

Raum – Körper - Klang

Wenn Worte lebendig werden

Dieser Workshop ist eine kreative und interaktive Erfahrung, die darauf abzielt, die Verbindung zwischen Sprache, Körper und Klang zu erforschen.

1. Einführung in den Raum – Kontaktaufnahme

Wir beginnen mit einer Erforschung des Raums, wir verbinden uns mit unserer Umgebung und spüren den Klang des Raums, wir nehmen Kontakt zueinander auf.

2. Körperliche Erkundung:

Durch verschiedene Bewegungsübungen und Körperwahrnehmungspraktiken entdecken wir, wie der Körper als Instrument für den Ausdruck von Worten dienen kann. Hier werden Elemente aus Tanz, Theater und Körperarbeit integriert.

3. „Das wichtigste, das zu lehren ist, ist der Atem“ sagte schon Buddha

Wir machen Übungen zum gleichmäßigen, dosierten Atemstrom, zur geführten (früher sagte man "gestützten") Tiefenatmung, zur reflektorischen Atmung, zur Lockerung des Zwerchfells.

4. Klang und Stimme

wir experimentieren mit der Stimme und verschiedenen Klängen. Wir lernen, wie wir die Stimme nutzen können, um Emotionen und Bedeutungen zu transportieren.

5. Worte lebendig machen

Kärtchen mit Worten oder Sätzen des 23. Psalms werden verteilt und durch Rhythmus, Bewegung und Klang lebendig gemacht. In Gruppen werden Darbietungen erarbeitet und gegenseitig vorgeführt.

Dies ist ein sehr persönlicher Vorgang und kann auch zu nah, zu erkennbar für einzelne sein. Wenn die Atmosphäre stimmt und es eine wohlwollende und wertschätzende Art des Umgangs miteinander gibt, dann können solche kreativen Prozesse sehr bereichernd sein.

