

## GESUND DURCH RHYTHMUS

In unserem Körper finden wir viele rhythmische Systeme - Atmung und Herzschlag sind am deutlichsten erlebbar - aber auch Verdauung und Hormonspiegel, Körpertemperatur und Leistungsfähigkeit schwanken in rhythmischen Bewegungen.

### *Breathing in - breathing out*

Die regelmäßige Schwingung des Atemstromes wird sowohl für Heilungszwecke als auch für die spirituelle Entwicklung genutzt. Der Bogen spannt sich von der traditionellen Medizin Chinas und Indiens bis zum autogenen Training und der modernen Bioenergetik. In allen religiösen Systemen wird der Atem als Instrument zur Harmonisierung, Erkenntnissteigerung und Anreicherung mit Lebenskraft verwendet. Bei Übungen aus dem Qi Gong oder Tai Chi, wie beim gemeinsamen Singen und Tanzen entsteht sowohl eine Verbindung mit dem eigenen inneren Rhythmus, als auch durch die gemeinsame Atemluft eine harmonische Verbindung mit der umgebenden Welt.

Im Zen wird höchste Achtsamkeit auf bewusstes rhythmisches Atmen gelegt, um sich mit dem Atemstrom immer mit der eigenen Mitte zu verbinden. So findet der Mensch auch mitten in der wirbelnden Welt eine ruhige Achse.

### *Wenn der Rhythmus stockt und holpert...*

Innere und äußere Rhythmen sind jedoch häufig disharmonisch, ebenso wie der Ausdruck des ganzen Körpers in der Bewegung. Bewegungsabläufe und Atemstrom sind oft blockiert, ruckartig, eckig statt fließend.

Seelische Blockierungen und Hemmungen im Selbstaussdruck durch Töne, Sprache, Bewegungen manifestieren sich auch in körperlichen Blockierungen u. Verspannungen. Es treten ebenso soziale Blockaden und Verkrampfungen im Umgang mit anderen Menschen auf. Auch der hörbare Ausdruck des Atems im Sprechen und Singen ist bei vielen Menschen behindert. Oft sind traumatische Erlebnisse in der Kindheit mit Zwang zum Vorsingen und Ausgelacht werden daran schuld, dass überhaupt nicht mehr gesungen wird. So schneidet man sich von einer der Quellen für Energie und Lebensfreude ab.

### *Heilsamer Rhythmus*

#### **Wie kann man mehr heilsamen Rhythmus und Schwingung in den Alltag bringen?**

Das Wichtigste ist die anerzogenen Schranken abzuwerfen und zu seinem Körper und seiner Stimme ja zu sagen. Sich nicht mit dem Anspruch zu bewegen und zu singen, dass es schön sein muss, sondern dass es gut tun soll.

#### *Apollon oder Dionysos?*

Seit den Zeiten des alten Griechenland kennen wir einen zweifachen Zugang zum musischen Ausdruck: die perfekte, vollkommene Art, die Apollon, dem Gott der Harmonie und der Künste geweiht ist und den freien, natürlichen Ausdruck, der mehr aus dem Bauch oder besser ganz tief aus dem Herzen kommt. Das bedeutet voller Inbrunst und möglicherweise auch einmal falsch zu singen. Dieser begeisterte Gesang gefiel dem Gott der Ekstase, Dionysos. In der Antike wechselten sich die beiden Götter in ihrer Herrschaft ab, es hatten beide Ausdrucksformen Raum. Für uns, besonders als feinsinnige Kunst-Liebende Österreicher, gilt aber oft: wer's nicht perfekt kann, soll's lassen.

### *Sich dem Rhythmus hingeben*

Die Naturvölker setzen hingegen viel mehr auf den Dionysischen Pol und drücken ihre Lebensfreude in ungehemmtem Gesang und freier, rhythmischer Bewegung aus.

Es ist heilsam den eigenen Körperrhythmus z. B. beim Gehen oder im Atemstrom zu beachten, allein aus vollem Hals zu singen, auch einmal bewusst falsch zu singen, damit's einmal so richtig "groovt". Musik nicht mit verschränkten Händen und geradem Rücken anzuhören, sondern die Klänge in sich aufnehmen und sich von ihrer Schwingung zur Bewegung anregen lassen. Rhythmische Bewegung z. B. im Tanz bewusst zu suchen und die verschiedenen Aspekte von freiem Tanz genauso schätzen zu lernen, wie das Einstellen auf einen gemeinsamen Rhythmus bei Paartänzen.

*Tanzen statt Laufband?!*

Tanzen ist auch für viele Menschen eine wesentlich angenehmere Art den ganzen Körper durch zu bewegen als z. B. zu joggen. Der orientalische Tanz "Bauchtanz" und der Afrotanz haben auch ursprünglich eine Gesundheitserhaltende Funktion und helfen vor allem Frauen, Spannungen im Beckenbereich zu lösen und die Muskulatur zu kräftigen.

Ein bewusstes Öffnen für den eigenen Rhythmus befreit, erleichtert, harmonisiert und stärkt. Es ist ein Schritt zur Aktivierung der Lebensfreude und Vitalität, der nicht nur dem begabten Künstler sondern absolut jedem Menschen offen steht, denn: Rhythmus ist Leben und alles Lebendige manifestiert sich in Bewegung.