

Durch Milch und Honig gehen – Feldenkrais – sanfte Berührung

Von K. J. Becker, Seefeld

Übung: Stehe entspannt und spüre deinen Körper. Dann erlaube deinem Körper ganz bewußt, sich langsam zu bewegen, so langsam wie möglich, so daß es gerade nicht stockt. Imaginiere dabei, wenn du magst, daß du dich durch Milch und Honig bewegst. Erfahre jeden Millimeter, den du deinen Körper bewegst als einen Bewußtseinsstrom, mit dem du bewußt deinen Körper bewegst. Wann immer es ruckt, halte inne, spüre nach. Du wirst schnell erspüren, daß genau die Augenblicke, in denen es ruckt die Momente sind, in denen du unbewußt bist. Nun ist es wichtig, sich bei dieser Übung nicht zu verkrampfen. Gerade die Stellen an denen es ruckt bieten das Potential, „weiße Flecken“ auf der Landkarte deines Gehirns wieder farbig zu machen, eben solche sind nämlich damit verschaltet. Wenn du diese Übung einige Zeit lang gemacht hast, wirst du erleben, daß du in einen anderen Bewußtseinszustand gelangst. Du beginnst Auren zu sehen und kommst in Kontakt mit der „Ist-heit“ allen Seins. So ist das Gehen durch Milch und Honig ein wunderbarer Weg, den Verstand anzuhalten. Hier gilt das Gesetz „je langsamer um so schneller“, je langsamer du dich bewegst, um so schneller kommst du in diese andere Wahrnehmung.

Nun gibt es natürlich auch andere Möglichkeiten, um dieses Tor der Bewußtheit zu öffnen. Die gesamte Feldenkrais-Methode beruht auf diesem Gesetz, ganz bewußt eine Hand, einen Fuß oder was immer zu bewegen und dadurch das Gehirn zu entspannen und neu zu verschalten. So kann die „Beckenuhr“ im Feldenkrais beispielsweise auf sehr einfache Methode uralte Spannungen im Becken lösen etc.

Ist diese Bewußtheit einmal etabliert, können wir die Bewegungen auch etwas schneller machen. Tai Chi ist letztendlich nichts anderes als „walking through milk and honey“, auf eine etwas andere Art. Eine der ersten Übungen, die der Praktizierende hierbei lernt sind die fünf Elemente. Bei dieser Bewegungsfolge werden die Energien der fünf Elemente im Einzelnen geweckt. Das heißt es geht hierbei nicht darum, die fünf Elemente nachzuahmen, sondern zu den fünf Elementen beim praktizieren zu *werden*. Indem wir bewußt die Bewegungen des Tai Chi vollziehen, verschmelzen wir mit den Kräften der Schöpfung. Wir verlassen die Persönlichkeitsebene und begegnen dem Leben auf der Ebene von Energien, letztendlich von reinem Sein.

Übertragen wir dies nun auf den Liebesakt. Auch hier geht es lediglich darum, zu sein. Das bedeutet, bewußt zu sein, während die Körper tun, was sie tun. Es ist das gemeinsame Eintunen auf das Jetzt, nicht mehr und nicht weniger.

Übung: Atme gemeinsam mit deinem Partner, beispielsweise in der Yab-Yum-Stellung. Sage dir dabei: „Ich beobachte seinen Atem“. Wann immer Gedanken kommen, lenke sie zur gemeinsamen Atembeobachtung zurück. Erlebe, wie dadurch die beiden Atembewegungen zu einem einzigen Atemkreislauf werden.

Übung: Berühre deinen Partner. Sage dir „ich berühre jetzt meinen Partner“. Indem du dir dies sagst, bist du bewußt bei dem, was du tust. Und nun bleibe in diesem Bewußtseinszustand und erlaube, daß deine Hand sich von selbst bewegt, so wie beim Fingeröffnen oder beim Tai Chi – in der gleichen Bewußtheit.