

Die Objekte

1. Balancier-Objekte
2. Drehscheiben
3. Duftkugel
4. Fußfelder
5. Gong
6. Klangschale
7. Summkugel
8. Zerrspiegel

Die Drehscheiben

Trauen Sie ihren Augen.

Drei Drehscheiben lassen den Besucher optische Phänomene erleben: eine Spiralscheibe täuscht – je nach Drehrichtung – eine Sogwirkung oder eine Erweiterung vor. Wendet man den Blick nach einiger Zeit von der Scheibe ab, so scheint sich auch die gesamte Umgebung zu verengen bzw. zu erweitern. Eine weitere Drehscheibe täuscht eine Pulsation vor, die dritte Scheibe erweckt bei Bewegung den Eindruck des Dreidimensionalen.



Anleitung:

Bei der Spiralscheibe werden die Zuschauer motiviert, sich auf den mittleren Punkt der Scheibe zu konzentrieren. Erst wenn die Scheibe zum Stillstand kommt, sollen die Zuschauer auf einen Baum, den Boden oder sich gegenseitig auf die Nase schauen. Weitere Irritationen entstehen bei den anderen Scheiben (z.B. Farben sehen, entstehende Tiefe, ausfranzender Scheibenrand, wabern etc.).

Größe:

Jede Drehscheibe ist 100 cm breit und 2 m hoch und 1 m tief.

Raumbedarf:

Durch den Abstand zur Drehscheibe von mind. 4-5 m werden insgesamt mind. 20 – 25 m² benötigt.

Die Duftkugel

Gerüche können wie kaum ein anderer Sinneseindruck unser Befinden unmittelbar beeinflussen, Gefühle und Assoziationen hervorrufen. Die Duftkugel präsentiert sieben Grundgerüche – ätherisch, erdig-faulig, stechend, minzig, kampferartig, blumig und moschusartig – und lädt dazu ein, sich mit geschlossenen Augen vom Geruchssinn „führen“ zu lassen.



Der Besucher kann folgende Düfte auf sich wirken lassen:

- ätherische (Fichtennadel)
- erdig-faulige (Patschuli)
- stechende (Essig)
- minzige (Pfefferminze)
- kampferartige (Kampfer)
- blumige (Orange)
- moschusartige (Moschus)



Anleitung:

Die Kugel ist mit verschiedenen Düften bestückt. Schließen Sie die Augen, und lassen Sie sich von Ihrer Nase (ver-)führen. An welchen Orten landen Sie? Welche Düfte erkennen Sie? Wie wirken die Düfte auf Sie? Welche Gefühle werden ausgelöst?



Die Summkugel

Menschen kennen Summsteine bereits seit Jahrtausenden. In verschiedenen alten Kulturen hatten solche Summsteine, Summlöcher und Klanghöhlen eine gesundheitsfördernde und meditative Wirkung.



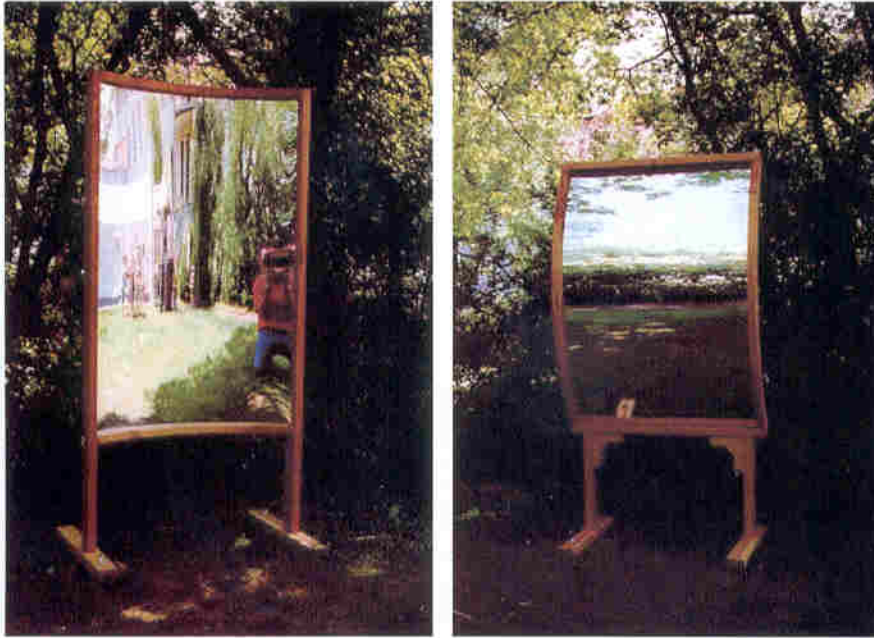
Die Summkugel kann Schwingungen von Tönen im Körper fühlbar machen. Steckt man den Kopf in die rundliche Aushöhlung der Tonkugel und summt in verschiedenen Tonlagen, findet man einen Ton, der eine Resonanz auslöst. Er versetzt den gesamten Körper in eine angenehme, harmonische Schwingung.

