

## Ablauf der Übung:

Die Übung beinhaltet zwei Teile: im ersten widmest Du Dich dem Tier, ohne Trommel. Im zweiten spielst Du dann das, was Du erlebt hast auf der Trommel, indem Du Dich wieder in das Tier hinein versetzt.

Wir werden den Tiger als Beispiel nehmen!

1 Teil: Den Tiger spüren

Wenn möglich schaue Dir den Youtubefilm über den Amurtiger unter folgenden Link an:

[https://www.youtube.com/watch?v=a1Hfh\\_H1rD0](https://www.youtube.com/watch?v=a1Hfh_H1rD0)

Schaue Dir dabei vor allem die Jagdszene ab Minute 6 des Filmes an und dann die Szene, wo der Tiger seine Beute frisst, ab der 30. Minute. (Natürlich kannst Du auch alles anschauen.)



Das Lieblingstigerfoto bereithalten.

(Unten ist ein passendes Foto)

Einen ungestörten Platz aussuchen, drinnen oder draussen.

– Ich spüre meinen inneren Raum und die Bewegung, die darin ist. Diese ist wie ein leises Brummen (bisschen wie eine Biene.)

– Ich öffne meinen inneren Raum



– Ich schaue mein Amurtigerfoto an.

– Ich nehme den Amurtiger in meinen Inneren Raum hinein, ohne ihn zu schliessen.



– Ich ehre den Amurtiger!

(Ich sage im Inneren den Satz: Ich ehre mit der Übung den Amurtiger. Auf diese Weise werdet ich mit meinem feinstofflichen Körper in der Übung vorausgehen!)



– Ich empfinde den Amurtiger



– Ich spicke\* die Schwingung des Amurtigers , die ich in mir fühle, in die Richtung in der von mir aus der südöstliche Rand Russlands liegt und der Lasovski Nationalpark..

(Du weisst wo es ist., Du musst nur grob die Himmelsrichtung anpeilen!)



\*Spicken = die Schwingung des Tigers im Teppich spüren und dann den Teppich „langziehen“ und in die gewünschte Richtung spicken, schwingen lassen.. ähnlich wie in der Schulzeit, mit einem Gummibändel Papierkrampen wegspicken.

– Ich empfangen die Antwort des Amurtigers in meinem Körper.

– Ich spüre den Amurtiger. 5 – 10 Minuten

2. Teil: Den Tiger trommeln

Wenn Du den Tiger und die Atmosphäre des Tigers gut in Dir spüren konntest, dann kannst Du üben ihn zu trommeln!

Vielleicht musst Du den 1. Teil der Übung mehrmals machen! Das macht nichts, Du wirst jedes mal mehr, tiefer und detaillierter den Tiger empfinden. Du kannst Dir noch weitere Filme anschauen, doch achte darauf, dass es ein wilder Tiger ist!

Wenn Du sicher bist, dass Du die Schwingung, die Atmosphäre des Tigers in Dir gespeichert hast, dann nehme Deine Trommel in die Hand und beginne gleichmässig zu spielen.

Deine Absicht ist es die Schwingung des Tigers zu spielen, auf nichts anderem liegt Deine Aufmerksamkeit.

Du wirst Dich mit Deinem Spiel erst vertiefen, dabei wird der Klang gleichmässig und eher eintönig bleiben bis Du dann im Inneren tief genug versunken bist, um die Schwingung des Tigers in Dir zu spüren.

Dann: wirst Du den Tiger spielen!

Dieser Teil der Übung sollte am Anfang nicht länger als 5 Minuten sein!

Wie bei der Übung [Reisen an einen physischen Ort I](#) ist es wichtig, dass Du Deine Aufmerksamkeit wirklich bei dem Tiger halten kannst! Und ja, 5 Minuten sind seeehr lang!



Von © Derek Ramsey / derekramsey.com, CC BY-SA 4.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1699460>