

Manuela Maria Walbrühl

Form und Bewegung

Eine Übung zur Stärkung der Beobachtungskraft



Manuela Maria Walbrühl

Form und Bewegung

Eine Übung zur Stärkung der Beobachtungskraft

Form und Bewegung
Eine Übung zur Stärkung der Beobachtungskraft

© 1. Auflage 2018 Manuela Maria Walbrühl
Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: Manuela Maria Walbrühl
Gestaltung und Satz: Manuela Maria Walbrühl
Druck: Linus Wittich Medien KG, Forchheim

Diese Broschüre ist zu beziehen bei:

Manuela Maria Walbrühl
Hornberger Str. 28/1
71034 Böblingen,
Telefon: 07031 281492
E-Mail: info@yoga-und-gesang.de
Web: www.yoga-und-gesang.de

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	4
Die verschiedenen Formgestalten einer Pflanze	6
Die Form	26
Die Bewegung	28
Die Kraft der Beobachtung	30
Danksagung	32
Über die Autorin	33

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

in unserem Leben begleitet uns eine Vielzahl von Formen. Unser ruhiger Blick lässt uns die Differenzierung und ständige Formveränderung wahrnehmen.

Die folgenden Ausführungen geben eine Anregung für eine bewusste und erbauende Beobachtung eines Naturphänomens. Sie stärken die Seelenkraft der Beobachtung. Eine gute Beobachtungskraft stabilisiert unsere Persönlichkeit. Wir nehmen uns selbst (Subjekt) als auch die Naturerscheinung (Objekt) wahr, und lernen das Betrachtungsobjekt genauer kennen.

Die Sinne und das Bewusstsein werden freier, wenn wir unsere bisherigen Erfahrungen in Ruhe lassen. Mit Offenheit beobachten wir ein Naturphänomen, z.B. eine Pflanze.

- Was sehen wir für Formen?
- Wie sind diese strukturiert und plastiziert?
- Wie entstehen Formen?

Mit diesen Fragen wünsche ich Ihnen viel Freude beim Beobachten und Entdecken.

Böblingen, den 10.08.2018

Manuela Maria Walbrühl

Die verschiedenen Formgestalten einer Pflanze

Der Same liegt in der Erde.

Auf ihn wirken die Mineralien der Erde und das Wasser. Von oben regen ihn das Licht und die Wärme an. Der Same fängt an zu keimen, sprengt die Samenhülle und schiebt sich langsam nach oben.

Der Same verschafft sich Raum.

Manchmal ist die Kraft so groß, dass die umgebende Erde weg geschoben und gehoben wird.



Eine Kraft wirkt in der Pflanze, die das Gewicht der Erde und ein Stück weit die Erdanziehungskraft überwindet.

Diese Kraft trägt senkrecht empor. Die Form bildet sich als erstes in die Senkrechte aus.

Wir sehen auch, dass sich die Farben verwandeln.



Die Wachstumsrichtung ändert sich.

Nach dem senkrechten Wachsen öffnen sich die Blätter seitlich in die Waagerechte.



Erste pflanzen-typische Blattformen mit kleinen Härchen bilden sich heraus, die charakteristisch für das Sonnenblumenblatt sind.

Auch ändert sich die Substanz. Die Keimblätter sind „fleischig“ geworden.



Das Blattwachstum geht weiter: Immer ein Stück in die Senkrechte, dann wieder in die Horizontale. Dabei formt sich zunehmend die spezielle, einzigartige Gestalt aus. Die typischen Blätter einer Sonnenblume sind jetzt noch deutlicher zu erkennen.



Mit jedem neuen Blatt verändert sich die gesamte Form der Pflanze. Die Gestalt sehen wir mit den physischen Augen. Die Bewegung, die die Formveränderung bewirkt, sehen wir jedoch nicht.

Wie entsteht eine Form?

Mit dieser Frage und wiederholter Betrachtung reift langsam ein Empfinden heran, dass eine Bewegung der Form vorausgeht.



Die Form ist wie eine zur Ruhe gekommene Bewegung. Damit ist sie ein Ergebnis eines vorangegangenen Prozesses.

Doch kaum ist sie zur Ruhe gekommen, erfolgt eine nächste Bewegung und eine nächste Form entsteht.



Die nächste Form stellt oft eine Erweiterung oder Erhöhung der vorangegangenen Form dar. Es findet eine Metamorphose statt.



An der Pflanze findet ein ständiger Ab- und Aufbau statt. Eine neue Form entsteht durch die Ablösung einer alten.

Nach dem Blühen der Sonnenblume erfolgen die Bestäubung und die Fruchtbildung. Die Pflanzenteile beginnen sich nach und nach zurückzuziehen. Sie welken und sterben ab.



