

# Tanz der Shakti

## Der Yoga des Tanzes

TEXT ■ GUNDULA BELZ

Schon als Kind konnte ich kaum stillsitzen, wenn ich Musik hörte, liebte es, mich zur Musik im Raum zu bewegen und meinen Körper dadurch zu beleben. Vieles geschah damals noch unbewusst und ich hatte viel Freude daran. Tanz bedeutet auch heute noch für mich Lebendigkeit. Ich erinnere mich aber gleichzeitig auch an die zahlreichen Tanzstunden, aus denen ich – obwohl ich doch eigentlich mit Begeisterung tanzte – entmutigt und traurig nach Hause ging, weil ich bestimmte Körperverrenkungen und Drehungen nicht so gut beherrschte, wie sich die Tanzlehrerin dies wünschte. Ich fühlte mich teilweise in eine Form gepresst, in die ich nicht passen wollte und in der ich mich nicht wirklich selbst ausdrücken konnte.

Doch wenige Tänzer besitzen die Fähigkeit, wahrhaftige Lebendigkeit zu vermitteln, den Zuschauer im Herzen zu berühren und zu inspirieren. Es ist die Seele, die bei ihnen mitschwingt, die Fähigkeit, ein Stück von sich selbst in den Tanz zu geben, sich einzufühlen in die verkörperte Figur, sie mit Leben zu erfüllen und mit ihr zu verschmelzen. Technische Vorbereitung spielt dabei sicher eine große Rolle, um den Körper zu einem geeigneten Instrument für den seelischen Strom zu machen. Doch gilt es, die Technik so zu entwickeln und einzusetzen, dass dadurch der seelische Fluss sich im Körper wie fast von selbst einstellen kann. Es ist genau dies, was ich durch das Erlernen von

Shakti-Dance allmählich erfahren durfte, mich durch den Tanz seelisch auszudrücken und einfach zu sein, wie Gott mich geschaffen hat.

Shakti – Dance ist eine sakrale Yogatanzform und wurde von Sara Avtar Olivier, Tänzerin, Sat Nam Rasayan Heilerin und langjährige Kundalini Yogalehrerin entwickelt. Diese Disziplin basiert auf der Technologie des Kundalini Yoga und wurde mit der Zustimmung von dessen Meister Yogi Bhajan kreiert. Während des Tanzes werden dynamische Yogaübungen und Bewegungselemente in fließende Tanzformen umgesetzt und mit einer bewussten Energiearbeit zur Stimulierung des Pranakörpers kombiniert

**Alles ist bereits gegeben**  
Energie, die gleichbedeutend ist mit Begriffen wie Prana, Chi oder Lebenskraft, hat im harmonischen Zustand die grundlegende Eigenschaft, sich in Kreisen und Spiralen zu bewegen. Sie ist eine Kraft in sich selbst und aus sich heraus. Wir Menschen versuchen ihr oftmals Formen aufzudrängen, die uns und die von unserem Verstand gemachten Strukturen ernähren, anstelle den freien Fluss mit der ihm innewohnenden Ordnung zuzulassen. Den meisten von uns fällt es schwer, aus gewohnten antrainierten Bewegungsmustern auszubrechen und der Magie der eigenen Seele die Führung zu überlassen.

