

Flow of Breath Mai 2021

Liebe Tänzerinnen und Tänzer,

Unser Thema ist diesmal: flow of breath - Fluss des Atems.

Hier ist für euch die Playlist:

<https://open.spotify.com/playlist/4s4bXUTeE2V4jNE4T759X4?si=8f83627e15fe4de6>

Inspirationen:

Nimm dir zunächst Zeit anzukommen - in deinem Tanzraum, in deinem Körper, in diesem Moment - und spüre deinen Atem. Lasse deinen Mund leicht geöffnet, aber atme durch die Nase ein und aus. Die Nase ist zum Atmen gemacht: Feinste Härchen reinigen, filtern, wärmen an. Vertraue deinem Körper und lasse den Ate tief einfließen. Du kannst stehen, liegen oder sitzen - spüre, wohin es dich für den Beginn zieht.

Die Flötentöne von Sacred Earth begleiten dich.

Lass deinen Atem fließen, dein Zwerchfell entspannt sich, dein Bauch wölbt sich beim einatmen, alles entspannt sich beim ausatmen. Lass deinen Atem tief in die Lungen und noch tiefer in deinen Bauchraum sinken. Atem ist Leben. Spüre deine zarte Lebendigkeit in diesem Fließen lassen und Wahrnehmens deines Atems.

Dann beginne, Bewegungen deinem Atem folgen zu lassen: es sind kleine Bewegungen, Mikrobewegungen. Geh mit dem Atem mit und lass dich von ihm führen. Es ist das Herz des Windes, das sich bis in deine Lunge, bis in deine Zellen hinein ausbreitet. Und so heißt auch das Stück "Heart of the Wind"

Lass deine Bewegungen größer werden. Vielleicht breitest du die Arme aus und sie werden zu Flügeln. Spüre dieses Element, den Wind, wie er deinen Körper durchströmt. Lass dich tragen und folge weiter der Atembewegung in ihrem Auf und Ab, Ein und Aus - die wie Wellen durch deinen Körper gehen. "Wings of delight" - "Flügel der Freude/des Entzückens/der Lust"

Der Wind wird auch mit dem Großen Geist oder dem Göttlichen assoziiert. Er pustet durch unser Sein, durch unser Gehirn, weht Altes hinweg und sät Neues. Überholte Glaubensmuster werden durcheinandergewirbelt, damit Neues Einzug halten kann. Lass dich von den Trommeln in die Vision einer neuen freien Welt tragen: "Spirit Vision Wind"

Lass deiner Bewegung freien Lauf. Lass den Atem fließen und gib dich deinem Tanz hin. Lass los. Du bist der Atem, nur der Atem: "Only Breath"

Und dann werde still. Vielleicht legst du dich hin und lauschst auf dein pochendes Herz, deinen Atemstrom. Lass Stille und Klarheit einkehren.

Sind wir nicht hier, um glücklich zu sein? Frei, liebend, tanzend, bewegt in jedem Moment des Lebens? "A Lovesong für Humanity"

Wenn du mehr Stille brauchst, mach eine Pause mit der Musik.

Wenn du soweit bist, lass dich von den Klängen und dem Didgeridoo wieder in Bewegung bringen.

Der Atem verbindet dich mit allem um dich herum. Er bringt den Sauerstoff in jede deiner Zellen - direkt von den Bäumen zu dir - sie atmen ihn aus und du atmest ihn ein. Wie wunderbar alles zusammenwirkt. Und du

atmest Kohlendioxid aus, welches wiederum die Bäume zum Leben brauchen. "Walking Tree" Spürst du noch Schwieriges in dir, Trauriges, Ohnmächtiges, Wütendes - entlasse es mit diesem Tanz ins Licht: "bringing the light down - into the darkest ground - releasing the dark side into the light" Vielleicht magst du später - im Anschluß an deine Tanz-Session zu den Bäumen hinaus gehen. Sie sind wunderbare Wesen, die viel von unseren Gefühlen in die Erde ableiten können.

Lass uns noch etwas swingen, das Leben feiern und den Wind unsere Bewusstheit weiter erhöhen mit Paul Izaks "Consciousness Rising".

Zum Abschluß folgt ein weiteres neues Lied von Ayla Schafer, gemeinsam mit Adrian Freedman, welches uns in den restlichen Maisonntag entlässt. Werde zum Kanal in deinem Leben: ein Kanal des Friedens, der Heilung, des Flusses und der Veränderung - ein Kanal für die ursprüngliche Quelle des Seins. Hier für euch der Text:

Make me a channel for your peace
May your healing waters flow through me
As the rivers flow to the seas
Make me a channel for your truth
May my life be guided by your light
As the tree grows forth from the root

Make me a channel for your love
May your healing waters cleanse my soul
So that I may comfort others
Make me a channel for your light
May your healing rays shine through my heart
Like a lantern in the night

Make me a channel for your flow
May your winds of change
Blow through my soul
For all things come and go
Make me a channel for your grace
May your divine luminescent light
All actions permeate

Make me a channel for your cure
May each word and thought and deed
Be aligned with the spirit of the sacred source
I open up my heart
To the Spirit of the Astral Dawn
From the Sun, the Moon and the Stars
The Light of Love is born

Danke für dein Sein und dein Mittanzen.
Jede Bewegung, jeder Gedanke, jedes Wort, jedes Gefühl, geht ins morphogenetische Feld, schöpft, wirkt, heilt.
Sei dir dessen bewusst - wir können mehr tun, als wir manchmal glauben.

Herzliche Grüße
sendet dir

Andrea