

# Augenkontakt - Die Sprache der Blicke

Einen anderen Menschen, einen Freund, den Partner oder auch einen Fremden im Rahmen dieser „Übung“ ganz bewusst für eine vereinbarte Zeit einfach nur still anzuschauen ist meistens eine sehr intensive Erfahrung.

Der Augenkontakt ist eine einfache Möglichkeit für einen Moment ganz präsent zu werden.

Die Hand, die du hierbei auf dein Herz legst, hilft dir dich zu zentrieren und gleichzeitig dem anderen zugewandt und bei dir selbst sein zu können.

Auch wenn die Übung sehr viel Nähe zu einem bestimmten Menschen herstellt, ist das, was erfahren wird oft unabhängig vom Partner. Manchmal entfaltet sich im längeren Einlassen auf diese Begegnung auch ein Gefühl einer tiefen universellen Liebe oder Verbundenheit, aber das lässt sich nicht machen.

- ▶ Setzt euch gegenüber.
- ▶ Als Startsignal
  - schaut ihr euch an
  - und legt eine Hand auf euer Herz.
- ▶ Atmet bewusst zwei mal lang und tief miteinander ein und aus
- ▶ Dann schaut ihr euch für drei Minuten in die Augen.
- ▶ Wenn einer das Gefühl hat , dass die Zeit um ist,
  - löst er den Kontakt seiner Hand mit dem Herz
  - und wartet bis der andere es auch tut.

Die Sprache der Blicke entspringt tiefsten Seinsbereichen. In ihr können das Mysterium wie auch Annahme, Angst oder Wut mitschwingen.

Ronaldo Torro, Biodanza

In der Begegnung von Angesicht zu Angesicht wird der andere beherbergt und beheimatet seinerseits.

Ronaldo Torro, Biodanza

Wenn zwei Menschen sich aus ihrer eigenen Heiligkeit heraus anschauen, verbindet sich das Heilige des einen mit dem Heiligen des anderen.

Emmanuel Levinas