



Fokuspunkte für die vier Elemente auf der Schützenmatte schaffen

Mit Pierrette und Urs (Vorbereitung) nehmen insgesamt neun Personen teil.

Wir nehmen Marko Pogacniks Vorschlag vom April 2014 auf, bei einer zukünftigen Gestaltung Fokuspunkte für die Elementarwesen zu schaffen, um ihnen zu ermöglichen, stärker anwesend zu sein. Dabei geht es nicht um eine konkrete Gestaltung wie am August-Treff mit dem Mandala für das Vitalenergetische Zentrum, sondern darum, je einen Fokus im Feinstofflichen zu schaffen, wo die Elementarwesen andocken können. Wir gehen davon aus, dass es den Elementäther verstärkt, wenn wir die Elemente schon nur in uns wahrnehmen und ausdrücken und noch mehr, wenn wir Gruppenaktionen durchführen. Wir hoffen, dass beides zusammen einen Nährboden für Elementarwesen schafft, um sich hier ansiedeln zu können.

Wir treffen uns zu viert, für jedes Element eine Person, bereits um 17.30 h im BoGa. Nach einer kurzen Einstimmung, damit jedes erspüren kann, welches Element ihm am nächsten ist, übernimmt Helgard die Wasser-, Urs die Feuer-, Beatrix die Luft- und Pierrette die Erdwesen. Jedes sucht einen Ort auf, wo es mit seinem Element in Kontakt kommen und es einladen kann, uns auf die Schützenmatte zu begleiten und zu inspirieren.

Um 18.30 h treffen wir uns beim VEZ, (Vitalen-Energetisches Zentrum) wo wir das letzte Mal aufgehört haben. Einstimmung wie üblich durch Urs und im Anschluss wahrnehmen, was sich durch die Mandala-Malaktion vom letzten Mal verändert hat. Zur Verstärkung führen wir vor dem Austausch eine Visualisation durch: jedes dreht sich um, mit dem Rücken zur Mitte unseres Kreises, und stellt sich vor, dass es langsam und bewusst bis an den Rand des Holons Schützenmatte inkl. Reitschule geht und dabei die Energie des VEZ mitnimmt. Wir drehen uns wieder um und stellen uns vor, dass das ganze Schützenmatte-Holon nun in unserm Kreis ist und wir es umarmen.

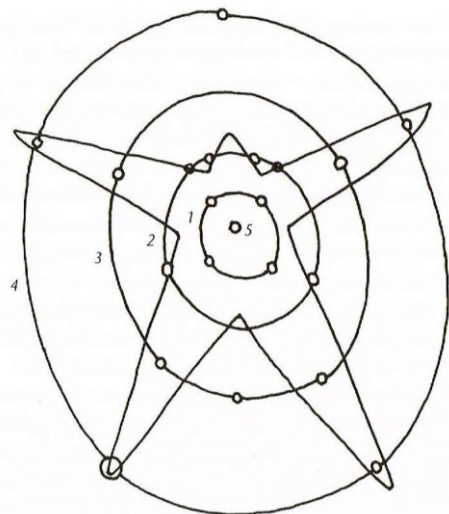
Austausch: Spirale hat sich verankert, ist stärker geworden, auch die Mitte ist gestärkt, nicht mehr so tief innen; höher in unsere Welt gehoben, empfindet es als Meilenstein: dass wir uns so zeigen können, es hat sich energetisch ausgewirkt, kann sich jetzt ihren Raum besser nehmen, der Platz ist weniger von andern besetzt, mit Rücken zur Mitte hat es angefangen zu pulsieren; starke Energie vorhanden, hat Engelpräsenz gespürt; spielerisch, ganz leicht; Platz ist klarer als auch schon, hat letzte Woche Hang gespielt, was ganz gut ging; hat Kraft und Wärme von hinten gespürt, auch mit offenen Augen zur Reitschule schauend ist Ruhe eingekehrt; der starke Atem im Solarbereich geht jetzt viel leichter, spürt Kraft von unten.

Text zur Skizze von Marko Pogacnik in das geheime Leben der Erde S. 58-59:

Die Chakren des Feuerelements finden sich an den Ohrläppchen, Schultern und Hüften, diejenigen des Erdelements an den Ellenbogen, auf der Rückseite der Knie und ein fünftes liegt zwischen den beiden Knien. Luftelement-Chakren liegen an den Füßen und Handballen, und eines liegt über dem Kopf. Schliesslich pulsieren noch je zwei Wasserelement-Chakren über den Brustmuskeln und an den Körperseiten auf der Linie, die das Herzzentrum umkreist.

Wenn man sich in die berühmte Position stellt, in der Leonardo da Vinci den Menschen in Kreis und Quadrat dargestellt hat, mit über die Schultern erhobenen Armen, kann man die kreisförmige Konstellation der Chakren der vier Elemente nachvollziehen.

Beispiel: Die Ordnung der den vier Elementen zugeordneten Chakren des Körpers, wie sie kreisförmig um das Herzzentrum (5) angeordnet sind. Chakren des Elements Wasser (1), Chakren des Elements Feuer (2), Chakren des Elements Erde (3), Chakren des Elements Luft (4).



