

Rapport fra Hvite Ørn's Kraftsirkel i Fredrik III's Hall ved Fredriksten Festning i Halden 13-14 februar 2010.



Denne helgen samler 14 forventningsfulle medlemmer av Hvite Ørn seg til kraftsirkel på Fredriksten Festning i Halden. Vi starter kl 10.00 på lørdag formiddag. Gruppens sammensetning denne gangen fører til at det raskt blir mye latter og god stemning. Til å begynne med lager vi et rom for beskyttelse for resten av denne helgen. Alle tenner så hvert sitt lys for å gi kraft til noe de ønsker, noe de brenner for eller de tenner et lys for et menneske de har kjær som trenger litt ekstra omtanke.

Så er vi i gang med øvelsene. Vi beveger oss til musikk, de som har rasler lager lyd med disse, vi som har trommer spiller på disse og med den fantastiske akustikken i Fredrik III's Hall, drønner det i hele lokalet. Undervegs spiser vi medbrakt lunsj før vi fortsetter med flere øvelser for kraft og styrke. Stemningen stiger ytterligere utover ettermiddagen og alle har det tilsynelatende veldig bra.

På kvelden møtes halve gruppen for å nyte en god middag på Butts Bistro og Tandoori. En fornøyd gjeng går nå hver til sitt ut i vinternatten, for så å møtes igjen søndag kl 10.00.

Søndag formiddag setter vi oss i sirkelen igjen og deler erfaringer om hvordan natten har vært. Noen har hatt spesielle drømmer mens andre denne natten hadde en god søvn som de ikke har hatt på lang tid. Det er full enighet om at lørdagens øvelser har bidratt til økt velvære på flere plan. Vi fortsetter søndagen med å bevege oss til herlig rytmisk musikk og får løsnet opp i det som skulle være av stive muskler. Videre fortsetter vi med øvelser hvor vi vekselvis trommer, synger eller har øvelser for å finne roen og for å samle oss igjen. Undervegs deler den som ønsker, erfaringer og opplevelser med de andre i gruppen. Også i dag nytes medbrakt lunsj og noen tar turen ut i solen. Det er vår i luften denne vakre søndagen i Halden. Deltakerne blir enig om at det ønskes en trommereise som avslutning på krafthelgen. Undertegnede får den ære av å tromme sammen med Jan-Magne til trommereise for de andre deltakerne. Dette blir en stor opplevelse for de fleste.

Helgen går mot slutten og det er tid for å avslutte det beskyttende rom og takke hverandre for denne helgen som alle gir uttrykk for har gitt dem verdifulle stunder å ta med seg inn i hverdagen. Og ikke minst ga helgen nye verdifulle venner og bekjentskaper. Deltakerne takker for seg og begir seg ut i vinterkvelden rik på opplevelser og minner fra denne krafthelgen. Tilbake står Jan-Magne og Randi som pakker sammen trommer og andre effekter, rydder og reiser hjem. I bagasjen har vi flotte sterke minner og mange gode opplevelser.

Referent :

Randi Lien

