

Love Flow April 2021

Liebe Tänzerinnen und Tänzer,

die Liebe ist die größte Kraft im Universum, im Multiversum - in uns. In diesen Zeiten, wo sich so viel Angst und Unsicherheit in den Menschen ausgebreitet hat, brauchen wir die Liebe um so mehr - uns anzubinden an ihre Quelle, Vertrauen zu bewahren und auszustrahlen und liebevoll mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen zu sein.

Also lasst uns die Liebe tanzen, lasst uns Verbindung schaffen über Liebe und Bewegung.

Ich habe verschiedene Stücke ausgesucht für unseren Liebesflow - die playlist ist diesmal auch etwas länger als 1 Stunde geworden. Viel Freude :))

<https://open.spotify.com/playlist/4JWiW4P3KSLxroYIZAkYHH?si=dGHez3-GS4erV9y7J2rQMw>

Inspirationen:

Wir beginnen, wie beim letzten Mal: Komm an in deinem Tanzraum, komm an in deinem Körper. Du folgst den Impulsen aus deinem autonomen Nervensystem: ausstreichen, dehnen, schütteln, schwingen, federn, verlängern ... was auch immer deine Körperimpulse sind ... im liegen, sitzen, stehen. Dazu habe ich zwei Stücke herausgesucht: zunächst "Primavera" von Einaudi, der Frühling ist da und der Lebenssaft strömt durch Erde, Bäume, Halme. Und wo finden wir die Liebe am einfachsten: in der Natur. Dann folgt ein Stück von Kailash, wo er uns mit seinen Worten an die Metamorphose erinnert, in der wir uns gerade befinden - dass wir darin die Liebe immer wieder einladen.

Weiter geht es mit zwei Stücken von Ayla Schafer. 1."Agua del Amor": Unser inneres Kind hat oft schwierige Gefühle erlebt - es braucht immer wieder unsere Liebe und Zuwendung. Tanze für das Kind in dir oder für deine Kinder, deine Enkel - suche Bewegungen, die es lieben, die dich lieben, die du liebst. 2."Rose": Vom Kind zur Mutter: eine Hommage an unsere weibliche Kraft - in Männern und Frauen, an unsere Mütter, Töchter, Liebende in uns, das Kraftvolle - an das Urweibliche angebundene. Das weibliche Prinzip ist es, was unsere Welt braucht - wollen wir wieder in die Liebe kommen, so müssen wir dieses stärken.

Tanze dich von deinem inneren Kind zur weiblichen Kraft und dann wieder hinein in die Welt... "Siente el Amor": ... hin zur Natur, zu den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft - dort findest du immer wieder Anbindung an das Ganze und an die Liebe, wenn sie dir verloren gegangen sind. Suche immer wieder Bewegungen, die dir gut tun. Nähre dich, liebe dich in deiner Bewegung - über deine Bewegung, dein dich bewegen. Tanze die Flüsse und Wälder in dir, den Wind im Atem, das Feuer in deiner Seele und suche dann deinen Herzschlag: "Heart Drum Path" - lass dich von den Trommeln mitnehmen und lass deinen Tanz wilder werden. Stampfe mit deinen Füßen. Dein Herz kennt die Höhen und Tiefen der Liebe. Sind da noch Verletzungen? Vielleicht löst sich ein Schmerz inmitten der Trommelwirbel und du kannst ihn nochmal spüren und loslassen.

Nun folgt wie immer der Teil der Ruhe, wo du stiller wirst. Lege dich hin und atme. Spür den Fluß deines Atems in dir, dein Herz klopfen und vielleicht Tränen fließen. Lass die Liebe dich durchströmen bis in jede Zelle deines Körpers und deines Seins. Du bist wunderbar, du bist getragen vom Boden, du bist geliebt und geborgen. Ludovico Einaudi nimmt dich mit seinen neuen

Songs mit: "Fairytale" (Märchen) und "Seven Days Walking - Day 1: Ascent" (Aufstieg) - lasst uns das Märchen der Liebe leben und gemeinsam aufsteigen in neue Dimensionen des Seins, des liebevollen Miteinanders. Lass die Liebe, diese wunderbare Energie sich weiter ausbreiten in dir - ein Kribbeln, ein Strömen, Wärme und Geborgenheit, Nein zu dem, was nicht Liebe ist, was nicht wahr ist. Lass Tränen fließen, wenn sie wollen.

Jai Jagadeesh singt "With you" - ja, die Liebe ist immer mit dir, wenn du willst, wenn du dich öffnest, wenn du sie einlädst und ihr in dir ein Zuhause gibst.

Und, wenn dich die Liebe genug getröstet, genährt und erfüllt hat, lass sie aus deinem Herzen nach außen fließen, sie aus deinem Herzen strömen und über deine Arme und Hände in die Welt. Stell dir, wenn du magst, Menschen, Tiere, Pflanzen vor, zu denen sie fließen möchte. Ein liebendes Herz verändert die Frequenz in einem Umfeld von 50km, habe ich mal gelesen :)

Vielleicht rufen dich die Klänge wieder in die Bewegung.

Welche Bewegungen will die Liebe in dir tanzen? Gib dich diesem, deinem Tanz hin.

Vielleicht bist du nicht allein, sondern jemand tanzt mit dir - lasst die Liebe zwischen euch fließen, tanzt miteinander, wenn ihr mögt. Tina Malia singt "All Roads" - alle Wege, die die Liebe geht.

Wir schließen ab mit Raggaeklängen von Paul Izak aus Hawai. Ein moderner junger Künstler, der die neue Zeit besingt und uns wieder in den Alltag führt mit seinem "Love Light".

Danke für dein Da Sein, für deinen Tanz, für deine Liebe. Indem du dich heilst, indem du dich tanzt, heilst du die Welt.

Sei dir nicht zu schade, immer wieder aufzustehen und für die Liebe zu gehen. Eine Umarmung, ein Lächeln, ein wahres Wort. Nur miteinander verbunden und liebend schaffen wir es durch diesen Wandel in eine neue Zeit.

Es grüßt dich und euch herzlich

Andrea