

3) Vorschlag für die Melorhythmie

linke Hand	rechte Hand	linke Hand	rechte Hand

linke Hand	rechte Hand	linke Hand	rechte Hand

Hinweise zur Melorhythmie:

- 1) Hören Sie die Musik Abschnitt für Abschnitt. Verfolgen Sie sie anhand der Reihenfolge der Zahlen.
- 2) Zeichnen Sie die melorhythmischen Linien mit den Zeigefingern nach.
- 3) Versuchen Sie, die Musik im Stehen frei zu gestalten.
- 4) Prägen Sie sich die Gebärden gut ein, und versuchen Sie, sie auswendig wiederzugeben.
- 5) Wenn Sie ein klares Bild von der Musik und ihrer Gestalt haben und spüren, dass Sie manche Gebärden verändern wollen, dann tun Sie das. Nehmen Sie meine Vorschläge lediglich als Anregung, spüren Sie in die eigenen Hände. Vielleicht möchten Sie es sich zur Gewohnheit machen, diese Musik täglich zu meditieren, zu einer bestimmten Zeit? Über einen gewissen Zeitraum?