

Gabriele Klaiber

Tanz & Yoga

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-**348**-7

www.param-verlag.de

1 Die Entdeckungsreise

2 Tanz

Ballett, Sheherazade und die Göttin klopft an	19
Der Göttliche Tanz	25
Yin: Die Devi	25
Yang: Der Tanz des Shiva	36
Yin und Yang: Shiva und seine Shakti	42
Das Wesen des Tanzes	44
Spiegel	44
Innere und äußere Haltung	49
Mudras	60
Schleier	62
Lichter	68
Mandala	72
Schwerter und Tonkrüge	76
Spiel	80
Im Auge des Wirbelwindes	83
Die heilige Acht	89
Farben	99
Baum und Feuer	102
Im Rhythmus der Gezeiten	105
Tönen, Singen, Summen	113
Meditatives Tanzen	118
Tibets Klänge	123
Das Lied Indiens	127

3 Yoga

Impressionen aus Portugal	139
Das Meer – Körper, Seele, Geist	144
Der Geschmack der Erdbeere	146
Weiblichkeit und Yoga	151
Männlichkeit und Yoga	155
Yoga für Zwischendurch	156
Tageszeiten und ayurvedische Routine	161

4 Meditation und vedische Philosophie

Das Rauschen der Bäume	167
Was ist Meditation?	172
Klang und Stille	177

5 Synthese

Von Tanz zu Yoga und zurück	181
Ganzheitliche Systeme	185
Veda-Yoga	189
Heil-Sein	193

6 Ausklang

Das Meer	195
Bergwanderung	197
Sva Rupa	201
Dem Klang der eigenen Seele lauschen	205

Verzeichnis der Übungen

Anmut	153
Augen	157
Balance	53
Das A	160
Das innere Meer	150
Dasein	171
Der Lotus erblüht	57
Der Stern	56
Der Tanz der Devi	187
Der Tanz der Stille	37
Der Tanz des Baumes	103
Die Blüte	151
Innere Weite	164
Ja und Nein	117
Körper	160
Körperfühlen	111
Rhythmus	112
Shavasana	159

Meine Seele

*ist eine
leidenschaftliche
Tänzerin*

Bettina von Arnim

1

Die Entdeckungsreise

Wer bin ich? Wer ist dieses Wesen, dem ich begegne? Bin das überhaupt ich? Wer ist dieses ICH. Diese Fragen stürmten auf mich ein. Es war meine erste Begegnung mit mir Selbst im Spiegel, an die ich mich erinnere. Und diese Erfahrung führte mich weiter zum Erleben des Tanzes und der Beschäftigung mit Meditation und der östlichen Philosophie.

Damals war ich ein vierzehnjähriges Mädchen. Beim Blick in den Spiegel, in dem ich meine Augen fand, wurde ich mir fremd. Mit der Intensivierung des Blickes wuchs mein Befremden über die Relativität des Gefühls von Identität. Jenseits von Zeit und Raum, so schien es mir, formte sich eine andere Identität, die »Ich« war – und doch nicht ich.

Ohne dies eigentlich verstehen zu wollen, im freien Fließen lassen und in der Hingabe an den Augenblick – in aller Unschuld also – formten sich meine Arme, der Körper, der Kopf zu Bewegungen, die ich mit Indien, Tanz und Tempel assoziierte. Ich musste lachen. Über mich selbst. Peinlich war mir das Ganze nun auch. Lange Jahre habe ich über dieses Erlebnis geschwiegen. Flausen eines Schulumädchens, so schien es mir.

Es ging aber noch weiter. Trotz Lachen umfing mich ein feierlicher Ernst und ich beobachtete nun erstaunt, wie ich tranceartig begann, in einer mir fremden Sprache zu sprechen, die sehr klangvoll und schön war. Ich erkannte staunend, dass ich mehr bin als meine begrenzte Individualität.

Dieses Erlebnis wiederholte sich in den folgenden Jahren noch einige Male in der einen oder anderen Form. Wie glücklich bin ich heute, ohne schlechtes Gewissen oder Erstaunen, dem individuellen Ausdruck im Tanz Gestalt verleihen zu können. Was ich als das junge Mädchen, das ich damals war, spontan machte, habe ich später im indischen und orientalischen Tanzunterricht wieder entdeckt.

