



## **YOGA DANCE**

### **EIN TANZ DER ASANAS, EIN TANZ DURCH DAS LEBEN**

*Lasse dich berühren von der Kraft der belebten und beseelten Asanas und Flows  
von der Begegnung des Augenblickes  
Hier findest du den Raum und die Zeit für dich  
und deinen ganz eigenen Ausdruck  
ohne zu bewerten und ohne etwas zu erwarten*

**Yoga ist Yoga und in unserem Yoga können wir die Asanas und Flows auch wie einen Tanz ausführen, sie fließen lassen in unserem Rhythmus, unserem Tempo, mal schneller dynamischer, mal ganz langsam und auch länger verweilend.**

**Wir genießen dabei die Freiheit und den Raum mit der Bewegung zu spielen und kreativ zu sein, unsere Variante zu finden, ohne dabei die gesunde und sichere äussere Form zu verlieren. Wir führen die Asanas und Flows aus mit Achtsamkeit, Gefühl und innerem Wahrnehmen, intuitiv und sinnlich, beseelt und mit unserer Energie belebt.**

**Im Tanz der Asanas erleben wir eine Verbindung der Klarheit und Achtsamkeit des Yoga und der Musikalität und Kreativität des Tanzes. Inspiriert von Musik**

**aus der ganzen Welt lassen wir uns von den Asanas bewegen - in Aktivität und Stille, Anspannung und Entspannung, im Verweilen und Innehalten. Ein tiefes Gefühl der Einheit und Verbundenheit entsahnet.**

***Wir wollen uns durch Yoga in Bewegung bringen, unseren Körper, unsere Energien, unseren Geist. Und jede Bewegung, auch jedes Asana, kann eine getanzte Bewegung werden - eine Bewegung als Ausdruck der Seele.***

**Meist verbinden wir Tanz mit Kunst, Lebensfreude, Körperlichkeit und auch Erotik, während wir Yoga oft als statisch erleben oder im schnellen Flow und weniger sinnlich und genussvoll. Was verbindet Tanz und Yoga? Oder können wir unsere Asanas und Flows auch mehr tanzen?**

## **TANZ**

**Tanzen ist die älteste Kunst der Welt, die noch vor der Sprache existierte. Auch das Wissen, dass Tanz eine sehr heilende Wirkung haben kann ist uralte und gehört zu Traditionen vieler Kulturen. Tanzen war ursprünglich oft auch ein religiöser oder sogar politischer Akt.**

**Es gibt unzählige Formen des Tanzes. Was aber ist Tanz? Tanz ist etwas körperliches und ein Spiel mit den vielen Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers. Man kann auch eine Arbeit ertanzen. Wer tanzend eine körperliche Arbeit ausführt, dem fällt meist auch die Arbeit leichter. Ich ertanze auch oft mit Freude das Putzen oder im Garten arbeiten.**

**Tanzen ist eine Kraftquelle. Im Tanzen erleben wir ein Gefühl der Zeitlosigkeit und Momente des Inneseins. Tanzen ist immer auch Ausdruck und macht Spaß! Ein Tanz kann von extrem komplizierten Bewegungen bis hin zu ganz einfachen Bewegungen reichen. Dabei kommt es auch nicht darauf an, perfekte Techniken zu beherrschen, sondern mehr die Musik zu fühlen und sich von ihr leiten zu lassen. Oder in der Stille sich seinem Rhythmus und innerem Tanz ganz hinzugeben. und die Bewegungen dabei zu beseelen. Denn auch die Seele tanzt mit.**

***Schön ist, was die Seele tanzen läßt***

**Ein freies Tanzen zeigt uns einen Weg zu einem tieferem Selbstverständnis und einem Gefühl der ganzheitlichen Verbundenheit, um dadurch auch ein bewusstes, eigenverantwortliches und kreatives Leben zu kultivieren.**

