

Ide weré weré nita Ochun – oh wie wäre wäre das schön...

Kann Trommeln und Singen glücklich und gesund machen?

Am 09.11.2019 begaben sich 18 Personen dazu auf den Falkenhof, um dies zusammen mit der Musik- und Klangtherapeutin Antje-Fee Kielmann in Erfahrung zu bringen.



Wir erlebten einen aufschlussreichen, aktiven, fröhlichen und erlebnisreichen Tag! Jeder konnte mit einer eigenen Trommel, die heute noch Naturvölker in Afrika, Mittel- und Südamerika sowie Asien nutzen, die Wirkung des Trommelns erkunden. Antje brachte uns diverse Rhythmen bei, die aktivierend und befreiend waren.

Nach der Mittagspause testeten wir die eigene Stimme! Wir lernten über tiefe emotionale Schichten,

die es zu aktivieren gilt, um so die Atmung zu vertiefen und befreiende Klänge mit der eigenen Stimme zu erzeugen.

Lieder aus Afrika, Hawaii oder das uns bereits von früher bekannte „Kumbaya My Lord“ wurden einstudiert und mit einander geübt. Erstaunlich war für uns, was das Singen in Körper, Geist und Seele auslöst! Selbst die Sonne dieses erst tristen Herbsttages wurde „erweckt“ und ließ sich blicken.



Die Kunst, anschließend den Gesang mit den Trommeln zu verbinden, haben wir alle gemeinsam bestens gemeistert. Der Tag hat die Probleme und Sorgen zuhause vergessen lassen, hat uns allen Spaß gemacht, befreit und uns selbst wieder ein wenig näher gebracht.

Wir kommen gerne wieder und danken vor allem Antje-Fee Kielmann, uns diese unbekannte Art des Eintauchens in die Musik näher gebracht zu haben.