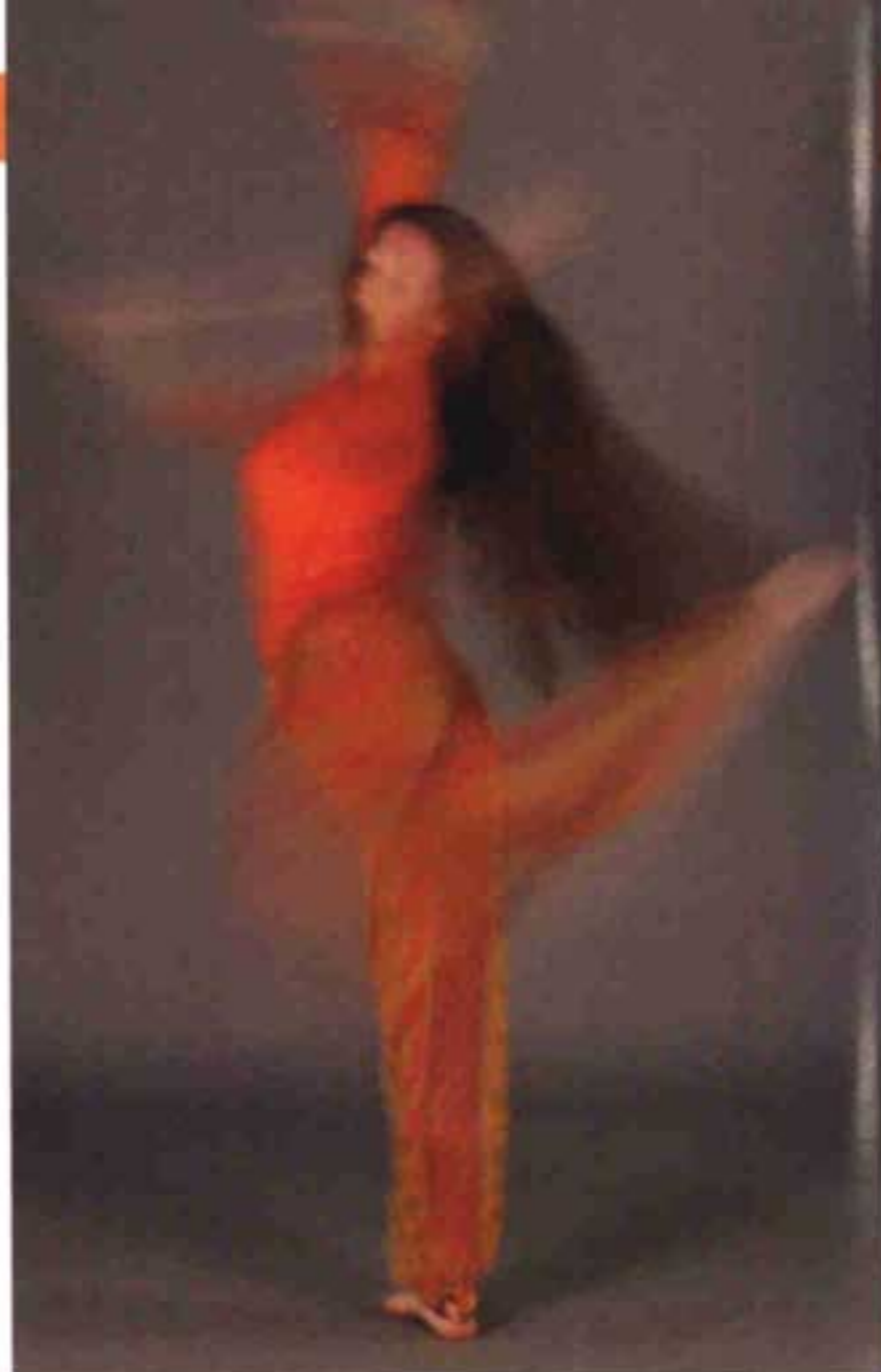
In den zahlreichen Shakti Dance Seminaren, denen ich beiwohnen konnte, haben sich immer wieder Menschen

mit den unterschiedlichsten tänzerischen Voraussetzungen zusammengefunden. Sie alle eint eines, die Freude am Tanz und an der Bewegung. Während es manchen relativ leicht fällt, sich zur Musik tänzerisch auszudrücken, bewegen sich andere zu Beginn weniger gelöst. Doch ich stellte jedes mal bei mir und bei anderen mit Erstaunen und Freude fest, wie sich im Laufe des Seminars jeder von uns mehr und mehr körperlich entspannt und wie sich auf spielerische, fast unmerkliche Weise – geführt durch die einfühlsame, schrittweise Anleitung von Sara Avtar Olivier – ein neues, tiefere Schichten des eigenen Wesens berührendes Körpergefühl einstellen kann. Ich bemerke dann oft bei mir, wie die Sensibilität für den eigenen Körper wächst, für die weiche, sanfte Luft, die die Haut umspielt, und wie die fast spürbare Substanz des Prana wohligh und harmonisch durch mich hindurchfließt. Neue Schritt- und Armkombinationen ergeben sich dadurch fast wie von selbst. Mit ungewohnter Leichtigkeit entdeckte auch der ein oder andere im Seminar für sich ein völlig

neues Bewegungsrepertoire. Alte Bewegungsmuster lösen sich auf, die Bewegungen werden weiter, weicher und harmonischer und der Geist wird dabei erstaunlich wach und entspannt.

