

Von Ruth Weimer und Johanna Rohmert-Landzettel

Ich lade Dich ein, dir eine Körperposition zu wählen in der Du in den nächsten Minuten Ruhe finden kannst und diesen Prozess mit freudiger Erwartung beginnst ... Da ist zum Beispiel die Atmung, die selbstverständlich den Körper belebt und beruhigt. Mit jedem Atemzug pendelt der Körper zwischen Erregung und Lösung.

Der Rumpf nimmt die Atmung auf und wird zu einem Gefäß, das alles akzeptiert, so wie es im Moment sein kann. In seiner Kompetenz leitet der Rumpf die Energie zuversichtlich in Arme und Beine. Arme und Beine nehmen die Energie auf. Die beginnende Ausdehnung im Körper weckt Neugierde, was noch möglich ist ... Der Kopfraum vertraut sich diesen anregenden Vorgängen an. Alle Sinne sind beteiligt. Die freudige Lebendigkeit erfüllt Kopf und Körper ...

Mit der Lebendigkeit ist es wie bei einem spielenden Kind. Es ist im Spiel vertieft, die Aufmerksamkeit ist ungeteilt, die Zeit spielt keine Rolle. Bis das Interesse gesättigt ist, und das Kind das Spielen lässt. Und im nächsten Moment taucht es wieder ab für ein neues Spiel. Dieses Auf und Abtauchen ist eine besondere kindliche Fähigkeit. Aufmerksamkeit und Loslassen ... Fokus und Verteilung ... zielstrebig und verspielt ...

Wir kennen auch Lebendigkeit im Sport. Die Mannschaft besteht aus Teamplayern. Jeder Mitspieler hat seinen Platz, seine Aufgabe, um den anderen zuzuspielen. Alle ergänzen sich. Jeder spürt jeden, sie tragen alle der Spieldynamik bei. Auch in der Musik spielt die Lebendigkeit eine Rolle. Das Solo ist in der Begleitung aufgehoben, die Mitglieder kreieren ein balanciertes Miteinander. Sie aktivieren viele Rhythmen: energetisch, beruhigend, belebend, aufnehmend, gestaltend, getragen ...

In dir werden Rhythmen lebendig. Viele Facetten sind verfügbar. Dein Körper, bestehend aus einem Team. Alle Beteiligten musizieren miteinander. Die Atmung, der Herzschlag, die Temperatur ... werden zu einem Körperklang. Die entstehende Musik erfüllt deinen Rumpfraum, deine Arme und Beine. Mit diesen Qualitäten im Gepäck findet dein Kopf die Freiheit, die Leichtigkeit und Kreativität für deine Kunst ... Kunst erleben wir mit allen Sinnen: mit dem Sehen, Hören und Fühlen. Auch die Sinne selbst freuen sich daran. Die Augen genießen die Farben und Strukturen, die Ohren lauschen den Klängen, Geschmack und Geruch sind inspiriert, die Hände sind angeregt und mit ihrem Tastsinn anwesend. Temperatur und auch Vibration ist ihre Sprache. Der gesamte Körper wird Sinnesorgan für die facettenreichen Schwingungen ... innen und außen ... in Wellen ... oder strömend ... in adäquater Verteilung. Dein Kopf ist leicht und begleitet voller Freude und Zuversicht deinen künstlerischen Ausdruck.

Früher oder später wirst Du bemerken können, dass du diese Körperenergien nutzen kannst für dein künstlerisches Schaffen.

Dein Körper ist immer mit Dir. Du kannst jederzeit dein Gespür nach innen lenken. Nun lade ich dich ein, diese Option mit den nächsten drei Atemzügen in das hier und jetzt mitzunehmen.

Beim ersten tiefen Atem erinnere dich daran, dass du mit deinem Inneren verbunden bleiben kannst.

Mit dem zweiten tiefen Atem kannst du das Signal deines Körpers wahrnehmen, dass er dir immer zu Verfügung steht.

Beim dritten tiefen Atem kannst du selbst entscheiden, was du in nächster Zeit mit und in dir selbst erforschst, und du bist im Hier und Jetzt.