

Das Tor durchschreiten

Die Übung „Das Tor durchschreiten“ ist eine Bewegungssequenz, die man als reine Körperübung ausführen kann, zu der man aber auch auf unterschiedlichste Art Tönen und Singen kann.

Ich stelle zunächst die Übung in ihrem Ablauf vor und verbinde sie dann im zweiten Durchgang mit dem Singen.

Die Bewegung ist fließend, ohne Unterbrechung und ohne Eile. Ich konzentriere mich auf die Wahrnehmung der Bewegung und der Berührung.

Bevor ich mit der Übung beginne, registriere ich :

Mein Körper atmet – mein Körper hat Gewicht.

Der **rechte Arm** beginnt. Er schwebt langsam nach vorne oben Richtung Decke, bis ich auf der rechten Seite für einen Moment eine angenehme Dehnung vom rechten Fuß bis in die Fingerspitzen spüre.

Ohne Unterbrechung kommt dann der **rechte Ellbogen** vor meine Körpermitte, während die linke Hand dem rechten Ellbogen entgegenkommt, um ihn zu unterstützen.

In dieser gesammelten Haltung mache ich mit dem ganzen Oberkörper eine **große Verbeugung**.

Am Ende der Verbeugung lasse ich Oberkörper, Arme und Kopf hängen und richte mich dann langsam durch die Wirbelsäule wieder auf, bis ich für einen Moment aufrecht stehe.

Der **linke Arm** setzt die Bewegung fort. Er schwebt nach vorne oben Richtung Decke, bis ich für einen Moment auf der linken Seite in einer angenehmen Dehnung vom linken Fuß bis in die Fingerspitzen ankomme.

Nun kommt der **linke Ellbogen** zur Mitte und gleichzeitig die rechte Hand zum linken Ellbogen, um ihn zu unterstützen. In dieser Haltung mache ich mit dem ganzen Oberkörper eine große **Verbeugung** und lasse wieder am Ende der Verbeugung Oberkörper, Arme und Kopf hängen, um mich dann ohne Unterbrechung in einer fließenden Bewegung wie Wirbel für Wirbel wieder aufzurichten.

Nun bewegen sich **beide Arme** nach vorne oben Richtung Decke. Dann legt sich erst die linke Hand auf den **Kopf** und dann die rechte Hand auf die linke Hand. Mit beiden Händen übereinander streiche ich langsam über den Hinterkopf bis in den **Nacken**.

Dort lösen sich die Hände voneinander, die Handballen streichen nach vorne über den **Kiefer**, bis die Fingerspitzen unter der **Kinnspitze** angekommen sind. Mit den Fingerspitzen streiche ich sachte über den Kehlkopf und beide Hände übereinander streichen dann über das **Brustbein** und den **Bauch** bis zum Bauchnabel. Von da lösen sich die Hände wieder voneinander und streichen über die Flanken bis auf den Rücken über die **Nieren** neben der Wirbelsäule. Dabei beuge ich leicht den Kopf nach vorne.

Von dort streichen beide Hände nach unten über den Po, langsam über die **Hinterseite** der Oberschenkel, die Kniekehlen, – ich gehe etwas in die Hocke – und die Waden, bis meine Handflächen die Oberseite meiner **Füße** berühren, um dann an der **Innenseite** der Beine wieder nach oben zu streichen soweit, bis sich die **Handrücken** vor dem Bauch berühren.

Mit den Handrücken aneinander gleiten dann die Hände entlang einer imaginären **Mittellinie** nach oben, bis sie sich über mir voneinander lösen, und meine Arme langsam in **weitem Bogen** über die Seiten wieder ins Hängen kommen.

Im Stehen registriere ich die Wirkung der Übung.

Teil 2: „Das Tor durchschreiten“ und Tönen/Singen

Wenn ich jetzt nochmal diese Bewegungsfolge genauso wie eben ausführe und mich ganz auf die Abfolge und die körperliche Wahrnehmung konzentriere, werde ich während der Bewegung singen. Ich wähle eine bequeme Tonlage, atme ruhig ein und singe dann auf unterschiedlichen Tonhöhen einzelne Vokale, z.B. „a“, „o“ oder „u“- ein fließender Wechsel von Atmen und Singen. Die Töne sollten nicht zu kurz sein, müssen aber auch nicht sehr lang sein. Während der Übung achte ich bewußt nicht darauf, wie meine Stimme klingt. Ich werde aber ganz nebenbei registrieren, daß meine Stimme manchmal wohl auf die Bewegung und die Berührung reagiert, sich verändert oder anders klingt.

Zu Beginn wiederhole ich wieder innerlich das kleine Mantra – „Ich registriere: mein Körper atmet, mein Körper hat Gewicht“.

>> „Das Tor“ in Verbindung mit Tönen <<

Wenn ich wieder im Stehen angekommen bin, singe ich nochmal einen Klang in bequemer Lage und registriere jetzt bewußt, wie meine Stimme klingt oder wie ich sie jetzt wahrnehme.

Auch als reine Körperübung hilft mir diese Sequenz in die **Achtsamkeit** zu kommen, ganz bei dem zu sein, was ich gerade mache und spüre. Und die Erfahrung dieser **entspannten Konzentration** hilft mir, mich zu sammeln, durchlässiger zu werden und mich zu öffnen.

Wenn ich dazu töne oder singe, entsteht ein **Prozeß der Wechselwirkung**. Die Bündelung meiner Aufmerksamkeit auf das körperliche Erleben und Spüren entläßt meine Stimme aus der Gewohnheitskontrolle, und die **Selbstorganisation der Stimme im Fluß der Bewegung** ermöglicht mir, mich einer unkontrollierten und ungewohnten Stimm-Körper-Erfahrung zu überlassen.

Die Übung „Das Tor durchschreiten“ ist ursprünglich eine „Selbst-Breema“-Übung (siehe: www.breema.com)