

## Eine Hör- und Atemerfahrung

(mit Kopfhörern zu der langen Version der Audio-Datei „Lerche“ - 6 min)

Zunächst einfach sitzen, Augen geschlossen, das Gezwitscher der Lerche wahrnehmen und atmen – der Atem kommt und der Atem geht.

Wenn der Atem allmählich ruhiger wird, die Zungenspitze an den vorderen Gaumen legen und mit einem Flüsterhauch ein und ausatmen, ganz gleichmäßig fünf Sekunden ein und fünf Sekunden aus (langsam zählen ein – und – zwan - zig), wie mit einem ruhigen Herzschlag.

(Das Ein-und-Ausatmen in einem gleichmäßigen ruhigen Puls erhöht den vagalen Tonus, das günstige Verhältnis von Atmung und Herzschlag.)

So kann sich eine lebendige Ruhe einstellen bei gleichzeitiger lebhafter Erregung von den schwirrenden Schwingungen des Lerchengesangs. (Auch die Peristaltik kann darauf reagieren.)

Im lebendigen gleichmäßigen Atmen mit den erregten Ohren beginne ich den Atemstrom zu belauschen, Ein- und Ausatem gleich strömend:

wird er unter dem Tirilieren der Lerche flexibler, geschmeidiger und dünnflüssiger; rauscht er heller und luftiger, perlt er mehr wie ein Gebirgsbach; welchen Tiefen strömt der Einatem durch die offene Kehle zu und in welche inneren Tiefen ergießt sich der „Aus“atem? Bis in welche Tiefen durch die vom Ein- und Ausatem geöffnete Kehle hindurch reicht das Echo der hellen hohen Schwingungen? Kann der Atem, gleich ob „ein oder aus“ ganz inwendig bleiben, ein wenig energetisierender im Einatmen und ein wenig beruhigender im Ausatmen, so wie auch die hohen Frequenzen im Gezwitscher der Lerche ganz das innere Hören erregen?

„Die Lerche schwingt sich in die Luft...“ und aus ihren luftigen Höhen dringt ihr Tirilieren in meine Ohren und erfüllt meine inneren Räume. Das Hören wendet sich nach innen und ich spüre, wie das Zwitschern in meinen Ohren meinen Atem anregt, als würden die hohen Schwingungen auch die Luftmoleküle in Schwingung versetzen. So kann ich das Gefühl entwickeln, ich würde durch die Ohren einatmen: Unter dem Gezwitscher der Lerche öffnen sich die Ohren, die inneren Lauscher stellen sich auf, und in feinen Verwirbelungen dringt der Einatem durch die eustachischen Röhren und fließt hinterm Gaumensegel entlang nach „innen-unten“ hin zur offenen Kehle. Und im „Aus“-atmen spüre ich dem Schwirren des Lerchengesangs in den feinen Verwirbelungen des Atems nach, an den Stimmlippen, den Rachenwänden, dem Gaumensegel bis in die eustachischen Röhren hinein zu den erregten Ohren hin, als bildete der „Aus“atem wie im Gesang eine stehende Welle von den Stimmlippen bis zu den Ohren hin, angeregt durch die unaufhörlichen Verwirbelungen der hohen Schwingungen im Gesang der Lerche.

inwendiges Hören – inwendiges Atmen

einatmen durch die Ohren – ausatmen in die Ohren hinein

beruhigendes und erregendes Hören – ruhige Bewegung und lebendige Erregung im Atmen

hören und atmen im Modus des Parasympathikus