Ohne nun in diese Sache allzu viel hineininterpretieren zu wollen, war es doch eine der ersten Begegnungen mit der Frage nach dem wahren Selbst, die mich noch heute in der Philosophie des Seins und in der Erfahrung von

Stille in der Meditation oder im Rauschen der Bäume beschäftigt. Inseln im Alltag.

Vielerlei Kurse zu diesen Themen habe ich seitdem besucht oder selbst gehalten, Erfahrungen gesammelt, nachgedacht, ausprobiert, mich mit anderen Menschen ausgetauscht – und es beginnt sich immer deutlicher herauszukristallisieren, dass alles eins ist: Die Stille im Inneren des Tanzes ist dieselbe Stille wie die Stille der Ruheerfahrung. Die Dynamik des Tanzes erinnert an die lebendige Dynamik, die jeder Ruheerfahrung innewohnt.

So ist Tanz für mich mehr als Freude, Spaß, Bewegung. Tanz ist für mich zu einem spirituellen Weg geworden: Ausdruck von Gefühl, Bewusstsein, Wahrnehmung.

Im Tanz des Lebens möchte ich mich an dieser Stelle zuerst einmal dem Tanzen widmen, weil es eine der ursprünglichsten menschlichen Bewegungsformen ist. In den späteren Kapiteln zum Tanz wird mehr und mehr Meditatives anklingen.

Einige Jahre nach der Begegnung mit der Tänzerin im Spiegel lernte ich eine andere Facette des Tanzes kennen. Tanz ist auch Spiel der Geschlechter, Selbstdarstellung und Reproduktion vorgegebener Formen und Choreographien auf möglichst elegante Weise. Vorgegebene Formen sind – dies gilt für alle Tanzarten – gemeinsam mit Kreativität eine gute Basis für Ausdruckstanz. Mir macht es Freude und ich glaube, es wird immer mehr *en*

vogue werden, verschiedene östliche und westliche Tanzarten zu vermischen und etwas Eigenes daraus zu gestalten. Gesten- und Vokalsprache können integriert oder als eigene Einheit dazu genommen werden. Sie eignen sich auch für den musikalischen, meditativen und therapeutischen Bereich.

Der Tanz schien zunächst etwas im Äußeren zu sein, doch liegt in jedem Aspekt des Tanzes zugleich Spiritualität. Um Wertung kann es deswegen nicht gehen, denn jede Form des Selbstaustausdrucks hat ihre Berechtigung.

Das Erlebnis im Spiegel wurde vertieft, als ich die Eurythmie kennen lernte. Bewegung als Ausdruck der Seele. Die Eurythmie schien mir Erweiterung dessen zu sein, was mir als Schülerin der Oberstufe schon im Musikunterricht begegnet war. Ein sehr guter Musiklehrer hatte uns angeleitet, die Klangfarbe von Tönen oder eines Musikstückes zu erkennen und zu beschreiben und die Klangformen der Musik mit Gebärden der Arme darzustellen. So wurde die Stimmung und Form der Musik für mich erlebbar. Mit der Eurythmie erlebte ich nun die Freude, Musik und Sprache mit dem ganzen Körper in tänzerischer Bewegung auszudrücken, Seelenstimmungen und musikalisches Geschehen sichtbar werden zu lassen.

Jahre später, nachdem ich dem östlichen Tanz begegnet war, habe ich das erneut und vertieft entdeckt: das Spüren von Formen im Raum, die sich durch Musik und

Bewegung ergeben – wenn man so möchte – ein Wahrnehmen von Aura und das Fühlen, Ahnen, Sehen feinstofflicher Energien und ihrer Körperzentren und Formen. Dann das Erleben des Mandalas im Tanz und in der Gruppe.

Als ich die feineren Ebenen von Tanz, Meditation oder Yoga erlebte, entdeckte ich zu meiner Überraschung das spirituell-energetische Prinzip des Tanzes. Es entwickelte sich in mir und aus mir selbst, ohne ein äußeres Dazutun und in einem Bereich, in dem ich es eigentlich gar nicht so sehr erwartet oder gesucht hätte.

