



Energien in Bewegung

Ob Indien, China oder Amerika. Jedes Land, jede Kultur bringt Bewegungsformen hervor, die Energien in uns freisetzen. Sie können zur Erhaltung der Gesundheit beitragen oder ermöglichen den Disput mit Göttern; letztendlich gelingt dies über Energien, die wir in uns zum Fließen bringen. **Body&Mind** möchte Ihnen drei dieser „Energietänze“ vorstellen

Der Kathaktanz – spirituelle Energien

Die Tänzerin wirkt ruhig und standfest. Eine tiefe Verbundenheit zum Boden scheint zu bestehen. Sobald der Körper in Bewegung gerät, nimmt man eine leichte Vibration durch das Stampfen auf den Boden wahr. Um die Füße der Tänzerin sind Schellen gebunden, die die fremden Schritte und Gesten rasselnd im Rhythmus begleiten.

Amrit Stein tanzt den indischen Kathaktanz. Ein uralter spiritueller Tanz, der sich aus klassischen Tempelritualen entwickelte. So ist es Brauch, den Tanz mit der Huldigung an den glücksbringenden elefantenköpfigen Gott Ganesha zu beginnen, indem die Arme zu schwingenden Rüsseln oder Stoßzähnen werden. Das Hauptmerkmal des Kathaktanzes ist jedoch die virtuose Fuß-Rhythmus-Arbeit. Das „Stampfen“ im 16er Takt auf den Boden ist sowohl körperlich als auch spirituell eine wichtige Basis des Tanzes, denn der Boden symbolisiert die fruchtbare Göttin Erde, die mit diesem Tanz geehrt wird. Die Fußsohlen sind dabei wie Kuppeln, die einen hellen Klang erzeugen. Durch das rhythmische Stampfen entsteht ein subtiles Vibrieren im Körper, das durch einen hindurch fließt, Kraft und gleichzeitig Lockerheit bringt. Amrit Stein gibt sich dem Rhythmus dann ganz hin und durch die kunstvollen Arm- und Handbewegungen, den intensiven Ausdruck, entsteht für Sie ein Spiel zwischen Himmel und Erde.

„Das Element der Hingabe in den Tanz zu übertragen, bedarf einer großen inneren Reife sowie der Meisterschaft in der Tanzkunst“, erläutert die in Indien ausgebildete Tänzerin. „Im Westen nehmen die Menschen oft an, es wäre allein schon spirituell, wenn der Tänzer einen religiösen Inhalt wie ein Gebet darbietet. Aber spiritueller Tanz ist mehr“, sagt Frau Stein. „Der Tänzer muss die eigene Spiritualität, die Essenz seines Tanzes, durch



Die Fußglocken, „Ghungrus“, werden um die Knöchel gebunden

die Formen und Gesten auch wirklich ausleben und darüber hinaus dem Publikum vermitteln.“

So erübrigt sich die Frage, ob Kathak an einem Wochenendkurs erlernt werden kann. Für wirklichen Ausdruck und den Rausch der Energien müssen erst alle Figuren erlernt werden. Eine Grundausbildung dauert etwa drei Jahre. In Amrit Steins Seminaren erhalten Anfänger jedoch beim Einstudieren eines kleinen Tanzes und einem Gebet einen durchdringenden Einblick in die Welt des spirituellen Tanzes.

„Die Tänzerin sollte mittels ihres gekonnten und hingebungsvollen Tanzes die Flamme der Spiritualität entzünden und durch ihren Tanz zum Leuchten bringen.“

Amrit Stein

WO KÖNNEN SIE KATHAK ERFAHREN?

Amrit Stein, München,
Tel.: 089-2719531,
amritstein@t-online.de,
www.kathak.de

EineWeltHaus, München,
Tel.: 089-8563750,
dorasingh@hotmail.com

Beate Gatscha, Berlin,
Tel.: 030-44013685,
bgatscha@yahoo.de

TARANG Schule für klassischen indischen Tanz und Musik,
Birgit Siebenkaas, Fürth bei Nürnberg,
Tel.: 0911-6708040, info@tarang.de

Sivananda Yoga, München,
Tel.: +43(0)5356-67404 oder
089-524476, tyrol@sivananda.net,
www.sivananda.net

Körpertraining mit der Lebensenergie

Noch vor dem Frühstück treffen sie sich im Park, um ihr Qi zum Fließen zu bringen. In China gehört Qi Gong zum Alltag dazu: als eine der ältesten Bewegungsformen, die sich aus der chinesischen Heilkunde entwickelt hat. Alle Übungen werden von der Vorstellung begleitet, dass sich beim Einatmen der Körper mit Qi, also Lebensenergie, füllt. Diese fließt dann durch die Energiebahnen des Körpers, den Meridianen. Stellen Sie sich einfach einen Fluss mit einer starken Strömung vor. Der Lauf des Wassers kann Steine und Unrat ins offene Meer treiben. Wenn in unserem Körper viel vorhanden ist, zirkuliert es und bringt das Blut mit sich zum Fließen. So können mentale, emotionale und physiologische Abfälle aus dem Körper gespült werden. Je besser also das Qi fließt, umso gesünder und vitaler ist der Organismus.

Steht man Meister Li gegenüber, so spürt man förmlich dieses Fließen und Pulsieren. Seit 50 Jahren hat er sich und später auch andere in Kampfkünsten unterrichtet. Vor zehn Jahren erhielt er jedoch in der Meditation „Botschaften des Himmels“, wie er es nennt, die sein ganzes Leben veränderten. Er gab alle seine Positionen auf und unterrichtet seit-

Die Gnade
göttlicher
Heilkraft



Erstmals in 3 Regionen Deutschlands!

Casa de Dom Inacio

das 'spirituelle Krankenhaus' in Brasilien

Menschen aus aller Welt strömen nach Abadiania, Zentralbrasilien. Hier behandelt Joao Teixeira de Faria – liebevoll „Joao de Deus“ (John of God) genannt – seit vielen Jahren Heilungssuchende mit allen nur erdenklichen Krankheiten. Dieser gütige Mann von kraftvoller Physis, der sein ganzes Leben voller Hingabe in den Dienst der Heilung gestellt hat, ist nach Ausmaß und Wirkung der wohl bedeutsamste Geistige Heiler der Gegenwart.

Die wunderbaren Kräfte des Geistes Joao in Deutschland

Auf seinen beiden ersten Deutschland-Besuchen im August 2004 und März 2005 erreichte Joao de Deus die Herzen Tausender Menschen, die sich für seine berührende Arbeit und die Gnade der durch ihn wirkenden geistigen Wesenheiten öffneten.

Nachdem das Bundesverfassungsgericht im März 2004 Geistige Heilung auch für alle nicht dem Arztstand angehörenden Heiler legalisierte, wurden die ersten Besuche dieses begnadeten Geistheiligers aus Brasilien zu den größten Heilungsevents in Deutschland seit 50 Jahren - den Tagen des legendären Heilers Bruno Gröning.

Die Dritten Deutschen Geistheilungstage im November 2005 werden zum Vorteil aller Teilnehmer nunmehr erstmals in drei Regionen (Süden / Nordosten / Mitte) stattfinden!

ULM - BERLIN - ALSFELD
21.-23.11. 26.-28.11. 02.-04.12.

GANZHEITLICHE REISEN & SEMINARE GmbH

Brüsseler Str. 75 · D-50672 Köln

Tel. 02 21 / 9 12 88 88

Fax 02 21 / 91 28 88 72

eMail: info@earth-oasis-travel.de

Web: www.earth-oasis-travel.de