Raumbedarf: ca. 2 qm

Die Summkugel sollte an einem geräuscharmen Ort stehen – also z.B. nicht neben dem Gong.

Die Zerrspiegel

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist ..?“



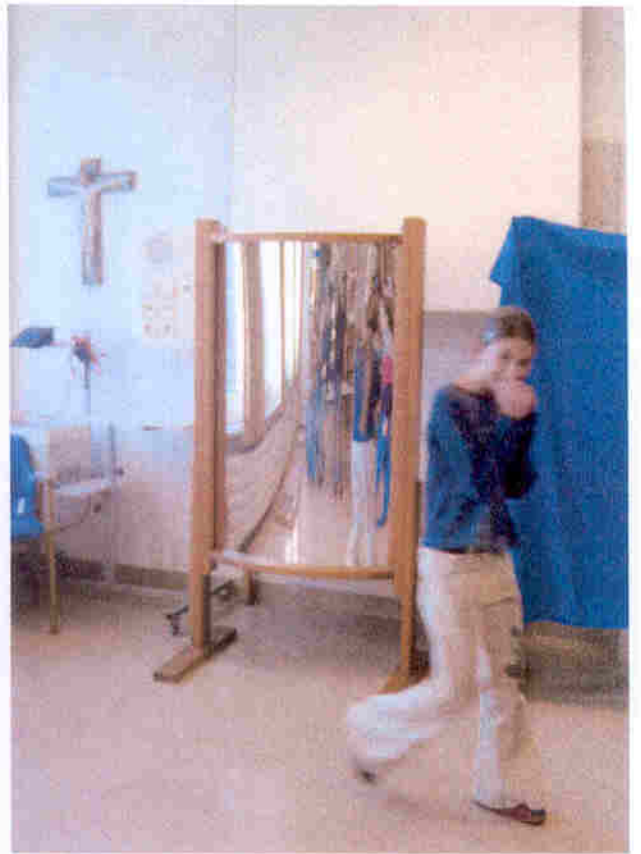
Die vier gebogenen Zerrspiegel des Sinnenfeldes lassen den Betrachter scheinbar veränderte Körperbilder erfahren.

Unsere innere Stimmungslage drückt sich in der äußeren Haltung aus. Die gebogenen Spiegel zeigen uns ein scheinbar verändertes Körperbild. Doch Spiegelbilder sind immer Scheinbilder!

Anleitung: Selbst wenn wir in einen „normalen“ Spiegel schauen, sehen wir uns nicht wirklich – sondern spiegelverkehrt. Laufen Sie langsam auf den Spiegel zu, strecken Sie die Finger aus und lassen Sie sich vom Spiegel auf den Kopf stellen.

Größe: Jeder der vier Spiegel ist 100 cm breit, 180 cm hoch und 60 cm tief.

Raumbedarf: 15 – 20 qm





Der Gong

Klang wird nicht nur vom Ohr wahrgenommen. Klang wird von der Haut entweder durch Tast- bzw. Druckwahrnehmung aufgenommen oder wirkt in kleinsten Schwingungen bis in die Tiefe des Gewebes.



