



Bilder und Text: E. Frieling, H. Pütz

Therapeutisches Formenzeichnen

Therapeutisches Formenzeichnen nach Elke Frieling® wird bei seelischen und bei körperlichen Erkrankungen eingesetzt.

Die Übungen sind bei Atemproblemen kurzfristig hilfreich und können langfristig zu positiven Veränderungen führen. Sie werden entweder auf großen Papierformaten im Sitzen oder im Stehen an einer Wandtafel auf Herzhöhe ausgeführt.

Ihr Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den individuellen Möglichkeiten des Patienten und wird langsam aufbauend angepasst.

Dabei kann vorgezeichnet werden oder auch zu zweit rhythmisch an der Spur einer Übungslinie in der Richtung der Ausdehnung / Einatmung bzw. des Zusammenziehens / der Ausatmung gearbeitet werden.

(Vgl. Frieling E (2008) Therapiewege im Formenzeichnen, VAS – Verlag)