen
der stumpfe Bursche in dir
oder das steife Mädchen
sie möchten tanzen
musizieren, singen vor Freude
und du ebenfalls*

Der B l ü t e n z w e i g

Immer hin und wider
strebt der Blütenzweig im Winde,
immer auf und nieder
webt mein Herz gleich einem Kinde
zwischen hellen, dunklen Tagen,
zwischen Wollen und Entsagen.

Bis die Blüten sind verweht

und der Zweig in Früchten steht,
 bis das Herz, der Kindheit satt,
 seine Ruhe hat und bekennt:
 Voll Lust und nicht vergebens
 war das unruhvolle Spiel des Lebens.

Hermann Hesse

*Das pulsierende Herz
 der fließende Atem
 im gemeinsamen Rhythmus
 von Zeile zu Zeile
 einmal langsam fließender Atem
 dann wieder schnell pulsierendes Herz
 gestalte das, erlebe das*

Sanguinik & Epik

„Liebster Clemens, ich habe dir alles geschrieben, du würdest zanken, wenn du schriebst – aber du schreibst ja nicht, du kommst ja selbst. Mit meinem Mund geb ich dir einen Kuss. O mein geliebter Clemens, wie freue ich mich darauf. Die Sonne scheint mir eben ins Bett und lässt mich nicht länger träumen. O, die Sonne ist eben wieder weg. Aber adieu, lieber Clemens, sie ist schon wieder da. Gleich geht's in den Wald, da wollen wir frühstücken, ich will ein Veilchen für dich finden.....“

*Aus einem Brief von Bettina von Arnim
 an ihren Bruder Clemens Brentano
 erlebe dieses rhythmische
 hin und her Schwingende
 in den Stimmungen
 erlebe die Freude,
 die beschwingte Heiterkeit
 es macht deine Sprache lebendig
 lässt sie hüpfen
 wie ein Vogel singen
 jubilieren*

Sanguinik & Märchen

Die Sterntaler

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben, und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein Bettchen mehr, darin zu schlafen, und endlich gar nichts mehr als die Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein mitleidiges Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm. Und weil es so von aller Welt verlassen war, ging es im Vertrauen auf den lieben Gott hinaus auf das Feld. Da begegnete ihm ein armer Mann, der sprach: „Gib mir etwas zu essen, ich bin so

hungerich.“ Es reichte ihm das ganze Stückchen Brot und sprach: „Gott segne dir’s“, und ging weiter. Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: „Es friert mich so an meinem Kopfe, schenk mir etwas, womit ich ihn bedecken kann.“ Da tat es seine Mütze ab und gab sie ihm. Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen und fror, da gab es ihm seins; und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin. Endlich gelangte es in einen Wald, und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein, und das fromme Mädchen dachte: „Es ist dunkle Nacht, da sieht mich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben“, und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin. Und wie es so stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel und waren lauter harte, blanke Taler: Und ob es gleich sein Hemdlein weggegeben, so hatte es ein neues an und war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein Lebtag.“ *Aus der Sammlung der Brüder Grimm.*

*Indirekte Rede, direkte Rede
erlebe den Unterschied
einmal im Fluss des Atems
dann wieder im Pulsschlag des Herzens
selbstlose Liebe als Gefühl
dem Gemüts - Temperament
des Sanguinischen entsprechend*

Sanguinik & Spiel - mit und ohne Partner

- Mild und versöhnlich / Streit und Konflikt suchend
- heiter und fröhlich / verärgert und aggressiv
- interessiert und angeregt / gelangweilt und missgestimmt
- liebevoll und hingebend / ablehnend und stur
- optimistisch und positiv / pessimistisch und negativ
- hysterisch und manisch / freundlich und herzlich.

*Sympathie und Antipathie
kommen in ein polares Spiel
solo oder zu zweit möglich
in den Übergängen
geschieht die Verwandlung
finde entsprechend Laute
auch einen kleinen passenden Text
das wird dich inspirieren
diese ständigen Wechsel
zu gestalten
wird dir im Alltag nutzen*

Manisch / Depressiv / Gesund

- Erlebe die krankhafte Form des Manischen einmal nach
fühle dich high, entrückt aus der Schwere deines Leibes **Hei - Ha - Hi**
- Erlebe die krankhafte Form des Depressiven einmal nach
fühle dich seelisch down, ganz an die Schwere deines Leibes gefesselt **K U**
- Erlebe dann die gesunde Form deines Gleichgewichts zwischen
dem Herausfallen nach oben und dem Heruntergezogenwerden nach unten
in deiner Aufrechten zwischen Scheitel und Sohle **I**

*Der Mensch ist
ein Wesen des Gleichgewichts
dieses ist labil
ständig bedroht
verliere es einmal bewusst
damit du es auch einmal bewusst
wieder herstellen kannst
geübte Salutogenese
gesundheitsfördernd*

4. Cholerik & Ichwille - Feuer / Wärme

Im Gliedmaßen/Stoffwechselsystem hat dieser Typus seinen Bewegungs - Schwerpunkt. Starke Willenskraft zeichnet ihn aus. Den Bewegungen der Muskeln liegt das Wärmeprinzip als unmittelbare Kraft zugrunde. Er ist zielorientiert. Feurig ist seine Natur. Die Gestalt ist gespannt, aufgerichtet, energiegeladen und seine Gebärden bestimmt. (Napoleon) Da geht es lang! Widerstand wird bekämpft. Leidenschaftlich, mitunter ohne Vernunft. Er ist der King, herrschen ist sein Metier. Innerlich-seelisch aber durchströmt von Wärme und Licht. Ist dieser Typus reif für eine solche Erkenntnis, kann sein Ichwille durchaus positiv und fruchtbar werden. Dann wird es ihm möglich, die von unten aufsteigenden Trieb- und Leidenschaftskräfte, seine heißes Blut, durch einen aus dem Geistigen impulsierten Willen zu mäßigen. Ein starker Mut wird dann die immer latente Wut bändigen und seine Ideale können sich ausgewogen und gesund in die Welt stellen. Wenn man sagt, eine Mensch ist temperamentvoll, dann meint man diesen Typus. Die Cholerik wird zum eigentlichen Ich-Temperament.