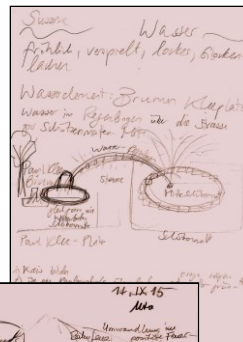
Fokusse für die vier Elemente

Zur Einstimmung auf die 4 Elemente durch Pierrette gehen wir auf den freien Platz neben der Kiesinstallati-on (s. Plan). Für jedes Element führen wir folgende Übungen durch: Nebenchakren (s. Skizze von Marko P.) klopfen und anregen / das Element in mir spüren / mich davon bewegen lassen und dessen Bewegungsqua-lität erfahren, um ein Bild, ein Gespür dafür zu erhalten, wie sich jedes anfühlt, zuerst für Wasser, dann Feu-er, dann Luft und dann Erde.

Wir verteilen uns auf die 4 Elemente und jede Gruppe sucht für sein Element einen bestimmten Ort auf dem Platz und entwirft eine Aktion, mit der wir dem Element einen Ankerpunkt schaffen wollen. Nach 20 Min. kommen wir wieder zusammen und führen folgendes durch:

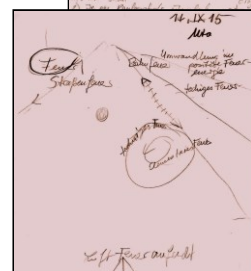
Fürs Wasserelement, angeleitet von Helgard und Susanne B.:

Wir starten auf dem Kleeplatz und stellen uns vor, dass da ein flacher runder Brunnen in der Mitte ist. Wir verbinden uns mit dem Wasser darin, verteilen die Farben des Regenbogens auf uns und gehen auf die Schützenmatte zurück mit der Vorstellung, dass das Wasserelement in einem grossen Bogen in die Mitte des Platzes strömt, wo wir es in Empfang nehmen und den entsprechenden Springbrunnen mit Bewegungen begleiten.



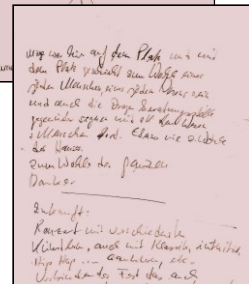
Fürs Feuelement, angeleitet von Urs und Uta:

dessen Platz in der Ecke des Infobüros sein soll, bilden wir einen äusseren und einen inneren Kreis, den inneren für den natürlichen und den äusseren für den technischen Aspekt des Feuelements. Da der letztere mit der Eisenbahn hier überwiegt, drehen wir uns in gegenläufiger Richtung und lassen die 2 verschie-denen Energien in Harmonie kommen, sich annähern und verbinden.



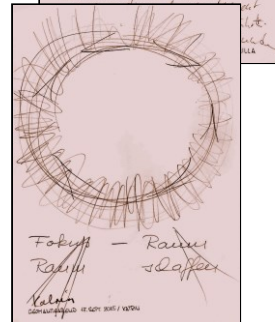
Fürs Erdelement, angeleitet von Pierrette, MariAnna und Sybilla:

Unter der Eisenbahnbrücke beim dritten Pfeiler ist ein Punkt, der stark erdet. Wir lassen uns davon in die Tiefe und mit Stampfen ganz in unsern physischen Kör- per ziehen. Im Kreis stehend und in Stille nehmen wir wahr, wie ein Lebensbaum spriesst und unterstützen sein Wachsen mit Tönen.



Fürs Luftelement, angeleitet von Beatrix und Kathrin:

Wir gehen auf den Anfangsplatz zurück, da die Luft keinen festen Ort hat, sondern den Raum einnimmt. Wir spüren zuerst unseren eigenen Raum, indem wir an Ort stehend im Kreis schwanken. Und weiterkreisend das Holon der Schützenmatte um-fangen und zärtlich berühren. Wir lassen diese Bewegung immer grösser werden, uns davon in Bewegung versetzen und das Holon und darüber hinaus bis zur Uni-terrasse und an die Aare hinunter erfüllen.



Zum Abrunden und zur Umwandlung der 4 Elemente auf eine höhere Ebene ins 5. Element führen wir ein Handkosmogramm durch, das uns Helgard zeigt: Man hält die Fingerspitzen aneinander, Daumen an Daumen, Zeigfinger an Zeigfinger etc. und formt dabei eine Kugel. Diese Haltung steht für die alte Welt. Nun dreht man die Hände sozusagen dem Äquator entlang gegeneinander, bis die Daumenspitze der einen Hand die Spitze des kleinen Fingers der andern Hand berührt. Die mittlere Finger schweben nun in der Luft und bilden so wieder eine Kugel. Diese Be-wegung mehrmals ausführen und die Wandlung erspüren.

Abschluss wie üblich durch Urs: wir lassen die Elementarwesen vom BoGa zurückgehen und lösen das Gruppenholon auf. Wir sammeln die Blätter ein, die wir verteilt hatten, damit jedes alle Einfälle aufschreiben oder skizzieren konnte. Als Material für weitere Arbeit auf der Schützenmatte. Die Stadt plant, dass auch nächstes Jahr ein solches Labor stattfindet.

Einige von uns gehen ins Sous le Pont uns aufwärmen und etwas trinken.

Nachtrag: am 27.9.15, dem Abbahtag, bin ich nochmal hingegangen. Kate hat mir erzählt, dass der Kieshaufen aus Jurakalk von der Reitschule gebraucht wird, um den Vorplatz zu verschönern. Daraufhin habe ich den Haufen beauftragt, sich mit allem, was in diesen zwei Monaten an kreativer, erneuernder Energie ge-schaffen worden ist, zu verbinden und aufzubewahren und der Schütz immer wieder zurückzugeben. Übrigens: das Mandala bleibt hängen!

Text: Pierrette Hurni, Plan und Redaktion: Urs Schenkel