Meine theoretischen Kenntnisse östlicher Philosophie, die Erfahrungen in der Meditation und der Tanz – eines begann ins andere zu fließen. Ein freudiges Wiedererkennen von Moment zu Moment: Ah, das ist es auch!

Es wäre schön, alltäglich und ganz selbstverständlich immer wieder in den Seins- und Einheitszustand einzutauchen. Immerhin scheint für mich der Tanz, wie auch Yoga und Meditation, ein Medium zu sein, mit dem es besonders einfach gelingt. In diesem Tun die Anmut zu entdecken und zu leben, fasziniert mich immer wieder.

Die Gemeinsamkeiten, die alle guten Systeme wie Yoga, Ayurveda, Kinesiologie, spirituelles Tantra, Entspannungstechniken, Formen von Bewegung und Ausdruck etc. aufweisen, kristallisieren sich immer klarer heraus, weisen den Weg in die praktische Arbeit – und es gibt noch so vieles zu lernen und zu entdecken. Eine span-

nende Abenteuerreise des Selbst zum Selbst tat sich vor mir auf. Tanz ist eine Möglichkeit von vielen, über die tägliche Routine, die Pflichten, über den ganz normalen Stress hinaus etwas Gutes für Seele und Körper zu tun.

Auf meiner Entdeckungsreise begegnete ich auch einem tibetischen Lama. Interessanterweise suchte ich diesen hohen Würdenträger gar nicht auf, musste nicht in die Welt reisen, um ihn zu sehen. Er erschien ganz von selbst hier in dem 5000-Seelen-Dorf, in dem ich lebe, im tibetischen Kailash-Zentrum.

Die Belehrung bestand für mich nicht so sehr in dem, *was* er sagte (dies erinnerte mich an die vedische Weisheit meines indischen Meisters), sondern *wie* er es sagte und vor allem darin, wie er sich dabei *bewegte*. Die Gelassenheit eines Buddhas und zugleich die grazile Anmut eines verspielten Kindes in Kombination mit einem beweglichen Tiger. Kraftvoll und sanft, energetisch und still zugleich.

Beim Schließen der Augen meinte ich, eine besondere Atmosphäre und einen Hauch von Samadhi zu spüren. Der Inhalt seiner Belehrung war Bardo, das Leben nach dem Leben. Die Bewegung trat in den Hintergrund. Dann sprachen nur noch die Augen. Er saß in regungsloser Stille. Nur noch die Stille sprach. Einige schrieben noch fleißig mit, andere schlossen die Augen. Die Stille sprach. Mit lauten, klangvollen Geräuschen weckte er uns. Und

wieder Bewegung, Augen, Stille. Immer und immer wieder. Bis Leben und Tod in der inneren Erfahrung eins waren. Mir wurde klar, was das Besondere an seiner Belehrung ist: transzendieren, Einheit erfahren, Gegensätze auflösen. Die Stunde der Begegnung war beendet. Nun kam wieder Bewegung in den jungen Buddha. Er verabschiedete sich würdig und zu meiner mittlerweile unbegrenzten Verwunderung begann das Schauspiel seines Bewegungstanzes von neuem.

Von Yoga-Schülerinnen wurde ich schon mehrfach gefragt, ob man Yoga auch tanzen könne. Ja und nein. Yoga ist Yoga. Und doch mache ich meine Yoga-Übungen am liebsten so, als würde ich sie tanzen. Eine individuelle Vorliebe von mir, die sich, je nach Tagesverfassung, von selbst ergibt oder auch nicht. Eine Frage der Anmut und Achtsamkeit.

