

Ihr habt es alle auch erlebt: unser Körper spricht mit uns. Manchmal verstehe ich ihn nicht. Ich höre ihm nicht genügend zu, oder ich interpretiere seine Sprache nicht richtig. Dann bezahle ich dafür; Kopfschmerzen etc.

Sprachlektionen meines Körpers erlebe ich in Tanzworkshops, wo es um freies Bewegen geht. Manchmal werden wir intensiv durch ein Thema geleitet, manchmal bewege ich mich an einem Abend total frei in einer Gruppe oder für mich allein, wo ich durch die Weiten meines Inneren tanze.

Es gibt Körperübungen, wo mich mein Körper überrascht und ich seine Botschaften nicht ignorieren kann.

Ein Beispiel: während eines begleiteten Workshops beschäftigten wir uns mit der weiblich-empfangenden Energie Yin und dem männlich-vorwärtsdrängendem Yang. Während einer Gruppenübung verkörperte unsere Gruppe das Yin, dann waren wir das Yang. Dabei unterstützten wir die Tanzenden, die sich zwischen diesen zwei Polen hin und herbewegen und ausprobieren konnten, wie sich diese Energien anfühlten: wo sie sich zu Hause fühlten und was für sie neu oder herausfordernd war. Wir waren Yang und unterstützten die Kommenden energisch; wir waren Yin und empfingen Tanzende wohlwollend. Ich ging als Tanzende zum Yang und bekam unglaubliche Energien geschenkt. Ich tanzte zur Yin-Gruppe und wurde weich empfangen. Dort begannen mir überraschenderweise die Tränen zu laufen. Mein Körper sprach klar und verständlich zu mir.

Das Wundervolle an der Körperarbeit ist, dass man versuchen kann, so eine Veränderung herbeizuführen; das kann mit genügend Zeit gelingen, und dafür gibt es Techniken.

Beispielsweise hatten wir damals die Elemente als Vorstellungs-Modell genutzt.

Ich wähnte mich tanzend im weichen, warmen, empfangenden, tragenden Wasser. Die überschüssige, nicht mehr nötige Yang-Energie verbrannte ich durchs imaginäre Feuer und stellte mir einen wohlriechenden Rauch vor, der dadurch entstand.

In der Vorstellung durchs Wasser gleiten und alles abfliessen lassen; durch den Wind den Körper durchlüften; im Feuer verbrennen, was nicht mehr sein muss; fest auf der Erde stehen oder etwas Neues wachsen lassen – solche Bilder helfen uns vielleicht und geben uns neue Impulse für Körper und Psyche. Der Fantasie dafür sind keine Grenzen gesetzt.

Wenn ich bewusst zu einem Thema in die Tiefe tanzen will, ist es mir wichtig, dies in einer Gruppe zu erleben. Wir gehen unseren Weg selbständig, und wir heilen uns schlussendlich selbst, aber es ist schön zu erleben, dass wir dabei nicht allein sein müssen.

In diesen Workshops, die ich besuch(t)e, gibt es immer mindestens eine Person, die mir bei den wichtigen Übungen der Transformation als Zeug:in zuschaut. Diese Person hat keine Ahnung, was in mir vorgeht, aber sie ist einfach da und sieht mir zu. Somit habe ich die Gewissheit, wahrgenommen geworden zu sein.

Ebenso sind wir Zeug:innen der anderen, was mich persönlich unglaublich erfüllt – einfach dabei sein zu dürfen, wie ein Mensch Freude und Hürden über den Körper erlebt und ausdrückt und ihm dabei das Gefühl geben zu dürfen, nicht alleine zu sein.

So bleiben wir auf dem Weg. So bleiben wir in Bewegung.

Ich habe keine Ausbildung in diesem Bereich für therapeutische Arbeit und gebe Euch auf Seite 2 Möglichkeiten dafür. Ich glaube, genügend Erfahrung zu haben für **eine Stunde Freies Bewegen zu Worldmusic; ohne therapeutische Begleitung könnt Ihr ganz frei in innere und äussere Welten tanzen**. Das kleine Projekt nennt sich **TanzmitDir**. Während des Pandemie-Lockdowns tanzten wir regelmässig im Netz. Jetzt ist es live oder im Netz möglich – wie es Dir gefällt.

1x/Monat Montag, 18.00 – 19.00 Uhr. Preis: Fr. 25.— Nähe Bahnhof Oerlikon.

Infos: <https://www.danseorientale.ch/tanz-mit-dir.html>



Möglichkeiten für freien Tanz

Wenn Du in Deine Tiefen tanzen möchtest: begleitete Workshops, beispielsweise:

Damit habe ich Erfahrung – begleitete Workshops zu einem Thema:

Movement Medicine

<https://www.schoolofmovementmedicine.com>

Lehrer:innen

<https://movementmedicineassociation.org>

Eine Möglichkeit für Trauma-Arbeit

Somatic Experiencing

<https://se-ch.com>

Tanztherapie

Tanztherapie, bspw.

<https://www.iac.ch/kunsttherapie-tanztherapie-und-bewegungstherapie>

Freies Bewegen in der Gruppe

Für freies Bewegen zu einer «Wave» ohne Begleitung

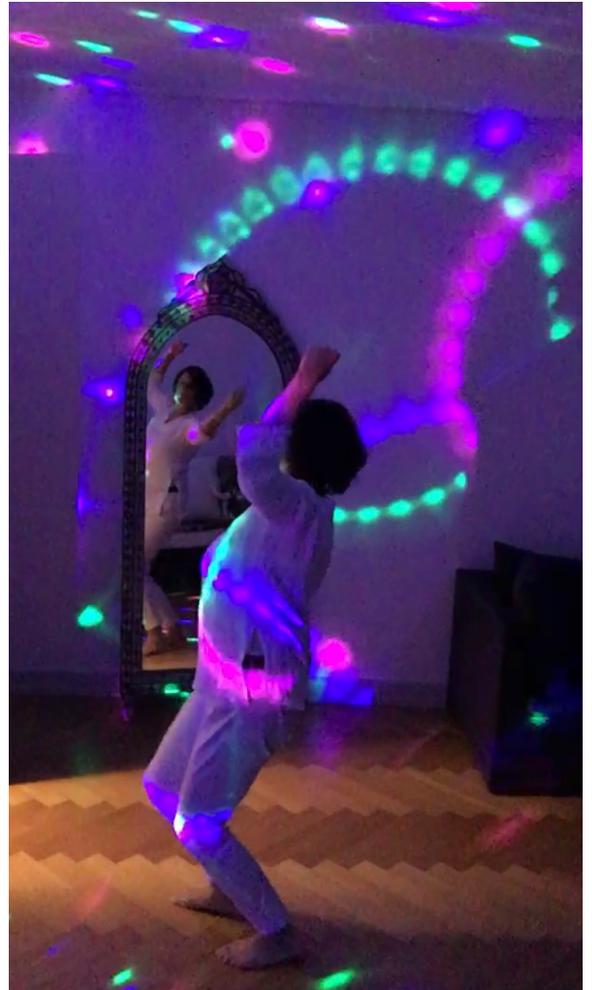
(eine musikalische «Welle» mit einer vorgegebenen Dynamik)

5 Rhythmen nach Gabrielle Roth:

<https://www.5rhythms.ch>

TanzmitDir beir mir 1x/Monat

<https://www.danseorientale.ch/tanz-mit-dir.html>



- **Probiere die Leiter:innen aus – wichtig ist das Gefühl des Vertrauens**
Dein Körper wird es Dich wissen lassen, wie Du Dich dabei fühlst – er lügt nicht