Beachte: *Alle L a u t e der Sprache haben Gebärden - Tendenz. Versuche die vorgeschlagenen Laute, entsprechend den jeweiligen Bewegungsgesten, laut zu i n t o n i e r e n, oder füge neue, für dich passende hinzu, auch Interjektionen, Empfindungswörter sind möglich z.B.: hei, boh, pah, hm, juhu, holla, fim, fam, lal, nanu usw., wenn sie zur Bewegung passen und dir für deine Bemühungen hilfreich*

erscheinen. Macht dir aber das Intonieren, weil ungewohnt, Schwierigkeiten, irritiert es dich statt dich zu inspirieren, dann versuche die Laute wenigstens i n n e r l i c h nach zu erleben.

„Es gibt nichts Gutes, außer man t u t es.“

V e r w a n d l u n g ist Entwicklung, die Übungen sind Anregungen dazu. Wenn du sie wagst, sind wir vereint im Tun. Du bist ein Freund, kein Fremder mehr. Vertrautes Du! A l s o - Los geht`s.

Bewegungsschwerpunkte

- B l i c k - stehe oder gehe und richte deinen Blick strahlend auf ein bestimmtes Ziel, zentrifugal F S I - spüre dann die Sogwirkung, zentripetal Ch B

- O b e r s c h e n k e l - gehe und lenke das Bewusstsein deiner Motorik auf deine Oberschenkel K

- U n t e r b a u c h - Hara (jap.) gehe und erlebe deinen motorischen Schwerpunkt im Unterbauch U

*Lerne bewusst zu gehen
aus verschiedenen Schwerpunkten
kraftvoll, zielorientiert
es stärkt deinen Willen
deine Ichkraft
dein Selbstbewusstsein*

Cholerik & Gestik

Bewegung

- Mache einige d e u t e n d e Gesten, auf ein bestimmtes Ziel gerichtet D T

*Setze die Gebärde
im Herzen an
dann spanne den Bogen
mit Armen und Händen
kraftvoll, dahin will ich
zielgerichtet, kein Schwanken*

Sprache

Davorne die Hand
deutet dorthin
deutet zur Wand

dahinten die Nacht
 dichtes Dunkel
 Dämmerung

da das Rechts
 deine Kraft
 die dich bindet
 da das Links
 Friede dir
 der dir dient

drunten - droben
 davorne- dahinten
 das Rechts - das Links
 das ist dein Raum
 der dich trägt.
frank fränzi schneider

*Visiere sie an
 die sechs Raumesrichtungen
 mit einer jeweils
 gespannten Geste
 und lasse jede Verszeile
 aus dieser Spannung erklingen
 deine Sprache wird kraftvoll
 energetisch
 unterstützt von der Gebärde
 du überzeugst*

Cholerik & Epik

„Endlich also hatte die kaiserliche Kriegsmacht ein Oberhaupt, das diesen Namen verdiente. Alle andere Gewalt hörte auf, da Wallenstein den Kommandostab in die Hände nahm.... Wütend war der Andrang, der Widerstand fürchterlich.... Deutsche waren es, denen Gustavs Parteilichkeit die tödliche Ehre des ersten Angriffs bestimmte; über ihren Rückzug ergrimmt, führte er jetzt seine Finnländer zum Sturm, durch ihren nordischen Mut die deutsche Feigheit zu beschämen ...“

Friedrich Schiller – Geschichte des 30jährigen Krieges

*Cholerische Willenskraft
 prägt den Stil
 bestimmte Worte werden
 kraftvoll betont
 sie leuchten wie ein Fanal
 du machst deine Sprache
 kraftvoll, ausdrucksvoll
 sie wird zum überzeugten Träger
 deiner Ideen*

Cholerik & Lyrik

E c c e h o m o

Ja! Ich weiss, woher ich stamme!
 Ungesättigt gleich der Flamme
 glühe und verzehr ich mich.

Licht wird alles, was ich fasse,
 Kohle alles, was ich lasse:
 Flamme bin ich sicherlich.

Friedrich Nietzsche

*„Ich bin Dynamit“
 so erlebte sich Fr. Nietzsche
 im Vierertakt explodieren die Worte
 ein feuriger Wille lebt in ihnen
 sprich es so
 setze in jeder Zeile
 neu an
 dieser kraftvoll Wille
 wird dein Ich ergreifen
 du wirst Dynamit*

Cholerik & Fabel

Zwei Ziegenböcke

Zwei eigensinnige Ziegenböcke begegnen sich einmal auf einem schmalen Steg, der über einen Bach führt. „Laß mich herüber“, sagte der eine. „Mach, dass du wegkommst, ich war zuerst auf der Brücke“, erwiderte der andere Ziegenbock. „Nein, mein Lieber! Ich bin älter als du, und da soll ich dir den Vortritt lassen? Niemals!“ Sie stießen sich heftig mit den Köpfen, und ihre Hörner prallten aufeinander. Sie stemmten ihre dünnen Beine gegen den Steg und raufte miteinander. Der schmale Steg aber war feucht; die beiden Dickköpfe rutschten aus und stürzten in den Wildbach, und ertranken.

