Gilles Michaux

Körper in Trance

Dynamische Relaxation, Aktive Tonusregulation und Psychomotorisches Autogenes Training

Mit einem Geleitwort von Walter Bongartz

2022

(erster Grad für Anfängerinnen bzw. Anfänger). Ohne komplexe Bewegungsabläufe wie im Qigong oder Tai-Chi erlernen zu müssen, habe ich über diese scheinbar so »einfache« Bewegungsmeditation doch einen sehr tiefen und wohltuenden Einfluss gespürt. Diese körpermeditativen Bewegungen fehlen bei der eher statischen Hypnose und dem Autogenen Training.

Auch Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, wünsche ich eine solch entdeckungsreiche Lektüre!

Prof. Dr. Walter Bongartz
Konstanz, November 2021

- Stehen Sie langsam mit weiterhin geschlossenen Augen auf, und nehmen Sie das Körpergleichgewicht war. Erleben Sie die körperliche und mentale Ausgewogenheit.
- Stellen Sie sich für kurze Zeit vor, mit derselben emotionalen Ausgeglichenheit in schwierigen oder problematischen Situationen zu sein, in denen Sie etwas Unbeschwertheit gut gebrauchen könnten. Durch diese positivgedankliche Vorwegnahme soll der Transfer der Gelassenheit in den Alltag begünstigt und somit eine bessere Stressbewältigung im Sinne einer zunehmend gelingenden geduldigen Annahme zukünftiger stressiger Situationen erzielt werden, eine sogenannte progressive Akzeptanz.
- Bewegen Sie sich dann etwas im Körper, atmen Sie ein paarmal durch, öffnen Sie die Augen und orientieren Sie sich wieder auf die Alltagstätigkeit.
- Wie bereits in der obigen Beschreibung dargestellt, können Sie die Übungen entweder einzeln durchführen oder miteinander kombinieren.

3.3 Dritter Grad

Mit dem dritten Grad nähern wir uns der Philosophie des japanischen Zen und dem Ziel der Beruhigung und somit Befreiung des Geistes von störenden kreisenden Gedanken und Grübeleien. So als hätte man zum Trainieren nicht nur vorher das Mobiltelefon, sondern auch den eigenen Denkapparat auf benachrichtigungslos geschaltet. Dies versucht man über selbstreflexive, ergo meditative Übungen zu erreichen, bei denen man sich von Moment zu Moment ganz auf das im Hier und Jetzt vom Geist Wahrgenommene und Empfundene besinnt, um somit im Fluss – oder, um es zeitgenössischer zu sagen, im Flow – des geistigen Erlebens anzukommen. Auf dieselbe Art und Weise wird auch das von Zeit zu Zeit dabei Gedachte zur Kenntnis genommen. Indem der Moment als neue Zeiteinheit des Geistes definiert wird, besänftigt sich nach und nach die spontane Gedankenflut. All die Gedanken, Wahrnehmungen und Empfindungen sollen dabei mit einem Gefühl inneren Gleichmuts erfahren werden.

Ganz im Sinne einer Konzentrierung auf die im Zen betonte Einfachheit, werden auch in der Dynamischen Relaxation keine besonderen elaborierten Körperbewegungen durchgeführt. Man beschränkt sich vielmehr auf die grundlegendsten Formen des einfachen Sitzens,

Stehens und Gehens. Gleichzeitig beschäftigt man sich mit nichts weiter als mit der Besinnung auf das Wesen und Seiende der eigenen Person im gegenwärtigen Augenblick, Atemzug um Atemzug, schlicht und ergreifend.

3.3.1 Sitz- und Gehmeditation

Meditationsübung sitzend und gehend

- Beginnen Sie die meditative Übungsreihe im Stehen, den Rücken zu einem Stuhl gewandt, mit einer fokussierten Bauchatmung. Lassen Sie die Augen leicht geöffnet, ohne jedoch allzu sehr umherzublicken.
- Kreuzen Sie die Hände für einige Momente hinter Ihrem Rücken etwas über dem Kreuzbein, um sich der Atembewegungen mehr und mehr bewusst zu werden.
- Legen Sie danach für ein paar Atemzüge die Hände übereinander auf den Unterbauch leicht unterhalb des Bauchnabels, während Sie sich weiter des Auf und Abs der Bauchdecke gewahr werden.
- Nehmen Sie nun entspannt auf dem Stuhl in der sogenannten anatomischen Sitzhaltung Platz. Die Füße stehen dabei leicht auseinander und die Fersen in etwa unter den Knien, sodass die Muskeln der Unterschenkel weitgehend entspannt sind. Der Rücken ist möglichst gerade und in komfortablem Kontakt mit der Stuhllehne, ohne aber versteift zu sein. Ihre Hände liegen auf dem Unterleib auf halber Strecke zwischen Bauchnabel und Schambein, wobei die nichtdominante Hand zur Faust geballt ist, während die Handfläche der Schreibhand sie zart umschließt.
- Die Hände bewegen sich somit im Rhythmus der Atmung. Um sich dessen noch besser gewahr zu werden, können Sie beim Ausatmen einen leichten Druck auf den Unterbauch ausüben.
- Achten Sie für mehrere Augenblicke voll und ganz auf den spürbaren Atem. Wenn Sie möchten, können Sie die Übung auch auf dem Boden sitzend, etwa im Schneidersitz, durchführen, mit selbiger Händeposition.[12]

12 Die Auflagefläche der Hände stimmt im Japanischen mit dem sogenannten Hara überein, dem Schwerpunkt- bzw. vitalen Zentrum des Körpers. Beim Zen wird die Sitzmeditation kniend im Fersen- oder im sogenannten Lotussitz durchgeführt.

