

Der Beat:



Die Ausgangsbasis ist die vorangegangene Übung „In Schwingung kommen“.

Du gehst in einen Schritt im mittleren Tempo (irgendwo zwischen 45 und 55 BPM "Beats per Minute"). Achte darauf, dass Du das Gewicht Deines Körpers in jeden Deiner Schritte hineingibst, lass es bei jedem Schritt los, sodass Du spüren kannst, wie sich die Fussohlen immer wieder in diesem Moment mit der Erde verbinden. Versuch, die Richtung dieser Bewegung/Deines Schrittes zu erspüren (ich nenne es die „Bewegungsrichtung“). Sie geht ganz eindeutig nach unten, in Richtung des Erdmittelpunkts. Spür diesen Moment der Berührung Deiner Fussohlen mit dem Boden im ganzen Körper.

Achte darauf, dass Du aufgerichtet bist, Deine Wirbelsäule ist ganz beweglich und lang, das Brustbein zieht nach vorne/schräg oben, Deine Schultern sind entspannt, Dein Kopf trägt sich von selbst.

Richte dann Deine Wahrnehmung auf Deine Beine. Achte darauf, wie sie sich bewegen, wie sie sich vom Boden lösen und dann wieder auf ihn zurückkommen. Bleib eine Weile im Spüren dieser Bewegung und leg dann Deine rechte Hand auf die linke, ungefähr in Höhe des Solarplexus. Achte darauf, dass Du im Brustbereich nicht einknickst (das Brustbein) und dass die Schultern nicht nach vorne fallen, wenn Du die Arme vor Deinem Körper hast.

Versuch dann, gleichzeitig in Deine Arme/Hände und Deine Beine/Füsse zu spüren – Du nimmst sie also zusammen und gleichzeitig wahr. Spür, wie Dein rechter Unterarm beginnt, die Bewegung der Beine mitzumachen: Wenn sich Dein Bein (das rechte oder das linke) hebt, so hebt sich auch Dein rechter Unterarm, wenn der Fuss (der rechte oder der linke) auf dem Bodenaufsetzt, trifft die rechte Handfläche auf die linke. Lass das Gewicht Deines rechten Armes im Moment des Auftreffens los (so wie Du Dein Körpergewicht in Deinen Schritt hineinlegst), lass also die rechte Hand auf die linke fallen. Diese Bewegung wird allmählich grösser, und es entsteht ein Klatschen, immer in dem Moment, in dem Deine Fussohlen auf dem Boden auftreffen. Nimm diese beiden Impulse gleichzeitig im ganzen Körper wahr. Bleib in dieser Bewegung und spüre, wie sie immer regelmässiger wird. Versuch nicht, die Regelmässigkeit mit geistiger Willenskraft zu steuern, lass Deinen Körper diese Regelmässigkeit finden. Spür, wie Dich die Schritt-/Klatschbewegung ganz ruhig werden lässt, wie sie Dich erdet und Deine Körperbalance stabilisiert.

Bleib eine Weile in dieser Bewegung und spür in Deinen Atem hinein. Dann lässt Du, immer im Moment des Schrittes/des Klatschens mit Deiner Stimme einen Ton entstehen – ein „Du“ (oder „Dung“, wie Du möchtest) mit tiefer Stimme. Achte darauf, dass Dein Unterkiefer locker und Dein Kehlkopf entspannt ist.

Dieser Sprachimpuls entsteht in Deinem Becken. Er wird ausgelöst durch die Schrittbewegung, in der Du Dich die ganze Zeit befindest. Versuch also nicht, „zu Deinem Schritt zu sprechen“ - lass den Schritt durch Deine Stimme sprechen, diese ist einfach der Ausdruck Deiner Körperbewegung. Es ist also nicht notwendig, darüber nachzudenken oder Dich darauf zu

„konzentrieren“, was Du sprichst – Dein Körper macht das ganz von selbst. Deine Stimme ist nichts anderes als Deine Schritte oder das Klatschen, sie ist dasselbe, sie besitzt lediglich eine andere Form.

Lass Dir viel Zeit, um in das Gefühl der selbstverständlichen Regelmässigkeit zu kommen, und wenn Du bzw. Dein Körper diese gefunden hat, brich die Übung nicht ab, sondern geniesse den Zustand. Er ist die Basis aller Rhythmen, die auf einer regelmässigen Pulsation aufbauen.