Der Lama zeigte mir, dass es möglich ist, ALLES zu tanzen. In jeder Bewegung Bewusstsein, Ruhe, Stille, Dynamik, Liebe, Gelassenheit, ansteckenden Humor, Freude, Wachheit zu bewegen. *To move*. In Bewegung bringen. Impulse beim Zusehenden und Zuhörenden bewirken. Eben diese besondere Art, sich zu bewegen, hatte ich bei überwachten fernöstlichen Meistern schon oft beobachtet, doch die getanzte Bewegung war mir neu. Mich bewegte mehr als viele Worte die Geschmeidigkeit eines Tigers, mit der er den Raum betrat und sich mit stillem

Mönchslächeln höchst anmutig niederließ, in sich selbst ruhend, und wie er den Raum in derselben würdigen und beeindruckenden inneren Haltung wieder verließ.

Mit meiner Bewunderung des Schönen, des innersten Wesens der Harmonie, stehe ich in bester Tradition mit Heilkundigen aus der Anthroposophie zum Beispiel, die sagen, es sei heilend, stimmigen, ganzheitlich-harmonischen Bewegungen zuzusehen. Über die Augen und die Musik wird der innere Mensch angesprochen und dies führe beim Zuschauenden sogar zu Verbesserungen der Haltung und der Bewegung. Dies wird unter anderem auch in der Arbeit mit Menschen eingesetzt, deren Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Es geht darum, im Leben gerdet zu sein und zugleich in der Seele freier zu werden. Im Tanz sind beide, Himmel und Erde, in einem ständigen Wechselspiel von Aktivität und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Öffnen und Schließen, das zu einer Balance von Innen und Außen führt. Dasselbe können wir mit einfachen Gesten und Bewegungen zu Klängen oder mit Yoga erreichen.

Nachdem mich lange die Vollkommenheit des Tanzes interessierte, ein Streben nach Perfektion im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, nachdem ich Tanzkurse geleitet hatte, in denen ich Tanz mit Yoga-Übungen verband, begann mein Interesse für den ganzheitlich-heilerischen Aspekt zu erwachen. Eine tanztherapeutische Ausbildung

Das Lied Indiens

Indien wird auch die Wiege der Menschheit genannt, weil sich hier das menschliche Kulturerbe in Form des Veda am reinsten und längsten bewahrt hat. Die Kontinente Indien und Afrika hoben sich aus dem Meer, als unsere Erde noch von Wasser bedeckt war. In grauen Vorzeiten bereits entwickelten sich auf diesen Kontinenten bedeutende Kulturen, so die schamanische Tradition Afrikas oder die vedische Kultur in Indien.

Veda ist Klang. OM, der kosmische Urklang, ist Beginn und Ende jeder vedischen Hymne. Veda bedeutet Wissen und gemeint ist das Wissen vom ewigen Naturgesetz. Der Hinduismus bezieht sich auf den Veda, doch Veda ist älter als alle Religionen der Welt. Veda ist universell. Spuren davon sind in allen Kulturen der Welt zu finden. Veda ist nicht von Menschen gemacht. Er gilt als *apaurusheya* (unerschaffen) und *nitya* (ewig), da er auf der Ebene des vollkommen stillen Bewusstseins, der Transzendenz, angesiedelt ist. Somit ist Veda auch auf der feinsten Ebene des Bewusstseins jedes Menschen. Die weisen Seher hörten und sahen die Klänge des Veda in der Stille ihres verfeinerten und natürlichen Bewusstseins. Um einen ganzheitlicheren Zugang zum vedisch-indischen Tanzstil

herzustellen, folgt eine kurze Einführung in den Veda, die kosmische Basis, und einige seiner Wissensgebiete, hinführend zum Tanz des Lebens.

Die Welt ist Klang: Nada Brahman

Nach vedischem Verständnis ist alles im Universum reine Schwingung, Energie, die sich zu Klängen und Materie verdichtet. Der Stuhl und unser Körper, der darauf sitzt, sind nichts anderes als eine individuelle Manifestation des kosmischen Klanges, der Urschwingung des göttlichen Prinzips.

Nada bedeutet Klang oder Ton. Brahman ist die Weltenseele und das höchste Schöpfungsprinzip, eigentlich das noch Unerschaffene, also das reine Sein. Das ist die Ebene aller Möglichkeiten und der Fülle, auf der die Gesamtheit des Seienden sozusagen in Samenform ruht. In manchen Texten späterer Zeit wird diese Fülle auch als Leere bezeichnet. Weil diese Ebene aber jenseits der polaren Welt liegt, sind Begrifflichkeiten wie Leere oder Fülle ohnehin nur metaphorisch zu verstehen. OM ist Nada Brahman, der kosmische Urklang, aus dem sich alle Klänge entfalten.