**Ein freies Tanzen ist Selbstaussdruck, Selbsterforschung und Selbstverwirklichung „die Suche nach dem inneren Tanz“.**

**Wir können uns und unseren Raum spüren und die Freiheit, die wir haben, wenn wir bereit sind, unsere alten (Bewegungs-)Muster zu verlassen. Auch die Freiheit, die wir haben, wenn wir bereit sind, unsere Vorstellung loszulassen, wie ein Asana zu sein hat, wie es oft in Büchern dargestellt oder gelehrt wird. Und können dabei neues ausprobieren und wahrnehmen ; wie ist es für meinen**

**Körper und wie tut es mir in diesem Moment gut. Es bringt uns von der Welt des Denkens in die Welt des Fühlens. Vor allem ist Tanz ein Erleben von Lebendigkeit. Nur wo Bewegung ist, ist Leben. Und jede Bewegung kann eine ertanzte Bewegung werden, eine Bewegung als Ausdruck der Seele. Tanzen hat eine große Heilkraft, die heilende Kraft der Bewegung und Bewegung bedeutet immer Schwingung von Energie**

### **ALLES LEBEN IST TANZ**

**Ram Das, ehemaliger Harvardprofessor, seit vielen Jahren nun bekannter spiritueller Lehrer, schrieb „Alles Leben ist Tanz.“ Der Physiker Fridjof Capra beschreibt in seinem Buch „Das Tao der Physik“, dass das ganze Universum sich in einer immer währenden Schwingung befindet - einem kosmischer Tanz. Moderne Quantenphysiker können es bestätigen: „Alles in diesem Universum ist Schwingung.“ Alles Leben besteht aus Bewegung und Energie, ein milliardenfacher Tanz der Zellbewegungen. Die subatomaren Teilchen, die in einer permanenten Wechselbeziehung zueinander stehen, und sich wie in einem kosmischen Tanz von Energie bewegen. So ist es auch symbolisch dargestellt im Tanz Shivas.**

### **DER KOSMISCHE TANZ SHIVAS**

**Shiva tanzt den Tanz des Leben, wild und leidenschaftlich Er tanzt so wild, das ein Kreis aus lodernden Flammen um ihn herum entsteht. Dieser Feuerkranz steht für die Zerstörung und dadurch die Kraft der Wandlung und Reinigung. Er zerstört in seinem Tanz auch die Unwissenheit und das gesamte Universum und erschafft es gleichzeitig immer wieder neu. Shiva tanzt den ewigen Kreislauf des Lebens. Schöpfung durch Zerstörung. Leben durch Tod. Heilung durch Transformation. Shiva lehrt uns immer wieder das Loslassen, das Eintauchen in den Augenblick, tanzend unser Leben zu gestalten und damit Schöpfer unserer eigenen Lebens zu werden!**

### **YOGA**

**All die vielen positiven Wirkungen des Tanzes treffen auch auf ein bewußtes und sinnliches Üben der Asanas und Flows zu. So können sie zu einem wunderbaren Geschenk werden, sich ganz auf sich einzulassen, einzutauchen in die Bewegung, Kontakt zu sich und seinen Körper finden - wahrnehmen, innehalten, entdecken, was gerade ist, sich selbst wahrnehmen, zuhören, spüren, fühlen, sowie zulassen und loslassen . Es ist ein Erleben in der Blüte des Augenblickes. Will man sich auf dieses innere Erleben einlassen. Möchte man dieses Work-in oder möchte man lieber ein Work-out?**

**Ausgehend von vertrauten Asanas bewegen wir uns immer fließender von innen her: Wir experimentieren mit kreisenden, spiralförmigen, wellenartigen, zusammenziehenden und ausweitenden Bewegungen und auch freieren Improvisationen in den Asanas und Flows. Jeder Tanz und jedes Asana ist dabei immer wieder neu, wie auch jeder Augenblick immer wieder neu ist**

**Wach, neugierig und achtsam in die Tiefe unserer belebten und beseelten Asanas und Flows einzudringen, kann so zu einer spannenden Entdeckungsreise werden. Kultivieren und geniessen wir unseren Tanz, unseren Flow und unsere Reise!**

***"Ich bin entschlossen, mich von den Tönen verwandeln zu lassen, die aus der Stille meiner Seele aufsteigen und mein Herz soll die Melodie finden, zu der ich mein Leben tanze"***

***(Sheldon Kopp, Psychotherapeut)***