

# Kontaktübung: Komm-Bleib

Setting: bekleidet; stehend; 2-3m Platz zwischen Partnern. 30'

Quelle: Secret-of-Tantra

Bei dieser Übung geht es darum, ein Gefühl für den persönlichen Raum, das eigene Feld, oder die „Aura“ zu entwickeln. Hellsichtige verschiedener Kulturen sprechen davon, das Menschen über ihre Haut hinaus mehrere Hüllen verschiedener Farben und Eigenschaft umgeben. Krankheiten können sich in Verformungen dieser Aura zeigen und auch wer nicht daran glaubt, kennt Gefühle wenn jemand zu nahe kommt, die mit Geruch oder Wärmestrahlung in Verbindung gebracht werden. Die Hüllen werden, grob gesagt, in Abständen von 10, 20, 30, 50cm bis 1,5m beschrieben.

Vorführen und Nachmachen mit Ansage. je ~10'

- Partner finden und sich einigen, wer anfängt. Es gibt die Rollen **Kommender** und **Bleibender**.
- Gegenüber hinstellen mit ca. 2-3 m Abstand.
- Sich selbst fühlen und tief durchatmen und sich sein Feld vorstellen, welches nach Vorn etwas weiter geht, als zur Seite und nach Hinten.
- In deiner Zeit begrüßen und wieder zur Ruhe kommen. Der Kommende legt die rechte (handlungs) Hand auf sein Herz (-Chakra).
- Der **Bleibende** sagt „komm“ und der Kommende fängt an, sich ganz langsam (cm für cm) auf ihn zu zu bewegen und stoppt wenn die Aufforderung so lautet. Dabei richten beide die Aufmerksamkeit auf ihre eigenen (Aura-)Hüllen und den Punkt, wo sich das Feld des Gegenüber mit dem eigenen durchdringt. Beide registrieren einfach was sich wie anfühlt ohne jetzt darüber zu sprechen.

- Der bleibende sagt „**stopp/bleib**“ wenn sich irgend etwas in seinem (Aura-)Feld spürbar verändert. Dann sagt er kurz was sich verändert hat (z.B. „meine Brust wird warm“, oder „ich fühle Spannung im Unterleib“)
- Wenn sich das Feld beruhigt hat, und das „neue“ integriert ist, geht es mit weiter „**Komm**“.
- Der Kommende bewegt sich bis auf knapp Armeslänge auf ihn zu. Dann bleibt er stehen und beginnt langsam seine (Handlungs-) Hand in gerader Linie (von seinem Herzen) in Richtung des Herzens des Gegenüber zu bewegen, entsprechend der Komm-Stopp-Aufforderung des Bleibenden.
- Wenn die Handfläche auf dem Herzraum des Bleibenden zu liegen kommt, oder wenn die Nähe dem Bleibenden reicht, legt er seine Hand auf die Hand des kommenden und signalisiert damit das Ende dieser Übung.

Verabschieden und bedanken beim Partner in freier Form. Austausch 3' zu zweit und in der Gruppe.

## Variante Kurz (weniger Zeit, 15')

Im sitzen (Meditations-Sitz) auf Armeslänge (Abstand kurz vorher prüfen) (Zeit je ca. 5')

## Variante mit Fokus im Zentrum

Aufstellen in ca. 6m Entfernung. Spüre in dein eigenes Zentrum (nicht an der Peripherie der Aura) was passiert, wenn deine Aura durchdrungen wird, von der Aura des anderen.

