



Beat Frutiger

Im Junkholz 40
CH - 4303 Kaiseraugst

061 811 67 41, 079 60 60 667
www.fru.ch fru@fru.ch

Trance-Body-Painting

Meine Erfahrungen mit Body-Painting haben gezeigt, dass Körpermalerei in eine Trance führen kann: Die Konzentration auf den eigenen Körper, das Bestreichen des Körpers mit der Farbe, das ruhige Malen und das bewegungslose Stehen können eine Trance auslösen, unterstützt durch Sprache, Musik oder Trommeln. Die Trance kann nur ausgelöst werden, wenn das Modell damit einverstanden ist und selbst auch in Trance gehen will. Oft ist dafür ein Training über mehrere Male nötig. Da die Trance in freier Entscheidung geschieht, kann sie auch frei beendet werden. In der Trance werden Anweisungen nur befolgt, wenn sie im Einklang mit der Persönlichkeit und Ethik der sich in Trance befindenden Person sind.

Normalerweise tritt die Trance während der Grundierung beim Bemalen ein. Das Tranceerlebnis, die Bilder oder Visionen während der Trance, können den Ausgangspunkt für die weitere Bemalung bilden, das heisst, sie bestimmen das Thema oder die Rolle des Modells. Ebenfalls kann durch die Trance das Modellstehen und die Bemalung sehr angenehm und kurzweilig werden.

Die leichte Trance ist eigentlich ein ganz alltäglicher Zustand. Wir kennen ihn vom Lesen, Musikhören, Tagträumen, Tanzen oder andern Tätigkeiten, wo wir durch nichts gestört werden, die Welt vergessen und nur noch ganz bei uns selber sind. Trance ist ein konzentrierter Wachzustand wie er auch bei Meditation oder Joga vorkommt. Je grösser die Gleichgültigkeit gegenüber allen fremden Einflüssen und je ausgeprägter die Phantasie ist, desto schneller kommt und umso tiefer wird die Trance. Durch geeignete Mittel, Tätigkeiten und Sprache kann der Zustand bei den meisten Leuten so gesteigert werden, dass sich ihr Bewusstseinszustand wesentlich erweitert. Je nach der Tiefe der Trance unterscheidet man verschiedene Stufen von körperlichen Auswirkungen:

Entspannung und Erholung: Dieser Zustand ist vergleichbar mit dem, was normalerweise bei autogenem Training versucht wird. Die Trance wird als solche oft kaum wahrgenommen.

Phantasiereise: Sie lässt sich mit dem Tagträumen oder Träumen im Schlaf vergleichen. Die Augen sind dabei geschlossen.

Aussergewöhnliche Körperleistungen: Langes müheloses Stehen oder Tanzen, Starre und verschiedene Stufen von Schmerzempfindlichkeit.

Somnambulismus ist dem Schlafwandeln mit offenen Augen vergleichbar. In diesem Zustand ist es möglich, dass die Trance subjektiv nicht wahrgenommen wird, und dass ein Gefühl des Wachseins vorhanden ist.

Visionen und Halluzinationen: Dieser Zustand ist selten und kann bei der ersten Trance kaum erreicht werden. Ziele, Inhalte und Auswirkungen der Trance sind tiefe Entspannung, rasche Erholung, gesteigerte Kreativität und Phantasie (Phantasiereisen), das Hervorrufen von neuen Empfindungen und Visionen (Visionstanz) und eine Vergrösserung der Selbsterkenntnis (Rückführungen).

Dem Eintauchen in die Trance und dem Auftauchen in den Wachzustand wird mit geeigneten Ritualen besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Damit wird auch erreicht, dass Trance und Wachzustand im Alltag immer klar getrennt bleiben.

Obwohl Trance gesund ist, sollten die folgenden Leute nicht in Trance gehen: Personen mit Geisteskrankheiten und Depressionen, mit ausserordentlich tiefem Blutdruck, Herzschwäche oder lebensbedrohlichen Krankheiten.

Trance und Körpermalerei sind subjektive Erfahrungen in ganz privaten Bereichen. Beide Erfahrungen werden von unterschiedlichen Menschen in verschiedenen Situationen immer wieder anders erlebt. Intuition, innere Bilder und äussere Erscheinung in Masken und Körperbemalung, Schamanenreisen in Kleidern mit Zeichen und Zeichnungen, Rückführungen in frühere Leben, Visionstanz und Kreativitätstechniken sind

Erfahrungen, die vermutlich alle ähnlichen Gesetzen folgen und gleiche Ursprünge haben. "In a sense, past life recall is just one of many directions the very common, very precious experience of intuition can take".

Brian L. Weiss, Trough time into Healing, p 45.