- Gehen Sie, während Sie weiter in der eingenommenen Sitzhaltung verweilen, für ca. 5 bis 10 Minuten zur Sitzmeditation über, bei der bewusst über Themen wie beispielsweise die den Atemfluss anregende Lebensenergie oder die mit dieser Lebenskraft verbundene eigene Natur nachgedacht wird. Sie können aber auch über persönliche Werte wie Wahrhaftigkeit, Aufgeschlossenheit, Freundlichkeit etc. reflektieren.
- Anschließend wird die erzielte Entspannung vertieft, indem Sie sich rühren und nach Belieben kurz hinsetzen.
- Erheben Sie sich sodann wieder vom Stuhl – Ihr Rücken ist gerade aufgerichtet, die Hände bleiben wie gehabt am Körper – und praktizieren Sie nun eine Gehmeditation, bei der Sie mit weiterhin halboffenen Augen die dabei gemachten Schritte mit der Atmung synchronisieren.
- Setzen Sie dazu ganz bewusst beim Einatmen Ihren dominanten Fuß leicht einige Zentimeter nach vorne, halten Sie dann kurz den Atem an, während Sie das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern, und ziehen Sie beim Ausatmen den anderen Fuß ohne Anstrengung nach. Auf diese achtsame Weise bewegen Sie sich dann so lange wie Sie möchten auf einen bestimmten Punkt zu oder gehen im Kreis.
- Wird in der Gruppe geübt, gleicht man das eigene Schritttempo mehr oder weniger mit demjenigen der anderen Teilnehmenden ab.
- Es ist durchaus normal, dass man zu Beginn dieser atemkoordinierten Gehbewegung etwas schwankt. Dies hat damit zu tun, dass das Gehirn sich dabei etwas mehr anstrengen muss, um Atmung und Fortbewegung in Einklang zu bringen. Je mehr jedoch geübt wird, umso schneller kann dabei die Balance gewonnen werden.
- Wenn Sie am Ziel- oder wieder beim Ausgangspunkt angekommen sind, folgt eine Kurzentspannung im Sinne einer weiteren bewussten Lockerung der Muskeln im Stehen mit Augenschluss.
- Öffnen Sie dann die Augen und nehmen Sie die anstehende Aktivität auf.

3.3.2 Sitz- und Stehmeditation

Meditationsübung sitzend und stehend

- Nehmen Sie wieder die unter dem vorangehenden Punkt beschriebene anatomische Sitzhaltung mit halboffenen Augen und am Unterbauch angedrückten Händen ein.
- Bringen Sie die Aufmerksamkeit 1 bis 2 Minuten auf die eigene Atmung und beginnen Sie dann zu meditieren – sich zunächst auf Ihr tiefstes Inneres zu besinnen: auf die bestehende Harmonie zwischen Ihrem Körper und den Dingen in Ihrer unmittelbaren Umgebung, die auf dem Boden ruhenden Füße, den vom Stuhl getragenen Körper etc., auf die Osmose zwischen dem Körper und den Bestandteilen seiner direkten Umwelt, die sanft in die Lungen eindringende Atemluft, die die Haut durchdringende Raumwärme oder -kühle, das eigene Wesen im Einklang mit dem Kosmos.
- Wechseln Sie dann zur normalen lockeren Sitzhaltung und schließen Sie dabei die Augen. Anschließend räkeln und strecken Sie sich etwas im Körper.
- Stehen Sie nun vorsichtig mit geschlossenen Augen auf und führen Sie eine freie Stehmeditation mit angenehm aufgerichteter Rücken- und Kopfhaltung durch. Kreuzen Sie die Hände dabei hinter dem Rücken. Sie stehen still, atmen und nehmen ohne Wertung wahr, was Ihnen gerade durch den Sinn oder in Ihrem Körper vor sich geht.
- Öffnen Sie nach der Meditation langsam die Augen, und widmen Sie sich der Wiederaufnahme der Tagesaktivität im Sinne der Reprise.

Dadurch, dass hier eine weniger strenge Geisteshaltung völliger Gedankenfreiheit als in der klassischen Zen-Lehre vertreten wird, lassen sich die dargestellten Übungen des dritten Grades prinzipiell auch gut mit moderneren meditativen Ansätzen im Sinne von MBSR verbinden, indem man die dort enthaltenen Yoga-Übungen durch diese hier ersetzt; ebenso passen sie in eine achtsamkeitsorientierte Verhaltenstherapie, bei der einzelne Übungselemente als gezielte Therapiebausteine zum Aufbau achtsamer Fertigkeiten in die Sitzungen integriert werden. In diesem Sinne könnte dann etwa bei der Sitzmeditation über vorgegebene therapierelevante Werte meditiert werden.