

AUTHENTIC MOVEMENT

MIT DEM HERZEN TANZEN – TANZ DES AUGENBLICKS

Es gibt in vielen Menschen eine Sehnsucht danach, aus dem Herzen zu leben und „mit dem Herzen zu tanzen“. Der Satz aus dem „Kleinen Prinzen“ von Antoine de Saint-Exupéry ist weltbekannt: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

So viele Menschen erzählen, dass Leben sich dann sinnvoll und erfüllend anfühlt, wenn es mit Herz gelebt ist. Es gibt nun einen Tanz, der dieser Sehnsucht folgt und der u.a. eine Art Übung ist, mit dem Herzen zu sehen. Eine Bezeichnung dieses Tanzes lautet Authentic Movement.

Dieses Authentic Movement ist ein „Tanz des Augenblicks“ und eben ein Herzens-Tanz. Er hat seine Wurzeln in einer uralten tibetischen Bewegungsform sowie einer indonesischen Bewegungsmeditation. So bedeutet dieser Tanz: was immer jetzt in diesem Moment geschieht, es geschehen zu lassen, sich tanzen lassen oder auch zur Ruhe kommen, der Spur einer inneren Weisheit und dem Herzen folgen, „authentisch“ (=Selbst-Seiend) im Augenblick.

Dieser Tanz wird oft empfunden als ein INNEHALTEN im Lauf der Zeit, auch als ein sich ER-INNERN oder vielmehr auf besondere Art Erinnert-Werden an den Weg, den man/frau gehen will und damit an dieses (oft auch verschüttete) tiefe schöpferische Potential, mit dem wir zu Gestalten und Gestalterinnen unseres Lebens und dieser Welt werden können.

Die Erfahrung erzählt, dass es letztlich auch ein zutiefst menschliches Bedürfnis ist, authentisch zu sein, aus unserem Herzen zu leben und zu SEIN. Wir brauchen darin nicht nur zu TUN, denn dieses Geschehen-Lassen kann zu einem wahrnehmbaren Getragen-Sein werden, einem Bewegt-Werden, einem Sich-Lebendig-Fühlen in der Weite. Auch wenn es manchmal Zeit braucht, das (wieder) zu spüren.

Ein wichtiger Aspekt im Tanzen mit unserem Herzen ist zugleich auch der Satz: „Unser Herz braucht Wurzeln“. Was das bedeuten kann, soll ebenfalls im Workshop anklingen. Viele Menschen, die sich mit dieser Tanzform vertraut machten, sagen, dass dieser Tanz tief in den privaten und beruflichen Alltag wirkt und eine Art „Lebendigkeit im Augenblick“ und auch ein „Authentic Life“ entstehen kann.

Insgesamt ist dieser Workshop damit auch eine Einladung zu einem Liebe-Vollen und achtsamen SEIN mit Körper, Geist und Seele und zum Erfahren der eigenen Herzens-Stärke und Herzens-Wärme für sich selbst, im Miteinander und letztlich auch im Gehen durch dieses Leben auf dieser Erde.