Aus dem Russischen von Uschinskij.

*Eigensinn
 die einseitige Gefahr
 dieses Typus
 Stur seine Intentionen
 durchsetzend
 seinen Willen behauptend
 ein Konflikt
 wird die Folge sein
 bis zur Eskalation
 eine Gefahr*

die du erkennen solltest

Cholerik & Märchen

Rumpelstilzchen

..... Drei Tage will ich dir Zeit lassen, wenn du bis dahin meinen Namen weißt, so sollst du dein Kind behalten.“ Nun besann sich die Königin die ganze Nacht über auf alle Namen, die sie jemals gehört hatte... Als dann am anderen Tag das Männchen kam, fing sie an mit Kaspar, Melchior, Balzer usw., aber bei jedem Wort sprach das Männlein „so heiß ich nicht...“ - „Heißt du vielleicht Rippenbiest oder Hammelswade oder Schnürbein?“ „Nein, so heiß ich nicht.“ Neue Namen habe ich keinen einzigen finden können, aber wie ich an einen hohen Berg um die Waldecke kam, sah ich ein lächerliches Männchen, das hüpfte auf einem Bein und schrie: „Heute back ich, morgen brau ich, übermorgen hol ich der Königin ihr Kind; ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!“ Die Königin war froh und als sie an das Männchen herantrat und fragte: „Heißt du etwa Rumpelstilzchen?“ Da schrie das Männlein: „Das hat dir der Teufel gesagt!“ und stieß mit dem rechten Fuß vor Zorn so tief in die Erde, dass es bis an den Leib hineinfuhr, dann packte es in seiner Wut den linken Fuß mit beiden Händen und riss sich selbst mitten entzwei.

Ausschnitte aus der Märchen - Sammlung der Brüder Grimm

*Rumpelstilzchen ist ein sich
cholerisch gebärdendes
Elementarwesen
stolz, von sich eingenommen
gestalte es einmal im Lesen
achte darauf,
wie sich die direkte Rede
absetzt von der indirekten Rede*

Cholerik & Ballade

H u n n e n z u g

Finsterer Himmel, pfeifender Wind,
wildöde Heide, der Regen rinnt,
von fern ein Schein, wie ein brennendes Dorf,
mattdüsterer Glanz auf den Lachen im Torf.
Da plötzlich ein stampfendes, dumpfes Geroll,
wie drohenden Wetters steigernder Groll,
und lauter und lauter erdröhnt die Erde
vom stürmischen Nahn einer wilden Herde.
Ein Hunnenschwarm mit laut jauchzendem Ruf!
Dumpf donnert und poltert der Rosse Huf,
es erbebt die Heide, der Schlamm spritzt auf,
an den dolchbehangenen Sattelknauf.

Da endlich die letzten vom Völkerheer,
zerstampft und zertreten die Heide umher,
ein letztes Wiehern im Winde, - als Spur
auf dem schwarzen Schlamme
ein Riemen nur

Börries Freiherr von Münchhausen

*Ein Vierertakt in jeder Zeile
vier kraftvolle Betonungen
willenshaft, kämpferisch
die Sprache muss klingen, strahlen
mit der Wucht eines Schwerthiebs
versuche es
du stählst deinen Willen
und damit dich selbst*

Cholerik & Natur

Gewitter

Der drohende Donner **D**
dröhnt dort, nein da!
dieser dröhnt, nein der!
davorne tobt, dort im Dorf
dahinten dämmerts, im dichten Dunkel **D**
droben donnerts, tönt es dumpf
drunten stampfts, im tiefen Tal
da drüben zündets, dort drüben loderts
da vorne tobt, dahinten dämmerts
droben donnerts, drunten stampfts
der drohende Donner
treibt dich davon **T**
frank fränzi schneider

*Der Vers ist ganz auf die
deutenden Laute **D + T** gebaut
ständig wechseln die Richtungen
schnelles Umstellen
ist notwendig
quick motion
Sprache und Geste
wollen gegriffen werden
gut artikulieren
lass deine Sprache
donnern
dem Bilde gemäß
das Gewitter
muss spürbar werden
Blitze müssen zucken*

Cholerik & Wille

Ich w i l l

Ich will wirken,
in die Welt hinein wirken **W**
wach überwinden was wider mich ist
was wehrt mir das Ziel.

Ich will wachsen, **W**
in die Welt hinein wachsen
den Weg mir erzwingen zu wolkigen Höhen
zu ewiger Wahrheit.

Und weh dem Verwegnen,
der sich wider mich stellt
den Weg mir versperrt.
Ihn will ich bezwingen
mit wuchtigen Worten **W**

*Intoniere einmal des **W**
zentrifugal in die Welt
erlebe die Feuerkraft
dieses Konsonanten
und dann sprich diesen Vers
mit Wucht voran
führt dich Sprache und Gebärde
jedes Hindernis beseitigend
Durchsetzungskraft
wird die Folge sein
sprich den Vers mehrere Male
bevor du zu deinem Chef gehst
und dich beklagst über
zu geringen Lohn
eine Gehaltsverbesserung
wird dir sicher sein*

Cholerik & Feuer

Die F l a m m e

So sterben müssen - auf einer elenden Kerze! Tatenlos, ruhmlos,
im Atemchen eines Menschleins zu enden!....
Die Kraft, die ihr alle nicht kennt –
diese grenzenlose Kraft, ihr Nichtse!.....
Komm doch näher, du schlafender Kopf!

