

Grob basierend auf # 165 Eyeball lesson

Im Sitzen

Scan Augen. Wo sind eure Augäpfel?

In der Natur ist es einfach, eine perfekte Kugel herzustellen. Jede Flüssigkeit in einer dünnen Membran weitet sich gleichmäßig nach allen Seiten aus. Ein Wassertropfen im Vakuum wäre eine Kugel.

Wenn nichts sie stören würde, wären eure Augen zwei perfekte Kugeln.

Unsere Augen müssen extrem fein eingestellt sein und perfekt zusammenarbeiten. Trotzdem ist es sehr schwer, sie zu fassen oder empfinden.

Stellt euch diese Stunde vor als eine VERMESSUNG eurer Augen. Als wäret ihr Kartographen auf der Suche nach der perfekten Form.

Welches Auge ist euch bewusster? Ist es leichter, sich das rechte Auge vorzustellen, oder das linke? Wählt ein Auge.

Stellt euch einen ganz, ganz dünnen gebündelten Lichtstrahl vor, der wie ein Stab direkt von vorn durch die Mitte eurer Pupille fallen würde - das wäre der aller vorderste Teil eures Auges. Wo würde dieser Stab hinten auf den Augapfel treffen? Wo ist der aller hinterste Teil eures Auges? Der Stab ist parallel zum Boden. In eurer Vorstellung, ist es eine Gerade, ein Stab, oder eher etwas wie ein leicht krummer Ast?

Eine Verbindung vom hintersten zum vordersten Teil eures Auges. Ein perfekter Durchmesser. Oder ihr könnt euch statt des Stabes eine Schnur vorstellen, euer Auge wäre eine Perle darauf, das Loch der Perle zeigt genau nach vorn.

Versucht es mit dem anderen Auge. Macht den Stab in eurer Vorstellung perfekt, wie das Lineal eines Kartographen.

Können ihre beide Augen gleichzeitig in der Vorstellung halten? Sind die Linien parallel? Sind die Linien HINTER euch ebenfalls parallel?

Konzentriert euch jetzt auf das andere Auge. Wenn ihr euch wieder die Perlen vorstellt: könnt ihr am Außenrand der Perle oder Augen herumfahren, von vorn über oben nach hinten - und trifft ihr dort wieder auf den gleichen hintersten Punkt? Macht nur diesen Halbkreis, über oben nach hinten und zurück. Wo ist der oberste Punkt? Dann weitet den Kreis langsam ein wenig aus, geht vorne ein wenig tiefer, hinten ein wenig tiefer noch tiefer... bis ihr einen ganzen Kreis macht, der wie ein senkrechter Ring um euer Auge liegt. Ihr könnt die Richtung jederzeit wechseln.

Pause.

Ihr merkt vielleicht, dass ihr die Tendenz habt, die Augen ein wenig mitzubewegen, das ist okay... so lange das Hauptaugenmerk auf eurer Vorstellung liegt. In der Vorstellung können die Linien perfekt sein. Manchmal sind sie es nicht, das sind die Stellen, die wir versuchen immer klarer, immer bewusster zu bekommen.

Mit dem anderen Auge machen wir es ein wenig anders. Stellt euch euren Ring, den ihr gerade in eurer Vorstellung erzeugt habt, wieder vor.

Und jetzt teilt diesen Ring, dupliziert ihn, und schiebt den zweiten senkrechten Ring um euer anderes Auge. Beide Ringe sollten parallel und genau gleich groß sein. Ihr könntet sie wie eine Röhre verbinden.

Wendet eure Aufmerksamkeit dem zweiten Ring zu - dem, der um das Auge liegt, mit dem wir noch nicht gearbeitet haben - und fangt an, hier entlang zu streichen, bis ihr auch auf diesem Auge einen Kreis durch den vordersten, höchsten, hintersten und tiefsten Punkt ziehen könnt, in beide Richtungen.

Könnt ihr das mit beiden Augen gleichzeitig machen?

Wie groß sind diese Ringe?

Pause.

Eure Augäpfel haben ein Gewicht. Wenn ihr den Kopf senkt, würden sie ein klein, klein wenig nach vorn rutschen. Wenn ihr den Kopf hebt, gleitet ihr Gewicht nach hinten. Könnt ihr etwas davon spüren? Eine andere Möglichkeit, etwas über die Größe der Augen zu erfahren, geht über euren Gaumen. Zwischen dem obersten Außenrand eures Gaumens und der Augenhöhle liegt nur ein dünner Knochen. Wenn es ihn nicht gäbe, könnten einige von euch vielleicht euer Auge mit der Zunge erreichen. Wenn ihr von dem Punkt, den ihr mit der Zunge erreichen könnt, zu eurer Pupille denkt - habt ihr die Größe richtig eingeschätzt?

Falls nicht, das ist okay. Wir haben die Senkrechte gefunden, Versucht jetzt, die Größe entsprechend anzupassen.

Pause.

Wo ist der innerste Rand eurer Augen? Ein wenig weiter innen als der innere Augenwinkel. Wenn ihr dort am rechten Auge einen ganz dünnen, weichen Draht oder biegsames Licht hineinschieben würdet wie eine Sonde - wie würde er sich um den Augapfel krümmen, bis er den hintersten mittleren Punkt erreicht? Als wolltet ihr am hinteren Ende des Augapfels entlanggleiten. Geht ein paar Mal hin und her in eurer Vorstellung.

