

Protokoll des Workshops B3 „Stille, Bewegung, Klang“ bei den 14. Wolfenbütteler Gesprächen am 24. Juni 2017 unter der Leitung von Silke Kleemann

Silke Kleemann beschäftigt sich neben ihren Tätigkeiten als Übersetzerin und Autorin schon seit Jahren professionell mit Reiki, Hakomi und Achtsamkeitsübungen. Bei der Vorstellungsrunde gaben die meisten der elf Teilnehmerinnen an, dass sie in diesem Workshop einen Ausgleich zu dem ansonsten kopf- und wortlastigen Tagungsprogramm sehen.

Silke leitete das Seminar spielerisch ein, indem sie einer Teilnehmerin einen imaginären Ball zuwarf, der dann kreuz und quer die Runde machte. Anschließend setzten wir das Spiel mit dem imaginären Ball allein und in Interaktion miteinander fort. Daran schloss sich eine Übung an, bei der wir uns vorstellten, uns im Wasser zu bewegen.

Bei den „sieben Kreisen“ brachten wir den ganzen Körper mit kreisförmigen Bewegungen in Schwung, ausgehend vom Kopf über die Schultern, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule bis zum Becken. Wir bewegten dann alle Körperteile miteinander und nahmen noch Hände und Füße hinzu.

Es folgte eine längere Meditation in Stille, dabei konnten wir zwischen einer sitzenden und liegenden Position wählen. Ziel dieser Übung war es, Spannungen insbesondere im Bereich von Augen und Zunge zu lösen. Silke leitete uns dabei mit Vorstellungsübungen an. Mit ihrer ruhigen Art und ihrer angenehmen Stimme hat sie es geschafft, dass wir alle wirklich tiefenentspannt waren.

Nach dieser ruhigen Übung ging es mit einer dynamischen Übung aus dem Qigong weiter: Youfagong kultiviert die Lebenskraft und mobilisiert eigene latente Kräfte. Dabei werden innere Impulse in äußeren Bewegungen zum Ausdruck gebracht, diese Bewegungen können ganz klein und fein sein. „You“ bedeutet „willkommen heißen, einladen“ (die Bewegungen), „fa“ heißt „ausdrücken, vom Unsichtbaren zum Sichtbaren“. Die Übung wurde allgemein als sehr interessant und wohltuend empfunden.

Am Ende des Nachmittags haben wir gemeinsam getönt. Zunächst Bija-Mantras aus Indien: Wurzel-Silben, die den sieben Chakras zugeordnet sind, werden von unten nach oben jeweils einen Atemzug lang getönt: lam, vam, ram, yam, ham, om, Stille. Das Ganze haben wir dreimal wiederholt. Den Abschluss bildete freies Tönen. Dabei wählt jeder seinen eigenen Ton, was einen wunderschönen harmonischen Gesamtklang ergibt.

Nach dem Workshop fühlten wir uns bereichert und sowohl körperlich als auch geistig erfrischt.

Sylke Hachmeister, 7.7.17