Schlummer, der du ihn niederwarfst –
 ruf doch dein Bruderlein Tod – er soll ihn mir zuschieben –
 den Lockenkopf, ich will ihn haben – haben!
 Sieh, wie ich ihm entgegenhungre!
 Ich renke mir alle Glieder nach ihm aus....
 Ein wenig noch näher – näher – ein wenig – so
 jetzt vielleicht – wenn`s glückt –
 ah, du Hund! Er will erwachen? still – still –
 so ist`s noch besser! der Pelz am Mantel –
 der Pelz – der Pelz – hinüber – hinüber –
 ah! fass ich dich, hab ich dich – hab ich dich, Brüderchen –
 Pelzbrüderchen, hab ich dich – ah!
 Hilft dir nichts – wehr dich nicht mehr! Mein bist du jetzt
 Hand weg! Wasser weg! Mein bist du jetzt!
 Wasser weg! Wart', da drüben ist
 auch noch für mich – so –
 den Vorhang hinauf, fängst mich nicht mehr –
 Tuch – Tuch – jetzt bin ich Herr!
 Siehst du, jetzt breit' ich mich
 ganz gemächlich im Zimmer aus –
 Lass doch den Wasserkrug, lass doch das Hilfgeschrei!
 Bis sie kommen, bin ich schon längst
 in den Betten und Schränken –
 und dann könnt ihr nicht mehr herein –
 und ich beiß' in die Balken der Decke –
 die dicken, langen, braunen Balken –
 und steig in den Dachstuhl
 und von einem Dachstuhl – zum anderen Dachstuhl –
 und irgendwo – wird' ich wohl Stroh finden
 und Öl finden, und Pulver finden –
 das wird ein Lust werden! Das wird ein Fest werden!
 Und wenn ich die Häuser alle zernichtet –
 dann wollen wir mit Wäldern
 die Fische in den Flüssen kochen –
 und ich will euch hinauftreiben
 auf die kältesten Berge und da droben
 sollt auch ihr meine Opfer werden,
 sollt ihr meine Todesfackeln werden –
 und dann wird alles still sein - und dann.....

Christian Morgenstern

*Das willenshaft Drängende
 das nicht aufgeben Wollende
 erlebe das
 auch wenn das Ziel
 scheinbar unerreichbar ist
 nie aufgeben
 sich verzehren wie eine Flamme
 auch wenn du am Ende zu Asche wirst*

Die vier Temperamente im Zusammenspiel

„Leicht springt über den Stein der S a n g u i n i k e r, keck und mit Anmut, stolpert er dennoch darob, macht er sich wenig daraus.

Grimmig beiseite stößt ihn des C h o l e r i k e r s kräftiger Fußtritt, und sein funkelndes Auge freut sich des schönen Erfolgs.

Kommt der P h l e g m a t i k e r an, so hemmet gemächlich den Schritt. Er: Geht er mir nicht aus dem Weg, gehe ich eben herum.

Stille stehend beim Stein der M e l a n c h o l i k e r und sinnet, unzufriedenen Gesichts, über sein ewiges Pech.“ *Friedrich Rückert*

Temperamente & Bewegungsvariationen

- Stehe in deiner Aufrechten zwischen Scheitel und Sohle I

- Phlegmatisch w ä s s r i g fließend gehen M L

- Sanguinisch l u f t i g beschwingt gehen H

- Melancholisch v e r h ä r t e t, sklerotisiert gehen K

- Cholerisch f e u r i g willenshaft gehen F W S

- Stehe wieder in deiner Aufrechten zwischen Scheitel und Sohle I

*Gehe so durch den Raum
immer wieder die Gangart wechselnd
dann s t e h e stille
versuche die vier Seinsarten
der Temperamente
im Stehen, dich beobachtend
zu erleben
du machst deinen Leib
durchlässig, sensibel
zum Werkzeug
das du handhaben lernst*

Temperamente & Polarität

ängstlich + entschlossen
slow motion + quick motion
schlendern + rennen
etwas suchen + es finden
hinken + normal gehen
fest auftreten + gelöst gehen
wässrig gehen + luftig gehen
heiter gehen + betrübt gehen
blind gehen + wieder sehend

aufrecht gehen + krumm gehen.

*Mal so - mal so
dazwischen die Pause
die Übergänge
mache dir vorher klar
in welcher Temperamentsstruktur
du dich gerade bewegst
erlebe das bewusst
der Kopf lebt von des
Fusses Gnaden
entlaste deinen Kopf
durch diese polare Spiel
deiner Gliedmaßen*

Temperamente & Wesensglieder

- Melancholie - *dein physischer Leib*
spüre dein Knochengestüt, taste es ab, klopfe es innerlich ab **K**
- Phlegma - *dein Lebensleib*
spüre alles wässrig-fließende in dir, vom Herzen in die Peripherie und zurück,
spüre deine entspannten Muskeln, letting go **L M**
- Sanguinik -sympathisch - *dein Seelenleib*
spüre deinen rhythmisch webenden Atem, herein + heraus **E + A**
- Sanguinik - antipathisch - *dein Seelenleib*
spüre deinen stockenden Atem, zurückweichend **Ne... G**
- Cholerik - *dein Ich*
spüre deinen Leib gespannt und willenshaft durchdrungen, kraftvoll, feurig **F**

*Diese vier Kraftfelder
immer wieder anders
in ihrer Motorik
dein Leib - voller Leben
empfinde das, erfahre das
nichts statisch ist
alles lebt,
du bist voller Lebent*

Temperamente & Verwandlungen

- Der Choleriker
Er wird phlegmatisch – dann sanguinisch - dann melancholisch.