Wird der große Gong in verschiedenen Klangstärken gespielt, so sind seine harmonischen Schwingungen im ganzen Körper zu spüren. Besonders intensiv wird das Erlebnis, wenn auch der Tastsinn angesprochen wird und die Vibrationen durch leichtes Berühren des Gongs mit den Fingernägeln erlebt werden können.

Anleitung: Spielerisch kann mit verschiedenen Schlagstärken ein angenehmer Ton gefunden werden. Eine zweite Möglichkeit ist, jemanden hinter den Gong zu stellen und mit leichten Schlägen den Gong in Schwingung zu versetzen – die Vibration wird vom Bauch ausstrahlend im Körper wahrgenommen.

Größe: Breite 130 cm, Höhe 200 cm, Tiefe 80cm

Raumbedarf: 5 m²



Die Klangschale

Ursprüngliche Klangschalen wurden vor langer Zeit in Tibet, Nepal und Indien gefertigt.

Sie enthalten zwischen fünf und zwölf verschiedene Metalle, wie z.B. Gold, Silber, Quecksilber, Blei, Kupfer, Zinn, Eisen usw. Es gibt sie in verschiedenen Größen, mit hohem oder flachem Rand, matt oder glänzend mit verschiedenen Durchmessern und in sämtlichen Klangabstufungen. Man kann sie ganz unterschiedlich spielen – mit weichen oder harten Klöppeln anschlagen, mit der Hand, oder man kann am äußeren Rand reiben und so Schwingung erzeugen.

Ganz gleich für welche Spielart man sich entscheidet, allen gemeinsam ist die entspannende Wirkung der Klangmassage.

Die Wirkungsweise der Schalen ist vergleichbar mit einem Stein der ins Wasser fällt. So wie der Stein auf der Wasseroberfläche konzentrische Wellen entstehen lässt, die sich bis zum Rand hin ausbreiten, erzeugt auch der Klang der Schalen Schwingungen die den ganzen Körper durchdringen.

Blockaden, z.B. Verspannungen werden durch die leichten Schwingungen aufgehoben und eine wohltuende Entspannung setzt ein. Der harmonische Klang und die Schwingungen verhelfen zu einer heilsamen Tiefenentspannung.



Das Fußfeld



Nach dem Ausziehen der Schuhe geht man barfuß oder auf Socken über Bodenbeläge aus verschiedenen Materialien. Das bewusste Spüren der unterschiedlichen Oberflächen wird besonders intensiv, wenn man mit geschlossenen Augen über den Weg geführt wird. Als angenehm oder unangenehm empfundene Bodenbeschaffenheiten bleiben „nicht am Fuß“, sondern wirken sich auf das gesamte Befinden aus.

(Bei Kinder- und Schülergruppen führen sich die Kinder wechselseitig mit geschlossenen Augen. Durch die Übernahme von Verantwortung für einen Partner wird das Erlernen sozialer Kompetenzen gefördert.)

- Größe: Jedes der acht Fußfelder mißt 72 x 72 cm. Die Fußfelder können in einer Geraden oder auch über Eck aufgebaut werden. Rechts und links sollte mind. 1 m Platz sein, des weiteren Platz für Schuhe.
- Raumbedarf: mindestens 20 m².

Balance-Objekte



- Anleitung:** Eine Anleitung ist nicht nötig, denn kaum sind die Balancierobjekte aufgestellt, versuchen schon viele von selbst ihr Gleichgewicht zu finden.
- Zu zweit kann die Übung ausgebaut werden, indem eine Person Stütze gibt und die andere versucht, mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht zu halten (was nicht lange funktioniert) oder dass beide Personen gleichzeitig versuchen ruhig zu stehen.
- Bei unsicheren Personen ist es empfehlenswert eine zweite Person mit der Sicherung zu beauftragen.
- Größe:** verschiedene Versionen von 40x40cm bis 170 cm x 60cm
- Raumbedarf:** 2-4 m²