



Inspiration: ‚Contemporary Dervish‘

Warum eigentlich Drehtanz ?
‚Ankommen‘ wenn es herausfordernd ist.

Liebe Dreh-Tänzer*innen,
Liebe diejenigen, die es entdecken wollen !

Was macht die Praxis des ‚endlosen um die eigene Achse Drehens‘ eigentlich so wertvoll ?

Weshalb hat dieser Tanz solch‘ unmittelbare, transformierende Kraft ?

Inwiefern erleben wir dabei Balance, Zentrierung, Stabilität.

Ent-Grenzung, Selbst-Erkenntnis. Ja, Heilsames ?

Ich habe Euch einmal in einem vergangenen, kleinen Post in der ‚Contemporary Dervish‘ -Gruppe und Kanal geschrieben:

„Ich unterscheide nicht in der Art und Weise, wie ich mit dem Tanz – bzw. im weiteren Sinne Bewegung und Prozessen an sich - arbeite, und, wie ich mit meinem eigenen täglichen Leben umgehe.

Mein Unterricht ist entsprechend auch die Synthese meines intuitiven Verständnisses dessen, was ich selbst ebenso im Täglichen aktiv praktiziere; worin ich mich übe:

Bewusstheit (Wachheit), Herausforderung, Spielen.“

Ich liebe es, diese Räume zu öffnen. Für mich selbst, für Euch.

Wenn nun gerade Leichtigkeit und ‚Flow‘ den Tag prägen, dann fällt es uns vielleicht sogar sehr leicht:

Tiefer zu schauen oder etwas Neues auszuprobieren; ja, zu ‚tanzen‘ in jeder Hinsicht.

Ich selbst erlebe z.B. den Dreh-Tanz dann als geradezu euphorisierend, facettenreich kraftvoll; als einen Flug durch Raum und Zeit, hoch-energetisierend, inspirierend, als ein befreites lustvolles Spielen: mit meinem Körper, allen Sinnen, dem was ich fühle, mit der Musik, Rhythmus, Bewegungsqualitäten.

Und ich erlebe Weite, Weite, Weite. Dabei vielschichtig erkenntnisreich:

Ein ‚mit-mir-sein‘ im regen Entdecker-Modus. Was wartet noch auf mich ?

Was aber, wenn ganz anders: die Beine zittrig oder schwer, der Geist aufgewühlt, Spannungen, Unruhe, Schmerz, Enge, Erschöpfung oder Un-Mut, vielleicht sogar eine Art Erstarrung oder ein nahezu ‚An-seine Grenzen-kommen‘ ganz präsent sind ?

Ich leite meine Ankündigungen gerne mit folgendem Zitat und Einladung ein:

„Wirf alle Steine hinter Dich –
Und lass‘ die Wände los.“

In ...

to your profound self.

Im Augenblick erlebe ich eine für mich stark herausfordernde Zeit.

Der Körper tut weh und ist häufig voll von Unruhe, ein angespanntes Nervensystem. Vielfach, intensive Gefühle, unter anderem auch schmerzhaft. Fragen über Fragen, die den Geist kreuzen

Eine Auflösung (m)einer bis vor Kurzem stabil erlebten ‚Realität‘, die nun gänzlich neu gefühlt, empfunden und gesehen, verstanden werden will.

Liebevolles Hinschauen ist gefragt, um in der Tiefe zu erkennen; um nicht alten Strukturen die Zügel zu überlassen, diese zu wiederholen.

Es braucht Mut und Hinwendung.

Viel Öffnung. Eine Art Kapitulation. Hingabe.

Genaues Hinhorchen. Innehalten. Einfach still sein.

Bewegung und ... Geduld.

In Verbindung-gehen. In diesem Chaos.

Trotz alledem.

Vertrauen.

Genau *das* ermöglicht uns dieser Tanz ‚um die eigene Mitte‘.

All dem oben genannten stellt er wie ein Brennglas seine ganze Wirk-Kraft zur Verfügung. In seiner Einfachheit, im Repetitiven.
Schon innerhalb der ersten Umdrehungen.

Die Schwer-/und Zentrifugalkraft in ihrem Zusammenspiel und als unser Spielpartner eröffnen uns eine neue Dimension der Wahrnehmung von uns selbst.
Dieser Tanz der Spirale ist pur. Wir werden pur *darin*.

Indem wir mit den Drehungen beginnen, uns wach und mit Präzision bewegen, erleben wir einen ‚weit-eren Raum‘ in uns, der es uns ermöglicht, ganz mit uns in Kontakt zu sein, ganz ganz nah. Intim. Am Kern. Ohne etwas dazwischen.
Und zugleich können wir uns dabei auch wie aus *etwas* ! Distanz erweitert in den Blick -und wahrnehmen.