- Der Melancholiker
Er wird cholerisch – dann sanguinisch - dann phlegmatisch

- Der Sanguiniker
Er wird phlegmatisch – dann melancholisch – dann cholerisch

- Der Phlegmatiker
Er wird sanguinisch – dann cholerisch – dann melancholisch

*Die vier Typen
miteinander ins Spiel bringen
finde entsprechende Laute
vielleicht einen kleinen Text
der passt
beachte die Übergänge
slow motion
lass dir Zeit
von einem ins andere
du verwandelst dich
wenn es dir gelingt
die Metamorphosen
bewusst zu gestalten*

Der Pedant ist gelangweilt und gleichgültig / er wird zum fröhlichen Lebemann

Der Schwachsinnige redet Schwachsinn / er wird er plötzlich helle und redet klar

Der Hypochonder leidet an der Welt / er wird er übermütig und voll von Freude

Der Depressive zieht sich zurück / er wird er durch eine Idee manisch

Das hysterische Weib tyrannisiert die Welt / sie wird zu einer frommen Nonne

Der Misanthrop leidet sehr an seinem Sosein / er wird zum übermütigen Hallodri

Der Mächtige ist stolz auf seine Macht / er wird zu einem demütigen Büsser

Der machtsüchtige Diktator tobt / dann wird er plötzlich milde und verständnisvoll

Der Indolente ist desinteressiert / dann wird er plötzlich wach und begeistert sich

Der dicke Phlegmatiker genießt seinen Urlaub / er wird zu einem Leistungssportler

Der eitle Dandy promenierte stolz durch die Straßen / er wird zu einem armen Bettler

Der Gourmet genießt seine Speise / plötzlich ekelt er sich

Der Griesgram verdirbt allen die Laune / er wird zu einem heiteren Clown

Das hübsche Model stellt ihre Reize zur Schau / sie wird zur geifernden Hexe

*Lerne die Einseitigkeiten
der verschiedenen Temperamente kennen
verwandle dich
beachte die Übergänge
dazwischen immer die kleine
schöpferische Pause
finde die passenden Laute
oder Interjektionen
lerne dein dominantes Temperament
erkennen
das hilft dir im Alltag*

Temperamente & Märchenfiguren

Der melancholische König denkt über die Probleme seines Reiches nach
dann wird er plötzlich sanguinisch fröhlich, er hat die Lösung

Der tumbe Riese genießt seinen Wildschweinbraten
plötzlich schmeckt er das Verdorbene und wird ärgerlich.

Die eitle Prinzessin verliebt sich in ihr Spiegelbild
dann entdeckt sie eine Warze und wird depressiv

Der choleriche Prinz schwelgt in Tollkühnheit
er wird wehleidig durch zunehmende Magenschmerzen.

Der magische Zauberer zaubert mit großem Vergnügen
dann wird er plötzlich ideenlos und wütend

Der choleriche Riese stampft lustvoll durch den Wald
dann tritt er auf eine Glasscherbe und leidet.

Die geheimnisvolle Fee schwebt fröhlich durch den Mondschein
dann stürzt sie ab und beginnt zu klagen.

Die hässliche Hexe mischt ihren Zaubertrank
und wird zu einer strahlenden Prinzessin.

Der flinke Zwerg klopft fröhlich das Gold aus dem Stein
dabei schlägt er sich auf den Finger und wird wütend

*Eine Stimmung
schlägt um in eine andere
zu welchem Typus gehört
die jeweilige Figur
mache es dir klar*

*finde entsprechende Laute
dann einen kleinen passenden Text
das kann hilfreich sein
lass dir Zeit für die Verwandlung
du wirst viel davon haben
dein Gewohnheitsmensch
wird sich verabschieden
ein neuer Mensch kann entsteht*

Temperamente & Jahreszeiten

- Sanguinisch

der Frühling - das Licht steigt, es wird heller und heller H Ahh

- Cholerisch

der Sommer- die Hitze, die Wärme, das Feuer F Ohh

- *Melancholisch*

der Herbst - das Licht nimmt ab, der Nebel, die Dämmerung Uhh

- Phlegmatisch

die Nacht - Entspannung, die Ruhe, M L

*Erlebe die Verwandlungen
an deinem Leib
du bekommst einen
Sinn für die Jahreszeiten
und ihre Wechsel
kannst sie besser miterleben
dich besser in sie einleben*

Temperamente & Lebensalter

Kleinkind

phlegmatisch - wässrig-weiche Leiblichkeit, versetzte dich da hinein L

Schulkind

sanguinisch - luftig / rhythmisch / beschwingt, es geht aufwärts im Gestus W H

Erwachsener

cholerisch – willenshaft, gespannte Konstitution, Scheitel - Sohle Erlebnis I

Greis

melancholisch - sklerotisierte, knochige Konstitution, durchlebe dein Skelett K

*Bewege dich
vom Kind bis zum Greis
fühle dich da hinein
erlebe die verschiedene Motorik
du wirst besser verstehen
wie man sich
im entsprechenden Alter fühlt
kannst besser damit umgehen*

Temperamente & Farben

Melancholie
blau / violett

Phlegma
grün

Sanguinik
sonnengelb

Cholerik
rot

*Werde blau, grün, gelb, rot
was machen die Farben mit dir
bewege dich in den Farben
hinter den Farben stehen Wesen
es sind Kräfte, unsichtbare
subtile, feine
versuche das zu erleben
jeder gute Maler
muss das können
du wirst zum Maler
dein Leib ist die Leinwand
auf die du
die Farben setzt*