### Körper und Geist als Instrument

Es sind zwar gelenkte, aber eher dem natürlichen Körpergefühl entsprechende, oft kreisend-spiralförmige Bewegungen, die die Grundlage dafür bilden, dass der Körper seine natürliche, geschmeidige Form wieder findet und sich in diese neue Leichtigkeit der Transzendenz versetzen kann. Dabei wird der Fluss des Atems bewusst mit der Bewegung koordiniert, so dass wir immer tiefer und aufmerksamer in unserem physischen Tempel ankommen. Sobald sich die körperlichen Blockaden auflösen beginnen, keimt diese neue Erfahrung auf, reines, klares Bewusstsein zu sein – ein neutraler Beobachter. Nach einem solchen Tanzseminar habe ich häufig festgestellt, dass herkömmliche Yogaübungen, die mir bisher schwer fielen, immer leichter und fließender



werden. Nach einer gründlichen Vorbereitung des Körpers durch die gezielten Übungen im Sitzen und Stehen wird dann der kreativen Spontaneität fast unmerklich die freie Führung überlassen. Mein Blickfeld weitet sich, mein Herz öffnet sich und viele meiner alltäglichen Probleme lösen sich – zumindest für den Moment – auf. Alles um mich herum verliert seine Bedeutung. Meine Bewegungen sind Ausdruck meines Inneren. Ich gehe in ihnen auf. Getragen von der wunderbaren Musik erlebe ich die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Am Ende fühle ich mich wunderbar frei, mit Prana aufgeladen und vollkommen im Reinen mit allem was ist. Sich dem göttlichen Fluss in uns hinzugeben, es einfach zuzulassen, aufhören zu denken, ganz man selbst zu sein, mit Gott im Einklang. In solchen Momenten scheint wahrlich die Seele durchzuschimmern!

Um diese mystische Reise abzuschließen, tanzen wir als Gruppe zu Mantrén, die der Tradition des Kundalini-Yoga und anderen Yogarichtungen entstammen. Durch eine sich wiederholende, meist im Kreis durchgeführte meditative Bewegungsreihe entsteht eine Choreographie, die die reine Absicht des Mantras widerspiegelt. Immer wieder verblüffend ist das Erlebnis der Vereinigung mit den anderen, um sich dann als ein einziges durch den Raum tanzendes Wesen wahrzunehmen. Es ist tatsächlich spürbar, wie sich der individuelle Energiefluss über den Körper hinaus ausdehnt, die Energien sich miteinander verweben und ausgleichen. Fast tantrisch fühlt sich das Verschmelzen des individuellen Bewusstseins mit dem eines größeren Ganzen an. Das Ich verliert seine Bedeutung im Wir.

### Einfach zu sein um zu sein

Als Yoga des Tanzes besteht das Hauptanliegen des Shakti-Dance darin, das begrenzte Ego-zentrierte Bewusstsein mit dem unendlichen Bewusstsein zu verbinden. Mit der Erkenntnis, dass die materielle Hülle ein Abdruck unseres Wesens ist, möchte Shakti Dance auf Basis seines yogischen Systems nicht nur Wegbereiter sein für den freien Ausdruck der Seele im physischen Körper, sondern uns darüber hinaus auch die körperlich – geistig-seelische Erfahrung des Dazugehörens ermöglichen. Am Ende des Shakti-Dance Seminars tauchen wir tief in die Meditation ein, in Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung, entspannt getragen von der Geborgenheit in der Existenz. ■

### Mehr Infos

Shakti Dance Ausbildung mit Sara Avtar Olivier:  
April 2005 – März 2006

Info: Gundula Belz 06196 - 561293  
oder unter: [www.4humanwisdom.de](http://www.4humanwisdom.de)

Die neue CD „Shakti Lila“ von Sara Avtar ist im  
Sat Nam Versand ([www.satnam.de](http://www.satnam.de)) erhältlich.

[www.shaktidance.net](http://www.shaktidance.net)