Am Ende dieses Vorganges ist eine ganz neue Form entstanden:
der Same.

Der Same bleibt solange in dieser Form, bis er wieder in Berührung mit den Elementen Erde, Wasser, Licht und Wärme kommt. Dann beginnt ein neuer Zyklus aus Bewegungen und Formen.



Die Form

Der beschriebene Weg der Beobachtung der Sonnenblume hat auf wesentliche Aspekte der Formbildung aufmerksam gemacht:

- Eine Form entsteht aus einer Bewegung.
- Eine Form ist das Ergebnis eines vorangegangenen Prozesses.
- Eine neue Form entsteht durch die Ablösung der alten.
- Formen sind in ständiger Verwandlung und Metamorphose.

Alle Formen des Lebens sind in Bewegung und damit veränderlich, z.B. auch Denk-, Lebens- oder Beziehungsformen.



Die Bewegung

Formen verändern sich in bestimmten Zeitspannen durch Bewegungen. Bei der Sonnenblume verursachen diese Bewegungen Wachstumsprozesse und verschiedene Formgebungen.

- Was ist eine Bewegung?
- Wie entsteht sie?

Bewegung steht im Zusammenhang mit Kraft oder Energie. Der Mensch bewegt sich beispielsweise wenig, wenn er keine Kraft dazu hat. Lebenskräfte bewegen ihn. Ohne Lebenskräfte wird sein Körper leblos und der Tod tritt ein.

Lebenskräfte halten auch Tiere und Pflanzen in Bewegung und damit in ihrer Lebendigkeit.

Lebenskräfte werden in der geisteswissenschaftlichen Fachsprache Ätherkräfte genannt. Dieser Begriff findet sich z.B. im “Yoga aus der Reinheit der Seele / Ein Neuer Yogawille“ von Heinz Grill und in der „Anthroposophie“ von Rudolf Steiner. Die Lebenskräfte bilden den Lebenskräfteleib, den Ätherleib.

Die traditionelle chinesische Medizin benennt die Lebenskräfte mit Qi oder Chi. Der klassische Yoga bezeichnet sie als *prāṇā*-Kräfte.

Die Kraft der Beobachtung

Die Beobachtung mit einer Frage oder einem Inhalt ist eine seelische Aktivität. Der Betrachter führt die Beobachtungsrichtung und sein Bewusstsein. Damit unterstützt er seine Selbstbestimmung und seine Selbstständigkeit. Gleichzeitig fördert er durch die seelische Aktivität den Aufbau von Lebenskräften.

Mit wiederholter Übung vertieft sich die Beziehung zu dem Betrachtungsobjekt. Es entsteht eine Nähe zwischen Objekt und Betrachter. Neue Eindrücke und Empfindungen entwickeln sich. Ruhe und Konzentration prägen sich aus.

Die Kraft der Beobachtung unterstützt auch die Wahrnehmungsfähigkeit zu den Mitmenschen und stellt damit einen Beitrag zur Sozialfähigkeit des Menschen dar.

Für die Betrachtung eignet sich jede Naturerscheinung. Die beschriebene Art der Beobachtung lässt sich auf alle Bereiche des Lebens ausweiten, z. B. auf einen physischen Gegenstand, auf ein Gemälde oder ein Musikstück, auf eine Lebenssituation oder auf einen Menschen.

Ich wünsche Ihnen die Kraft der Beobachtung und viele neue Entdeckungen, die Sie und auch Ihre Mitmenschen in der Seele aufbauen.

Danksagung

Mein Dank geht an meine Kolleginnen und Kollegen, die mit ihren fachlichen Anregungen und ihrer Kritik diese Schrift unterstützten.

Über die Autorin



Manuela Maria Walbrühl, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin und Gesangspädagogin, unterrichtet im Kreis Böblingen Yoga und Gesang, hält Vorträge, verfasst Fachaufsätze und gibt Konzerte.

Ihre Arbeit fördert eine ästhetische Yoga- und Gesangspraxis und das Bewusstsein für ein gesundes, soziales, selbstbestimmtes Leben.

www.yoga-und-gesang.de

Was ist eine Form und wie entsteht sie?

Bleibt eine Form immer erhalten oder ist sie in einem Prozess der ständigen Bewegung eingegliedert?

In den einzelnen Entwicklungsphasen einer Sonnenblume sehen wir, dass sich die entstandenen Formen ständig ändern.

Die Fotos regen an, selbst zu beobachten und sich Vorstellungen zu bilden. Die bewusste Betrachtung fördert lebendige Beziehungen, neue Erkenntnisse und eine stabile Persönlichkeit.