

Kirchensonntag 2009: Mit allen Sinnen - Gott feiern
Atelier 7 Sich einstimmen

Sich Ein-Stimmen

In diesem Workshop ging es darum, einen kleinen Eindruck davon zu bekommen, wie sehr Körperhaltung, Atemfluss und Stimme unsere Präsenz und die Art und Weise, wie wir eine Gruppe von Menschen erreichen, bestimmen. Wir haben eine Stunde lang Übungen gemacht.

Nachfolgend kleine Beispiele für den Beginn:

- Den ganzen Körper aktivieren über Schütteln von Händen, Armen und Beinen, Beckenkreisen, Schulternkreisen, Schultern hochziehen, fallenlassen, Nacken lockern im Halbkreis vorneherum, Gesichtsmuskeln entspannen über Grimassen, Zunge durch alle möglichen Positionen laufen lassen, Kiefer lockern und danach ein lockeres Mmmmh summen, dabei Kaubewegungen machen und sich etwas Feines zum Essen vorstellen.
- Verwurzelungsmeditation im Stehen: schulterbreit stehen, Füße spüren und sich vorstellen, wie nach und nach aus den Füßen Wurzeln in die Erde wachsen, der Körper wird zum Stamm, Kopf und Schultern werden zu Ästen und Zweigen, auf denen Blätter wachsen - danach sich intensiv vorstellen, wie die Energie, der Atem des Baumes aus der Erde durch die Wurzeln in den Körper/Stamm fließt und durch die Zweige wieder hinausgeht, man kann sich dazu auch einen Wind vorstellen, der durch die Äste weht und den Baum bewegt.
- Im Sitzen: mit den Füßen stampfen, auf den Boden trommeln, danach Becken und Oberschenkel abklopfen, dann Becken in beide Richtungen mehrmals kreisen - dann nachspüren: wo fließt der Atem?
- Im Sitzen: sich vorstellen, dass das Becken eine Schale ist, in die wir mehrmals ein "HU" hineintönen, und sich dabei vorstellen, wie wir die Schale damit weiten - wieder nachspüren: wo fließt der Atem?

Wir haben am Schluss noch mit der Stimme experimentiert, indem jede Person ihren Vornamen sozusagen als kleine „Klangperformance“ über ein blablabla der Gruppe tönte.

Michaela Wendt