

Infos zum Ablauf der SOMATIC CHURCH:

Der Score als Rahmen – Dauer: 60' Minuten

- 5' Ankommen mit Musik, gemeinsam und jede*r für sich
- 5' Verbales Check-In (ggf. in Breakout Räumen)
- 5' Gehmeditation*
- 10' Embodied Prayer*
- 5' Gehmeditation
- 12'-15' Embodied Prayer
- 5' Freies Schreiben u.a.
- 5' Verbales Check-out/ Sharing (ggf. in Breakout Räumen)

*Mögliche Art der **Gehmeditation**:

Gehe langsam, aufmerksam, atmend, einige Schritte vorwärts, einige rückwärts, oder je nach Platz, im Kreis umher. Gehe so langsam, dass du beim Fuß-heben einatmest und beim Fuß-absetzen ausatmest. Es kann auch pro Atemzyklus (ein- und ausatmen) ein Schritt gegangen werden. Gehe bewusst. Achte auf alles, was es erfordert und was geschieht bei der simplen Tätigkeit „gehen“. Sei gegenwärtig, fülle dein gesamtes Sein mit achtsamem Gehen.

Bei jeder Sequenz von Gehmeditation starten wir gemeinsam mit einem Gong.

*Was ist gemeint mit **Embodied Prayer**?

Hier laden wir ein, dich innerlich ganz leer zu machen und deinen (Körper-)Impulsen zu folgen. Kehre jeden Moment zurück in die volle Gegenwart, mit allem, was sie bereithält. Wenn Gedanken da sind, bewege sie. Wenn Gefühle da sind, bewege sie. Wenn Körperimpulse dich rufen, folge ihnen. Wenn Schmerzen da sind, bewege sie. Mit allem was ist, gehe in deinen gegenwärtigen Ausdruck: Bewegung, Stimme, Sprache, Stille, (...) nicht-wissend, präsent, deiner Körperweisheit folgend.

Das verbale **Check-In** und **Check-Out** nutzen wir weniger, um uns zu sozialisieren, anstatt vielmehr um uns gegenseitig zu bezeugen. So z.B., um eigene Intentionen zu setzen oder das Erfahrene mit anderen zu teilen.

Selbstverständlich kannst du anstatt **Freies Schreiben** auch andere Arten der kreativen Integration/Reflexion wählen – z.B. Malen. Feel free.

Der Score ist klar gegliedert. Wir werden Timekeeping machen und für jede nächste Sequenz ein Zeichen geben. Wir werden nichts anleiten im herkömmlichen Sinne, sondern lediglich Raum-halten für die Hingabe im Hier&Jetzt.

Der Score ist minutiös getaktet, „in der Form liegt die Freiheit“. Daher ist es wichtig, pünktlich zu starten: Der ZoomRaum ist ab 9:50 Uhr geöffnet. Sobald wir um 10:00 Uhr starten, schließen die Tore – anders als in einer echten Kirche. Dies ermöglicht Konzentration, Commitment und sicheren Raum. (Notiz: Den Score wenden wir in anderen Kontexten seit mehreren Jahren an. Wir sind offen für jede Art von Rückmeldung, auch um immer wieder zu evaluieren und adaptieren: info@art-aurelia.de)

Last but not least: Wir laden bewusst ein, Mikrofon und Kamera anzulassen, es bestärkt das Miteinander. Und natürlich kannst du es auch anders machen. Tue das, was sich für dich angenehm und richtig anfühlt, dies kann sich auch immer wieder ändern.

BE WELCOME. BE YOURSELF.
AND SPREAD THE WORD.