Temperamente & Tiere

Der schlaue Fuchs - wird eine ruhevolle Eule

Die träge Kuh - wird ein wilder Stier

Der luftige Fink - wird zu einem bunten Schmetterling

Der schwebende Adler - wird zu einer agilen Maus

Der schwerfällige Elefant - wird zu einer schleichenden Katze

Die zierliche Gazelle - wird zu einem molligen Hausschwein

Der kampflustige Widder - wird zu einem friedvollen Schaf

Der königliche Löwe - wird zu einer sich windenden Schlange

Der träge Bär - wird zu einem schlaunen Fuchs

Das flinke Reh - wird zu einem mächtigen Elefant

*Jedes Tier hat
eine ganz bestimmte
charakteristische Bewegungsform
finde sie
dazu passende Laute
wie könnten die Tiere sprechen
finden eine kleinen Text
du wirst viel davon haben
wenn die Verwandlung gelingt
verwandelst du dich selbst*

Temperamente & Fabel

Fink und Frosch

Im Apfelbaume pfeift der Fink sein: Pinkepink.
Ein Laubfrosch klettert mühsam nach
bis auf des Baumes Blätterdach
und bläht sich auf und quakt: „Ja, ja!
Herr Nachbar, ick bin noch da!“
Und wie der Vogel frisch und süß
sein Frühlingslied erklingen ließ,
gleich muss der Frosch in rauen Tönen
den Schusterbass dazwischen dröhnen.
„Jucheija, heija!“ spricht der Fink.
„Fort flieg ich flink!“
Und schwingt sich in die Lüfte hoch.
„Wat!“ ruft der Frosch. „Dat kann ick och!“
Macht einen ungeschickten Satz,
fällt auf den harten Gartenplatz,
ist platt, wie man den Kuchen backt,
und hat für immer ausgequakt.
Wenn einer, der mit Mühe kaum
geklettert ist auf einen Baum,
schon meint, dass er ein Vogel wär,
so irrt sich der.“ *Wilhelm Busch*

*Der Fink steht für das luftig Sanguinische
 der Frosch für das wässrig Phlegmatische
 probiere dich daran
 frisch und süß der Fink
 die Sprache jubiliert, klingt
 mit rauem Ton der Frosch
 wässrig fließend, gemüthhaft
 deine Sprache wird ausdrucksfähiger
 du kommunizierst besser*

Temperamente & Lyrik

Trost in Tränen

Sanguinisch - Wie kommt, dass du so traurig bist, da alles froh erscheint? Man sieht's dir an den Augen an; gewiss! Du hast geweint.

Melancholisch - Und hab ich einsam auch geweint, so ist's mein eigener Schmerz, und Tränen fließen gar so süß, erleichtern mir das Herz.

Sanguinisch - Die frohen Freunde laden dich: O komm an unsre Brust!
 Und was du auch verloren hast, vertraue den Verlust.

Melancholisch - Ihr lärmt und rauscht und ahnet nicht, was mich, den Armen, quält. Ach nein, verloren hab ich's nicht, so sehr es mir auch fehlt.

Sanguinisch - So raffe denn dich eilig auf, du bist ein junges Blut. In deinen Jahren hat man Kraft und zum Erwerben Mut.

Melancholisch - Ach nein, erwerben kann ich's nicht, es steht mir gar zu fern.
 Es weilt so hoch, es blinkt so schön, wie droben jener Stern.

Sanguinisch - Die Sterne, die begehrt man nicht, man freut sich ihrer Pracht, und mit Entzücken blickt man auf in jeder heitren Nacht.

Melancholisch - Und mit Entzücken blick ich auf so manchen lieben Tag, verweinen lasst die Nächte mich, so lang' ich weinen mag.

J. W. von Goethe

*Das sanguinisch Lebensfrohe
 spielt mit dem melancholisch Trüben
 versuche dich mit beiden Typen
 gestisch und sprachlich
 es wird dich innerlich
 lebendig und rege machen*

Riesen & Zwerge

Wir Riesen wir ragen
 wie Berge vom Boden
 wir messen die Meilen
 mit trotzigem Schritt.
 Uns freut es zu fechten
 mit krachenden Keulen
 die Klingen zu kreuzen
 mit Donnergedröhn.....

Wir zierlichen Zwerge,
 wir hausen in Höhlen,
 bei Wurzeln des Waldes,
 verborgen im Berg.
 Wer leis' uns belauschte,
 der hörte uns hämmern,
 und rüstig sich regen,
 wie Menschen mit Müh'

Johanna Ruß

Alliterationen

*immer dieselben konsonantischen Anlaute
 erlebe den Zweiertakt
 versuche die Anlaute
 jeweils willenshaft zu ergreifen
 einmal kraftvoll cholerisch
 die Riesen
 und dann beschwingt sanguinisch
 die Zwerge
 es wird deinen Willen stärken
 du wirst Bäume ausreißen
 das ist doch was, oder?*

Temperamente & Ballade

Nis Randers

Krachen und Heulen und berstende Nacht,
 Dunkel und Flammen in rasender Jagd -
 Ein Schrei durch die Brandung!
 Und brennt der Himmel, so sieht man's gut:
 Ein Wrack auf der Sandbank! Noch wiegt es die Flut;
 Gleich holt sich's der Abgrund.
 Nis Randers lugt – und ohne Hast
 spricht er: „ Da hängt noch ein Mann am Mast;
 Wir müssen ihn holen.“