In der folgenden vedischen Hymne wird das Mysterium der Schöpfung allegorisch beschrieben, denn das göttliche Prinzip ist jenseits aller Worte und Erklärungen.

Brahman ist das Absolute. Alles, was ist, ist Brahman oder das Heilige Wort, das nicht erklärt werden kann. Es ist unbedingt und ohne Eigenschaften. Es ist die Weltseele, die alle Einzelseelen enthält, so wie das Meer alle Wassertropfen enthält, aus denen es sich zusammensetzt. Brahman ist Leben. Brahman ist Freude. Brahman ist Leere... Freude, wahrhaftig, ist das gleiche wie Leere. Die Leere, wahrhaftig, ist das gleiche wie Freude.

Das Wissen von heiligen Tönen und Urklängen ist nicht auf den östlichen Kulturkreis beschränkt. In unserer Kultur finden wir es beispielsweise in der Schöpfungsgeschichte (»Am Anfang war das Wort.«), im christlichen Mystizismus oder in der Literaturepoche der deutschen Romantik. Ähnlich ist es in anderen Kulturen. Hier ein Beispiel aus dem Sufismus:

*Dieser Ton ist die Quelle aller Offenbarung...
Wer das Geheimnis des Tones kennt, kennt
das Mysterium des Weltalls.*

Hazrat Inayat Khan

Veda und Gandharva-Veda

Veda ist reiner Klang. Die Bedeutung der Klänge spielt zunächst noch keine Rolle. Erst in späterer Zeit entstanden Deutungen, Erklärungen und eine vedische Literatur. Die Meinungen gehen auseinander, was »vedisch« im Eigentlichen ist. Texte wie Ayurveda, eine Heilkunde auf vedischer Basis, gehören eindeutig dazu. Ayurveda sei hier erwähnt, weil er sich verschiedener anderer vedischer Wissensgebiete wie beispielsweise dem Gandharva-Veda bedient, die dem Heilwissen unter dem Aspekt einer praktischen Sichtweise angegliedert werden können.

Der ursprüngliche Veda gliedert sich in vier Teile: Rig-, Sama-, Yayur- und Atharva-Veda. Der Rig-Veda ist die ursprünglichste Form der Veden. Klänge formen sich zu Mantren¹ und diese bilden Shlokas,² die sich in einem höheren Zusammenhang zu Mandalas³ zusammenfügen.

Der Kreis gilt seit alters her als Urform des göttlichen Prinzips. Anfang und Ende eines jeden Mandalas begegnen sich in Harmonie und Einheit, nachdem sich dazwischen die Schöpfung in all ihrer Fülle entfaltet hat.

Vom klassischen Gandharva-Veda inspiriert wurden später weitere Stücke geschaffen. Muttuswami Dikshitar zum Beispiel komponierte ein Lied für Saturn, um einen seiner Schüler von einem gesundheitlichen Leiden zu

¹Wort ²Vers ³Kapitel, eigentlich: Kreis

befreien. Er war Astrologe und hatte erkannt, dass die Krankheit des Schülers durch Saturn verursacht wurde. Als sein Schüler geheilt war, erschuf Dikshitar aus Liebe zur Menschheit »Navagraha« (Neun Planeten), um mit dieser Musik die von den Planeten verursachten negativen Einflüsse zu neutralisieren und die guten zu fördern.

Die vedischen Weisen sahen die Körperseele des Menschen als ein vollkommenes Abbild der Natur und als Ausdruck von Veda an. Dieser stille, kosmische Bauplan des Körpers wird durch Gandharva-Veda belebt. Die Grundlage hierfür ist Rhythmus, Schwingung und Klang. Dadurch wird, wie auch durch andere ayurvedische Heilmethoden, Ojas belebt, ein feinstoffliches Stoffwechselprodukt. Ojas ist essenzielle Lebensenergie, wörtlich übersetzt feinste Essenz oder Strahlen der Körperseele, und verleiht ein Leuchten der Freude und Zufriedenheit, innerlich wie äußerlich. Es schenkt dem Menschen eine angenehme, strahlende und schöne Aura, erfüllt ihn mit Freude, gibt ihm ein angenehmes Körpergefühl und bringt ihn in Harmonie mit seiner Umgebung.

