

Tanz auf dem Vulkan

„Sieh mal in den Spiegel? Und? Wenn du kein vibrierendes Selbst siehst, das vor Energie und Persönlichkeit überschäumt, dann haust du dich selbst mit dem Geschenk des Lebens übers Ohr.“ (Gabriele Roth)

Gabrielle Roth unterrichtet seit über 35 Jahren die »Fünf Rhythmen«, eine dynamische Bewegungsmeditation, in der Workout und Ekstase, Selbstaussdruck, Kunst, Theater und Heilung auf immer neue Weise zusammenfließen. In ihren legendären Workshops verbindet sie die Energie und die Elektrizität moderner Tanzmusik mit der uralten Weisheit des Schamanismus und schlägt Brücken zwischen Ego und Seele. Nachfolgend Auszüge eines Interviews, das Tom Scholz im Juni 2005 mit Gabrielle Roth führte:

Der Körper kann nicht lügen, deshalb werden wir, wenn wir uns bewegen, mit all dem konfrontiert, was wir zurückhalten, woran wir festhalten und was wir unterdrücken. Wer sich bewegt, verändert sich, und wer sich verändert, gelangt schließlich zu einem wirklichen Selbst,



einem Selbst, das eine Mitte hat, einen Stil und einen Zweck auf Erden. Der Tanz ist groß. Er kann verwandeln, was immer du loszulassen bereit bist. Ich habe als Teenager in meinem Zimmer mit dem Tanzen angefangen, zu lauter Rockmusik, um das nervtötende Geschwätz in meinem Kopf zu übertönen, und um meine Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit raus zu lassen. Und ich tanze immer noch. In meiner Arbeit geht es im Grunde um Heilung, aber wir können nicht nur physisch denken, wenn wir dieses Wort verwenden. Was meine Arbeit bei einem gebrochenen Herzen bewirkt, interessiert mich viel mehr als das, was sie bei einem gebrochenen Arm auslöst. Die Krankheit, über die ich spreche, ist die Entkopplung von Geist und Leib. Ein Körper ohne Geist ist ein Körper ohne Seele. Und wenn deine Seele ohne Obdach ist, bist du dazu verurteilt, jemand anderes Tanz zu tanzen, die Träume anderer zu leben.

In meiner lebenslangen Lehrzeit mit den Fünf Rhythmen ist mir klar geworden, dass wir, wenn wir an tiefe, ekstatische Orte kommen möchten, bereit sein müssen, absolut alles zu transformieren, was sich diesem Ort des reinen Seins in den Weg stellt. Dazu gehört jede erdenkliche Form der Trägheit: die körperliche wegen angespannter und gestresster Muskulatur, das emotionale Gepäck niedergedrückter und unterdrückter Gefühle, das mentale Gepäck althergebrachter Dogmen, Haltungen und Philosophien und auch das Gepäck der Geschichte. Anders gesagt: Ekstase verlangt das Loslassen von allem. Ekstase ist die gründlichste Reinigung, die die Natur zu bieten hat; sie stillt unser Verlangen nach Freiheit.



Ego ist Angst. Sein Job besteht darin, unser Abgetrenntsein voneinander aufrecht zu erhalten, unsere Unverbundenheit, unsere Selbstbezogenheit. Mich langweilt mein Ego zu Tode. Deins dich hoffentlich auch. Es ist der Teil von uns, der am meisten vorhersagbar ist, zerstörerisch und phantasielos, der am meisten urteilt und sich endlos wiederholt. Je mehr wir uns seiner schlaun kleinen Stimmen in unserem Kopf bewusst werden, desto dringender wird unser Bedürfnis, schneller zu tanzen, als wir denken können.

Weil die Fünf Rhythmen eine Sprache sind, die in Energie wurzelt, repräsentieren sie uns als fließende, sich fortwährend wandelnde Naturkräfte. Sie geben die Antwort auf die Frage: Was bedeutet es, ein menschliches Wesen zu sein? Also, ich wäre begeistert, wenn diese Art und Weise, uns als Geschöpfe zu betrachten, die aufregend, faszinierend und ständig im Wandel begriffen sind, Eingang finden würde in all die Institutionen, die uns auf starre Bilder festlegen wollen, was wir sind oder wie wir zu sein haben. Wir sind doch viel größer als all die Schachteln und Schubladen, in die man uns stecken will. Die Fünf Rhythmen sind eine zuverlässige Landkarte; diese Landkarte zeigt Wege, wie man daraus ausbrechen kann."

Das vollständige Interview erschien in connection Spirit 9/05, zu best. über vertrieb@connection.de, oder auf www.connection.de

*„Tanze, o tanze,
du Unvergängliche
du ewig junge Frau,
denn dem Licht der Nacht
gleichen deine Augen*

*und in den Haaren
spielt der Wind des Ostens,
die Früchte des Himmels
pflücken deine
hocherhobenen Arme.*

*Aus deinem Bauch
wurde ich geboren
und meine Seele erwachte,
um wiedergeboren
zu werden!“*

(Sufi-Gedicht)



Die Fünf Rhythmen™
von Gabrielle Roth

Die Kunst im Fluss zu sein

- Heilender Tanz • freie Bewegungsimprovisation
- Ausdrucksschulung • ganzheitliches Fitnessstraining
- Übungsabende, Kurse und Workshops

Dance Spirit
Barbara Theiss

Maximilian-Wetzger-Straße 7, 80636 München
Tel. 0 89/18 14 02 · Mobil 0172/6 89 97 84

**Aktuelles Programm: www.DanceSpirit.de
oder telefonisch anfordern**

Satsang mit Samarpan



*„Jeder Moment ist eine Gelegenheit zur Hingabe.
Es hört nie auf,
es ist ein
immerwährendes
sich Hingeben -
wie du bist,
wie es ist,
wie die Welt ist.“*

Satsang in München:
29. 11. – 7. 12. 2005, 19:30 Uhr

Haus International (Nahe Nordbad)
Elisabethstraße 87, Eingang Kathi-Kobus-Straße
Einlass ab 18:30 Uhr. Bitte bis 19:15 Uhr eintreffen
Keine Anmeldung erforderlich!

Info: Nicole (089) 649 54 322
Aktuelle Informationen unter www.samarpan.de