Da fasst ihn die Mutter: „ Du steigst mir nicht ein,
 Dich will ich behalten, du bliebst mir allein,
 ich will´s, deine Mutter!
 Dein Vater ging unter und Momme, mein Sohn;
 drei Jahre verschollen ist Uwe schon,
 mein Uwe, mein Uwe!“
 Nis tritt auf die Brücke. Die Mutter ihm nach!
 Er weist nach dem Wrack und spricht gemach:
 „Und seine Mutter?“
 Nun springt er ins Boot und mit ihm noch sechs,
 hohes, hartes Friesengewächs.
 Schon sausen die Ruder.
 Boot oben, Boot unten, ein Höllentanz!
 Nun muss es zerschmettern...! Nein, es blieb ganz!...
 Wie lange? Wie lange?
 Mit feurigen Geißeln peitscht das Meer
 die menschenfressenden Rosse daher;
 sie schnauben und schäumen.....
 Und Auge und Ohr ins Dunkel gespannt...
 Still – ruft da einer? – Er schreit´s durch die Hand:
 „Sagt Mutter, s’ist Uwe!
 Otto Ernst

*Cholerik im Tosen der Elemente
 Phlegmatisch / Melancholisch
 das ruhig, überlegte des Helden
 Sanguinisch die
 emotional aufgewühlte Mutter
 unterscheide gut
 die drei verschiedenen Typen
 sprachlich und gestisch
 versuche zu differenzieren
 die Übergänge sind entscheidend*

Temperamente & Konflikt

Ein Spiel zu dritt

- Ein Sanguiniker streitet mit einem Choleriker
 Antipathie gegen Wille
 der ruhige Phlegmatiker vermittelt
- Ein Melancholiker streitet mit einem Sanguiniker
 Argumente gegen aufbrausende Gefühle
 der ruhige Phlegmatiker vermittelt
- Ein Choleriker streitet mit einem Melancholiker
 aggressive Wut gegen überlegte Argumente
 der ruhige Phlegmatiker vermittelt

- Ein Phlegmatiker streitet mit einem Sanguiniker
Gleichgültigkeit gegen Interesse
der besonnene, melancholische Typus vermittelt

*Zwei streiten
einer vermittelt
hat er Erfolg
gelingt es
den Konflikt aufzulösen
oder bleiben die Dissonanzen bestehen
ist die Vermittlung gescheitert
ein interessantes Spiel*

Temperamente & Stimmungsbilder

- Melancholisch - positiv
Nachdenklich, genaues Wahrnehmen, Kopf betont K
- Melancholisch - negativ
Leidend an der Körperlichkeit, der Schwere AU U

- Sanguinisch - positiv
Heiter, beschwingt - sympathisch weltoffen HA Hei Juchhe
- Sanguinisch - negativ
Gekränkt, gereizt - antipathisch verschlossen G - U

- Phlegmatisch - positiv
Ruhig, gelassen – gleichmütig, relax M L
- Phlegmatisch - negativ
Stumpf, desinteressiert, indolent BÄ - U

- Cholerisch - positiv
Begeistert, mutig - zielbewusst I F
- Cholerisch - negativ
Wütend, aggressiv - herrschsüchtig R

*Positives & Negatives
die zwei Seiten
eines jeden Temperaments
versuche sie zu erleben
übertrage sie auf
deine Leiblichkeit
du bist gefordert
dein Ich ist gefordert
der Kutscher auf dem Bock*

Temperamente & Elefantenherde

- Der Bulle tappt *c h o l e r i s c h*, willenshaft durch den Dschungel **T T**
- Die Kuh tappt *p h l e g m a t i s c h*, gemüthhaft durch den Dschungel **D-D**
- Das Baby erhöht das Tempo, um mitzukommen und tappt *s a n g u i n i s c h* beschwingt durch den Dschungel **Uhhh Uhh**

*Drei verschiedene Arten der Motoik
 probiere sie aus
 imaginiere die Savanne
 werde Elefant
 es bringt Bewusstsein in dein Gehen
 das entlastet
 den überstrapazierten Kopf*

Temperamente / Stehen - Gehen - Gebärde - Sprache

Melancholie

- Stehen

Der Schwerpunkt der Haltung liegt im Knochengerüst **K**
 die Füße stehen fest auf der Erde, bilde Wurzeln **U**
 der Blick fixiert genau **F**

- Gehen

Verhaltenes Tempo, eher vorsichtig, zögernd **U**
 der motorische Schwerpunkt liegt im Kopf **K**

- Gebärde

ansichhaltend, gedanklich geprägt, vorsichtig **B**

- Sprache

Aus dem Gedanken sprechen, langsames Tempo, deutliche Artikulation,
 die Formkraft des Konsonantischen überwiegt

Melancholie kommt mich an

keine Sinn gibt das Ganze

Gedanken kränkeln nur

verdunkeln den Geist

Gefühle sind schwankend

geben keine Konturen.....

frank fränzi schneider

Phlegma

- Stehen

Entspannt, relex, weiche Muskeln, wässrig, rundlich M

- Gehen

Aus einem Hauterlebnis, leicht somnambul, verträumt, gelöst, M - L

- Gebärde

Verschwommene Gestik, konturlos, fließend L

- Sprache

Strömender Atem, weicher, entspannter Klang, legato, von Interpunktion zu Interpunktion strömend, ruhig L M Ohh

„Es schleicht und schlurft,
 schlottrig und schlampig,
 schmuddlig und schwabblig,
 der Müde, der Schlappe.
 Er schleppt sich latschend
 vom Schlemmen erschlaft
 vom Tratschen erschöpft
 zum Schlafen, der Schlappe.
frank fränzi schneider