Der Tanz unserer individuellen Doshas¹ schwingt sich durch das Hören der Ragas² in den Rhythmus der Natur ein. So wirkt zum Beispiel eine zur Abendzeit gespielte

¹Im Ayurveda basale Bioeigenschaften oder Funktionsprinzipien, die bestimmte Eigenschaften und Funktionsweisen in der Körperseele hervorrufen können. Es sind Vata, Pitta und Kapha, die verschiedenen Elementen wie Raum, Luft, Erde, Feuer, Wasser zugeordnet werden.

²Musikstücke

Raga mit Bambusflöte beruhigend und harmonisierend auf Vata. Das entspricht dem Luft- und Bewegungselement. Die meisten Menschen im Westen haben bedingt durch Stress, Hektik und falschen Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit Vata-Störungen.

Die Bambusflöte wirkt besonders auf Vata. Andere Musikinstrumente haben ihre spezifischen Wirkungen. Als das vollendete Musikinstrument gilt im Veda die menschliche Stimme, die feinste Nuancen von Schwingung wiedergeben kann.

Die Doshas sind ständig in Veränderung, weswegen man durchaus vom Tanz der Doshas sprechen kann. Die Körperseele ist in einem ständigen Austausch mit den kosmischen Gesetzmäßigkeiten der Natur. Diese Rhythmen wie Tag und Nacht, Jahreszeiten oder Lebensphasen stehen mit ihr in Wechselwirkung. Deswegen gibt es Empfehlungen, zu welchen Zeiten bestimmte Ragas gehört werden sollten. Viele Werke der klassischen Komponisten unserer Kultur haben eine dem Gandharva-Veda ähnliche Wirkung.

In der vedischen Therapie ist Gandharva-Veda ein Basisbaustein der Heilung und ganzheitlichen Bewusstwerdung. Hinzu kommen das vedische Rezitieren oder Singen, und natürlich haben Yoga und Meditation einen bedeutenden Stellenwert. Zunehmend wird nun auch wieder der Wert des Tanzes entdeckt.

Der Ursprung von Tanz und Musik wird detailliert in »Sangitaratnakara« beschrieben, einem der Hauptwerke des Gandharva-Veda. Darin wird Musik, Tanz und sogar die embryonale Entwicklung auf Nada, den Urklang, zurückgeführt. Sprache und Gesang (vokal), Körper (instrumental) und Stoffwechsel (Tanz) sind demgemäß nichts anderes als Manifestationen des Urklanges, der ersten Vibration der zeitlosen Leere des ewigen Selbst. Gitam (Gesang), Vadyam (Musizieren mit Instrumenten) und Nr̥ttam (Tanzen) werden zusammen als Sanghita (Zusammenklang) bezeichnet. Alle drei sind untrennbar miteinander verbunden.

Vedischer Tanz

Bharatanatyam ist der älteste klassisch-indische Tanz. Dieses Sanskritwort offenbart eine grundlegende Einheit dreier Elemente, indem es den Tanz mit drei Silben beschreibt. Bha von Bhava bedeutet das, was ausgedrückt wird; Ra von Raga ist Melodie und Ta von Tala kennzeichnet Rhythmus.