Dann geht langsam weiter. Ihr zieht quasi eine Ebene ein, die parallel zum Boden ist, vor, und zurück... ein wenig weiter vor Richtung Pupille... ein Halbkreis... Ein dreiviertel Kreis, vor und zurück.. bis sich der Kreis schließt und ihr einen waagrechten Ring habt, der um euer Augapfel liegt.

Pause.

Wenn wir diesen Ring jetzt am innersten und äußersten Punkt anfassen würden, könnten wir ihn langsam senkrecht stellen, so dass er den gesamten hinteren Teil eures Augapfels streift, bis er euren senkrechten Ring berührt.

Pause.

Versucht es mit dem linken Auge. Denkt noch ein mal vom Gaumen aus, von der Nase aus. Wo ist der innerste Punkt? Fangt diesmal an, euren Kreis über vorne zu ziehen, über die Pupille, das ist einfacher für unsere Vorstellungskraft. Vom rechten Innenrand über die Pupille zum Außenrand und langsam weiter. ... vor uns zurück. als wolltet ihr daran entlangstreichen, wie ein Töpfer den Ton von innen glatt streicht.

Ist die Entfernung vom vordersten zum hintersten Punkt gleich wie von Rechts nach links?

Wo genau wäre die Mitte eurer Augen?

Pause

Wenn ihr euch beide waagrechten Ringe um beide Augen vorstellt, liegen sie auf einer Linie? Sind sie gleich groß? Dann fangt an, sie in der Vorstellung beide gleichzeitig zu bewegen, vollkommen parallel, vollkommen synchron. Als würden Eure Augen schweben, und ihr zieht die Ringe um sie herum, in jede Richtung.

Ihr könnt die Achsen verändern, wie ihr wollt.

Pause.

Stellt euch jetzt vor, ihr würdet beide Augenbrauen mit einem Stift verbinden, bis eine Augenbraue entsteht, ein langer, imaginärer, gerader Strich. Ein Strich, der genau auf eurer Augäpfeln liegen würde - als wolltet ihr ein Brett auf zwei Bälle legen.

Dann fangt an, den Strich nach rechts zu verlängern. Auf welcher Höhe läuft er über eure Schläfe? Berührt er das Ohr, oder liegt er darüber? Falls euch nicht an. Nur in der Vorstellung. An welcher Stelle gleitet er über euren Hinterkopf? Geht weiter zum anderen Ohr.. über die Stirn - wo landet ihr?

Und zurück, so dass ihr Kreise in beide Richtungen machen und die Richtung jederzeit wechseln könnt.

Probiert es einmal mit den Händen aus: Eine gerade Linie über beide Augenbrauen und weiter, als würdet ihr einen schmalen Ring oder eine Krone tragen. Mit dem Finger ist es wesentlich leichter - deckt sich die Linie mit eurer Vorstellung? Probiert es mit der anderen Hand.

Pause.

Wenn ihr euch eine Ebene unter eurer Augen vorstellt - einen Boden auf dem die Augen wie zwei Bälle liegen können - Wo trifft diese Ebene auf eure Wangenknochen? Wo verläuft sie am Hinterkopf?

Stellt euch diese zwei Ebenen vor. Zwei leuchtende Parallele Scheiben, zwischen denen eure Augen schweben.

Und füllt den Zwischenraum langsam mit Farbe, so dass eine breite Horizontale Linie entsteht.

Pause.

Stellt euch noch einmal eine horizontale Linie vor, die parallel zum Boden durch beide Pupillen läuft. Und genau im rechten Winkel dazu zwei senkrechte Linien, eine durch die rechte Pupille, eine durch die linke Pupille. Ihr habt zwei senkrechte Stäbe vor euch.

Hebt euren Blick nach oben - das rechte Auge auf der rechten Linie, das linke auf der Linken. Beide Linien parallel, von der Decke zum Boden und zurück, in eurem eigenen Tempo. Jedes Auge hat seine eigene Linie.

Genau parallel, als wolltet ihr in die Unendlichkeit blicken.

Lasst das sein, Pause.

Stellt euch noch einmal vor, eure Augen wären zwei Perlen, auf zwei Schnüren, die direkt durch eure Pupillen nach vorn laufen.

Schiebt eure Augen an dieser Schnur entlang vor und zurück.

Macht es nicht nur in der Vorstellung, versucht, eure Augen wirklich vor und zurück zu schieben.

Die Muskeln, die um euren Augapfel laufen, sind in der Lage, die Form eures Augapfels zu verändern. .

Helft mit den Augenlidern mit, presst sie zusammen. Wenn ihr nach vorn schiebt, spürt ihr vielleicht ein Echo oder Bewegung in eurem Körper, zwischen den Schulterblättern, in der Kinnschulter... aber achtet darauf, dass ihr auch etwas HINTER euren Augäpfeln spürt, das sich zusammenballt und nach vorn drückt.

Pause.

Spürt noch einmal das Gewicht eurer Augen. Ist es leichter geworden, sie wahrzunehmen?

Oder ist das Echo in eurem Körper deutlicher geworden, wenn ihr die senkrechten und waagrechten Ringe noch einmal in eure Vorstellung holt?