

Hören – Lauschen – Wahrnehmen

Über das Hören gelangen wir zum Lauschen. Das Lauschen ist mehr als das Hören, es ist eine Wahrnehmung der Klänge mit dem ganzen Körper. Lassen Sie sich ganz auf die Klänge, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle ein. Das Lauschen auf die Klänge führt nach innen und in eine wohltuende Stille – das, was gerade im Außen geschieht, tritt in den Hintergrund.

- Machen Sie es sich bequem. Stellen Sie die Klangschale direkt vor sich auf ein Kissen oder eine andere schwingungsfähige Unterlage.
- Schlägeln Sie nun die Schale sanft an und nehmen Sie ihren Klang wahr.
- Vielleicht schließen Sie dabei die Augen, um sich ganz auf die Klänge einlassen zu können.
- Hören Sie die verschiedenen Klangnuancen? Da sind hohe Töne, tiefe Töne, viele unterschiedliche Töne, die zusammen ein wunderbares obertonreiches Klangbild ergeben.
- Lauschen Sie dem Klang mit Ihrem ganzen Körper – Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Klang, Sie werden sozusagen eins mit dem Klang. So spüren Sie vielleicht, wie Ihr Körper von den Klangschwingungen berührt wird und Sie diese auch mehr und mehr fühlen können.
- Nach einiger Zeit schlägeln Sie die Klangschale erneut an.
- Im Lauschen auf das An- und Abswellen der Klänge wird Ihr Atem ruhiger, tiefer und gelassener. Wenn Sie mögen, machen Sie bewusst ein paar tiefe Atemzüge.
- Die Stille nach jedem Klang lässt in Ihnen eine angenehme Ruhe entstehen.
- Genießen Sie die Klänge, solange Sie möchten.
- Spüren Sie die entspannende, harmonisierende Wirkung.
- Nun legen Sie Klangschale und Schlägel beiseite und spüren mit geschlossenen Augen nach. Vielleicht spüren Sie die Klänge immer noch, obwohl sie schon verklungen sind – sie schwingen in Ihnen weiter.
- Seien Sie für einige Minuten ganz bei sich: Wie fühlen Sie sich, was geht in Ihnen vor, wie nehmen Sie Ihren Körper wahr? Nehmen Sie sich Zeit, bei all dem, was gerade ist, Raum zu geben, ohne es zu bewerten – beobachten Sie einfach nur.
- Abschließend atmen Sie noch einige Male tief durch, recken und strecken sich und kommen ganz in Ihrem Tempo wieder in den Alltag zurück.