Sanguinik

- Stehen

Leicht wippend, auf den Ballen, sanfte Erdberührung, luftig H W

- Gehen

Wippend, leicht federnd, mit geöffneten Fontanellen, Lichtbezug H Ahh

- Gebärde

Sympathisch offen - gestenreich, die Berührung suchend M H

Antipathisch verschlossen - gestenarm, abwehrend G K

- Sprache

Sympathisch - Vokalisch klangvoll, rhythmisch melodisch, schwingend H Hei

„Hier bin ich, Freund,
 heiter fass' ich dich,
 mit hilfreicher Hand,
 komm an mein Herz, Freund“

Antipathisch - Harte Vokale, abweisend kühl, die Stimme verhärtet sich G K

Geh weg, Gauner,
 grauer Geselle,
 giftiger Kerl,

greif mich nicht an, Gegner ...
frank fränzi schneider

Cholerik

- Stehen

Fest die Erde greifend, Oberschenkel sind betont, die Muskeln gespannt K - I

- Gehen

Kraft liegt in den Oberschenkeln, Spannung aus dem des Unterbauch K
 der Blick führt F

Tempo im Gehen, der kraftvolle Wille wird spürbar F - W

- Gebärde

Deutende, kraftvolle Gestik, zielorientiert, strahlend F - W

- Sprache

Kraftvolle Sprache, die Stimme will klingen, energetisch wirkend K - E - W

Ich will wirken,
 in die Welt hinein wirken,
 wach überwinden,
 was wider mich ist,
 was wehrt mir das Ziel,
 ich will wirken,
 in die Welt hinein wirken....

frank fränzi schneider

*Probiere es aus
 du erlebst dich selbst
 im Stehen, Gehen,
 und durch deine Gebärden
 deine Sprache
 du erlebst dich neu
 und immer wieder anders
 lernst dich kennen
 wie du drinnen steckst
 in deinem Leib
 man beurteilt dich danach
 und du verstehst
 warum man dich
 so oder so einschätzt*

Temperamente & Spiel

Melancholie

Ein pedantischer Lehrer
 ein überkluger Philosoph

ein Schriftsteller bei der Arbeit
 ein sklerotischer Greis
 ein Gelehrter in seinem Labor
 ein festgefahrener Dogmatiker

Phlegma

Ein gemütvoller Märchenerzähler
 ein langweiliger Pfarrer
 ein fauler Beamter
 ein gleichgültiger Politiker
 ein selbstzufriedener Philister
 ein dicker Biertrinker

Sanguinik

Ein fröhlicher Student
 ein verliebter Lebemann
 ein fantastischer Architekt baut Luftschlösser
 eine hysterische Dame nervt ihre Umgebung
 ein emotionaler Chef schimpft
 ein launischer Teenager

Cholerik

Ein eifernder Politiker redet
 der Direktor bestimmt, wo es langgeht
 ein Abenteurer macht Zukunftspläne
 ein autoritärer Ehemann herrscht
 ein König regiert
 ein pubertierender Jüngling wütet

*Nimm dir einen Typus vor
 verwandle dich
 finde einen kleinen Text
 improvisiere
 finde passende Gebärden
 den passenden Sprachduktus
 du wirst viel davon haben
 ist doch Verwandlung
 Lebensziel, Lebensaufgabe
 du willst doch nicht so bleiben
 wie du bist, oder?*

„Das Haus der Temperamente“

Ein Spiel

Melancholisch – Die Rolle: T r ü b

„Heute also soll ich ihn wiedersehen, meinen Sohn, den Erstgeborenen, der so früh verstorbenen Gattin“

Sanguinisch - Die Rolle: F r o h

„Mein Bub kommt zurück, das is a Passion. Ein Mordskerl muss er worden sein in die drei Jahr, wenn er seinem Vater nachgerath“.....

Phlegmatisch - Die Rolle: F a d.

„Also heut' kommt er, der Edmund, wenn er nicht kommt, is s' mir auch recht, wenn sich die Kinder nicht nach Hause sehnen, is' es ein Zeichen, dass 's ihnen gut geht“.....

Cholerisch - Die Rolle: B r a u s

„Wo er nur so lange bleibt, der Teufelskerl! Um acht Uhr hätt' er schon hier sein können, das Donnerwetter soll so einem Sohn in die Rippen fahren, den das kindliche Herz nicht mit gebührender Eilfertigkeit in die väterlichen Arme treibt“..... *Ein Lustspiel von Johann Nestroy*

*Hier ein kleiner Auszug
aus der 2. Szene des 1. Aktes
solo oder mit einer Gruppe
eine schöne Übung
um dich gestisch und sprachlich
variabel zu machen
und immer wieder eine neue
Ausdrucksweise zu finden*

E n d e

Im Verlag Ch.Möllmann erschienen

- frank fränzi schneider: Jonas - und immer wieder Aufbruch
eine moderne Odyssee

- frank fränzi schneider: Schläft ein Wort in allen Dingen...
Sprache aus der Bewegung – mit vielen Üb-Anregungen - V o k a l e

- frank fränzi schneider: Schläft ein Wort in allen Dingen.....
Sprache aus der Bewegung – mit vielen Üb- Anregungen - K o n s o n a n t e n

frank fränzi schneider: Unterwegs mit Rudolf Steiner
Impressionen einer Reise zu Ehren seines 150jährigen Geburtstags

frank fränzi schneider: Zwölf Tore zur Welt
Schwellen von hier nach dort - Die 12 Sinne erklärt, mit vielen Üb – Anregungen

frank fränzi schneider: ...aus Worten Welten rufen

Im Gespräch mit Rose Ausländer - 25 ihrer schönsten Gedichte und ein
fiktiver Dialog des Autors mit der Dichterin