Vedischer Tanz ist eine Kunst, die einen therapeutischen, besänftigenden und entspannenden Effekt auf die verschiedenen Körperteile hat. Wie im Yoga spielt bei Übungen und Aufführungen die Symmetrie eine große Rolle, um inneres und äußeres Gleichgewicht herzustellen. Körper, Geist und Seele fließen im Strom der Darstel-

lung. Jede Bewegung beinhaltet drei Elemente wie Bharata im »Natyashastra« beschreibt:

*Wohin die Hand weist, folgen die Augen,
wohin die Augen gehen, folgt das Herz.*

Im Tanz berühren verschiedene Klangqualitäten und Rhythmen sehr ganzheitlich und ursprünglich den ganzen Menschen. Ayurveda bedeutet Wissen vom Leben, und Tanz ist Leben. Tanz wird zum spirituellen Weg, wenn mit zunehmender Erfahrung und am Besten in Verbindung mit Yoga die physischen Bewegungen und das Bewusstsein zunehmend die Erfahrung der Einheit anklingen lassen. Wenn die Tanzenden fähig werden, eine perfekte Koordination von physischen Bewegungen und Bewusstsein herzustellen, kann das als ein Mittel dienen, höhere Bewusstseinszustände zu entwickeln. Diese ganzheitliche Sichtweise räumt dem Tanz den Stellenwert ein, der ihm gebührt.

Vedischer Tanz will die Verbindung von Bewusstsein und Physiologie ganz konkret über den Tanz vermitteln. Tanz berührt die Verbindungsstelle von Körper und Seele, wie auch von Mensch und Kosmos. Vedisch im eigentlichen Sinne ist nicht nur indischer Tanz, sondern jede Tanzform, die sich nach vedischen Prinzipien orientiert,

Deines ›Erfolges‹ ist, dass Du Dich dabei gut und geborgen fühlst. Lass schließlich die Außenwelt langsam wieder zu Dir kommen und öffne die Augen.



Die Blüte

Dies ist eine einfache Visualisierungsübung. Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Gib Deine Aufmerksamkeit einer zarten Lotusblüte, die sich im Brustbereich öffnet. Bleibe einige Minuten sitzen, ohne eine bestimmte Vorstellung aufrecht erhalten zu wollen. Sei einfach da. Danach öffne behutsam die Augen, recke und strecke Dich ein wenig und wenn Du magst, räkle Dich wie eine Katze.

Weiblichkeit und Yoga

Yoga ist heute gewöhnlich von einer asketischen und sehr disziplinierten Tradition des Hatha-Yoga geprägt. Die Zeiten des Matriarchats, also einer von weiblichen Werten erfüllten Gesellschaft, sind lange vorüber. Patriarchalische Formen, die mehr dem Mönchsleben zuzuordnen sind, haben auch die westliche Art, Yoga zu üben, weitgehend beeinflusst.

Daneben gibt es aber auch die vedisch-tantrische Tradition, die der Devi in all ihren Aspekten und Ausdrucksformen Ehre erweist. Die Frau als spirituelle Lehrerin und Initiatorin von Erfahrung und Wissen ist darin dem Mann ebenbürtig oder wird sogar wegen ihrer Weisheit, Intuition und der Vermittlung der Werte des Herzens besonders geehrt. Der spielerische und leichte Umgang mit Wissen steht dabei im Vordergrund.

Die Werte der Weiblichkeit zu beleben, liegt auch im Interesse der Männer, die heute sehr häufig einseitig maskulin orientiert sind. In unserer Gesellschaft sind Frauen hingegen zur Anpassung an ein rational betontes Weltbild gehalten und können so selten Intuition, Weisheit, Liebe und Wissen als Essenz der Weiblichkeit einbringen. Seit einigen Jahren findet jedoch ein Umdenken statt. Wir leben in einer Zeit des Umbruchs.

Es spricht überhaupt nichts dagegen, Yoga-Übungen auf schöne und sinnliche Art zu praktizieren. Es bleiben dieselben Übungen, doch es gilt das Goethe-Wort: *Das Was bedenke, mehr das Wie.*

Mutter Natur, Devi, die Göttin, wünscht sich auf anmutigste Weise Freude und Erfüllung. Wenn Männer und Frauen Yoga praktizieren, um ihr zu dienen, sie zu ehren, dann bekommen ihre Übungen eine eigene Schönheit. Tanz- und Bewegungsformen von Männern und Frauen sind unterschiedlich. Das ist natürlich. Gerade Frauen

möchte ich dazu ermutigen, ihren eigenen Stil zu finden.

