

# Im Körper erklingen



Klänge bringen den Körper in Schwingung und können, gezielt eingesetzt, integrierend und heilend wirken. Das Tagesseminar in der idyllisch gelegenen Musikaula in Herzogenbuchsee schien mir geeignet, die «Klang-Introvision» näher kennenzulernen. Die spirituelle Lehrerin Silvia Siegenthaler widmet diesen Workshop ganz dem «Ankh», diesem altägyptischen Zeichen für das Erwachen, den neuen Tag, die aufgehende Sonne und für die neue Zeit. Die gut 50-jährige Psychomotorik- und Craniosacral-Therapeutin leitet Meditationsabende, Klang- und Traumseminare und hat sich im «Body-Mind-Centering» weitergebildet.

## EINLADUNG IN DIE VERKÖRPERUNG

Nach einer Einführung des Ankh-Symbols und einer tiefgehenden Meditation wechseln wir in die bewegte Körperwahrnehmung. Wir setzen unsere Füße anfänglich so achtsam und langsam auf, als wären es unsere ersten Schritte überhaupt. Silvia hilft uns dabei

mit ihren ruhigen Erläuterungen, die Hüftgelenke, die Oberschenkel, vor allem aber auch die Zwischenräume in den Gelenken genauer zu erspüren. Mit den Klängen der Musik kommt mehr und mehr Bewegung ins freie Experimentieren und Erforschen der Beine, der Hüften und des Rückens.

Die Ankh-Hieroglyphe zeige die Kräfte der Luft, des Wassers und des Feuers, der Erde sowie des Äthers, der alles verbindet, erklärt Silvia. Die Materie und der Geist durchdringen einander. Die Natur ist Teil des Geistigen – das erfahren wir nun ganz konkret auch in der Paararbeit, in der wir uns mit Klanggabeln den Füßen zuwenden. Erstaunlich, wie das auch ohne Erfahrung klappt. Ich empfinde dieses gegenseitige Beklingen wie ein Ankommen, ein Durchdringen und Wandeln in einem lichten Raum, der schon immer in uns angelegt war. Klang als eine Einladung in die Verkörperung.

## HEILIGE ANATOMIE

Es ist Silvias Anliegen und Ziel, dass Menschen in der von ihr entwickelten Arbeit «Vertical Centering» ihre Ganzheit (wieder)finden. Sie spricht bei ihrer Arbeit von «heiliger Anatomie» und nimmt damit Bezug auf die heilige Geometrie.

Nach der Mittagspause spricht Silvia über den Kosmos, der sowohl Klang als auch Geometrie sei. Sie beschreibt die kosmischen Schleifen und Wirbel der Planetenbahnen und sieht in diesen Urwirbeln einen spannenden Zusammenhang mit unserer «Wirbel-Säule».

In einer intensiven Meditation führt sie uns durch die Rippenbögen, die feinen Gelenke und durchs Brustbein – ah, wie das weit macht und gleichzeitig Geborgenheit spendet! Wie schön, die Planeten mit ihren Urbewegungen so kraftvoll in sich zu spüren und sich als kosmisches Wesen in heiliger Verkörperung zu erfahren.

Um uns zu zentrieren, arbeiten wir zum Abschluss nochmals zu zweit mit den Klanggabeln, die wir auf den Rippen und zwischen den Rippen oder am Rücken bei den Dornfortsätzen der Wirbelsäule erklingen lassen.

Als ich abends zum Bahnhof zurückgehe, fühle ich mich sehr aufrecht und ganz selbstverständlich mit Erde und Himmel verbunden. Und irgendwie durchdringt mich die Luft, die ich einatme, tiefer.

RÉBECCA KUNZ

[www.introvision.ch](http://www.introvision.ch)

DVD: *Klang-Reise – Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen.*  
Silvia Siegenthaler und Armin Risi, Govinda Verlag