Die Anfänge des Yoga liegen weit zurück. Es wird vermutet, dass die alten Yogis einen natürlichen Ausgleich für das lange Sitzen benötigt haben, denn in ihren Höhlen im Himalaja saßen sie lange und tief versunken in der transzendenten Seligkeitserfahrung des Samadhi. Tieren und Naturerscheinungen schauten sie sich Körperübungen ab. Viele Yoga-Stellungen sind nach Tieren benannt.

Lassen wir doch das genussreiche Räkeln von Katzen einfließen, wenn uns danach zumute ist. Lassen wir uns doch den Baum fühlen, wenn wir im Yoga oder beim Tanzen die innere und äußere Balance erstreben. In der eigenen Mitte ruhen, beweglich sein, jedes Mal neu hingeföhlt, *wie* wir heute, an *diesem* Tag, unser Fest gestalten wollen.



Anmut

Wenn Du bei Deinen Yoga-Übungen die Arme hebst, so tue dies in einer spielerischen, tänzerischen Bewegung. Erinnerung Dich an die Haltungsübungen, die im Kapitel Tanzen beschrieben wurden. Föhle den Diamanten im Herzen und die feine Gold- oder Silberschnur, die Dich zum Himmel zieht. Föhle die Aufrichtung aus dem Brustraum. Das Becken ist in

der vorgeneigten Position. Bist Du bereits Tänzer oder Tänzerin, so wirst Du das wohl ganz automatisch tun. Sonst spiele einfach ein wenig damit oder übe eine Zeitlang vor einem Spiegel.

Sinnesfreude ist das Erleben mit allen Sinnen: der erste Schnee, Sonnenstrahlen auf der Haut, Meeresrauschen, Blütenduft. Ayurveda ordnet all diesen Eindrücken und Erfahrungen eine heilende Wirkung zu. In der vedischen Astrologie wird Chandra, dem Mond, das weibliche Prinzip zugeordnet und mit allem rhythmischen Geschehen in Verbindung gebracht – auch der Wechselhaftigkeit. Spaziergänge im Mondlicht stärken den weiblichen Aspekt. Surya, die Sonne, wird dem männlichen Prinzip zugeordnet. Die Sonne energetisiert und belebt.

Gönnen Sie sich die Sinnesfreude, Yoga in einem sauberen, gut gelüfteten Raum oder in der freien Natur zu üben. Wählen Sie einen lichtdurchfluteten oder schattigen Platz aus, doch keineswegs das pralle Sonnenlicht, besonders nicht zur Mittagszeit.

Wenn Sie sich eine schützende Hülle wünschen, dann gönnen Sie sich die. Frauen vermissen manchmal den mütterlichen Aspekt. Hüllen sie sich in eine ganz feine Woll- oder Baumwolldecke und ruhen nach den Übungen eine Weile im Liegen aus. Hüllen Sie sich bei längeren Übungen auch im Sitzen ein, wenn Sie mögen. Das ist

dann Ihre Höhle. Suchen Sie Ihre eigenen Möglichkeiten, die äußere Umgebung so zu gestalten, dass Sie sich wohlfühlen. Hüllen Sie sich in natürliche Düfte ein oder entzünden Sie Lichter, wenn Sie mögen. Genieße Sie es, Zeit für sich zu haben.

Männlichkeit und Yoga

Das System des Hatha-Yoga, wie es aus Indien in die westliche Welt getragen wurde, ist einem männlichen Kulturerbe entsprungen, das sich in den letzten Jahrtausenden vorwiegend an Idealen von Disziplin und Askese orientiert hat. Der tantrische Aspekt und die Prinzipien mühelosen Übens gerieten dabei in Vergessenheit.

Die Übungen sind eher dem männlichen Körperbau und seinen Bedürfnissen angepasst als dem weiblichen. Als Beispiel seien Übungen genannt, die eine sehr kräftige Bauch- und Schultermuskulatur erfordern. Der weibliche Körper ist anders strukturiert.

Die Basis des Yoga sind sanfte Übungen zur Wahrnehmung und zum Spüren des Körpers. Sie dienen der Bewusstwerdung, einer besseren Körperwahrnehmung und einer erweiterten Sensibilität für subtile Energien. Diese Übungen sind für Männer und Frauen gleicherma-