Im Dreh-Tanz können wir unsere eigenen Strukturen erkennen –

die uns vielfältig daran hindern können, in Balance oder zentriert, klar *in* uns angebunden zu sein; Strukturen, die *nicht* ‚effektiv‘ – sprich, uns unterstützend - wirken. Vor allem und gerade, wenn es darauf ankommt. Um im Bild der Inspiration zu bleiben:

Wenn wir diesen Tanz, hier und jetzt, beileibe mit Haut und Haar, in Balance und seinen Möglichkeiten der Tiefe er- l e b e n möchten.

Wir können also erkennen, wo unser Körper und der Geist blockiert sind, noch ‚zu viel mit sich tragen‘, oder einfach nicht wach sind; wir auf unser Potential noch gar nicht zugreifen können.

Während wir einerseits über die aktive Drehbewegung mit uns im Kontakt, in diesem Raum ganz ‚hier und jetzt‘ s i n d, können wir aus diesem heraus, oder *in* ihm - wie in ein Gefäß schauend – bewusst wahrnehmen, welche Gefühle z.B. in uns lebendig sind, wie sich diese in Bewegung anfühlen, oder welche Gedanken in uns aufsteigen. Wie es denkt und was das mit uns macht.

Wir halten aktiv diesen unseren ‚weit-eren Raum‘ und sind ganz präsent – wir fühlen die Gefühle, können die Gedanken schauen, atmen und bewegen sie - i n diesem ‚tragenden Raum‘ um sie herum – weiter und tragen uns selbst d u r c h sie hindurch, anstatt nur und ganz *s i e* ! zu sein.
Sowohl als auch.

Jetzt dürfen wir dahinter, tiefer schauen.

Es bleibt immer etwas, das im Tanz um die Achse so spürbar und greifbar, das einfach i s t.

Vielleicht mein Wesen. (M)eine Kraft.

Ein innerster Punkt. Unangreifbar. Frei.

Ein Raum der still, dabei voll und vibrierend zugleich ist.

Einfach. Real.

Wie ein ausgedehnter Kern. Sehr dicht und klar, substanziell,
dabei weit zugleich. Kein ‚entweder-oder‘, keine lineare Dimension;
Raum i n dem alles erlebt werden kann – alle Farben, von bis, und *das*:
zugleich kraftvoll. Immer freier von Angst. *Sie* ist verstanden, eingebettet,
wird entkräftet.

Schauen und bewegen wir uns suchend, agierend ‚einfach‘ nach ‚außen‘ hin -
unmittelbar auf die Welt und all die Dinge beziehend, zu – gibt es ständig Angst.
Sie braucht das Gegenüber und i s t mit jedem Ding ... sobald wir uns ohne ‚weit-eren
Raum‘ bewegen.

Blicken wir jedoch nach ‚Innen‘, und u n t e r alles,
sind wir hier a l l e i n.
Ein Raum: Bewusstsein –
atmend, hell.

Wenn wir uns im Dreh-Tanz Kreis um Kreis, in Spiralen wach u n t e r der wabernden
Decke von Gefühlen, endlosen Gedanken und Empfindungen zum innersten Punkt
hindurch – s c h r a u b e n,
können wir sie als das erfahren, was sie sind: Tiefe Lebendigkeit.
Nicht weniger. Aber auch nicht ‚mehr‘.

Aus diesem inneren, ausgedehnten Raum heraus, können wir sie anders erleben.
Ein anderer Kontext ist gegeben. Das alte Konzept gesprengt, ein unterstützender
Rahmen, und:

Mit einem Mal wird (m)ein Zittern zu kribbelndem Rhythmus.
Tränen sind einfach warm.
Schmerz eine starke, intensive Berührung,
Wut wird zu lebendiger, natürlicher klärender Energie ...

manche Gedanken, ja, was für Teufel ! Doch letztlich können sie keiner *bewegten*
Prüfung standhalten; bedauerenswert; bereit, entlarvt zu werden.
Desidentifikation. Und nun schon das eine und andere schmunzelnde Kopfschütteln
schenkend.
Erleichterung.

Langsam aber sicher kommt sogar Genuss auf.
Wie wir uns selbst zum Narren halten.

So I n uns ‚angekommen‘, können wir uns mit diesem ‚Raum im Rücken und unter
den Füßen‘, mit a l l e m, das wir sind, auch auf die Draußen-Welt beziehen, uns dort
vertrauensvoll bewegen ...und auch in ihr
a n k o m m e n.

Alles wirk-liche Leben ist Begegnung.

Und darum ist es auch so krass ‚geil‘, zu drehen !!
A l l e i n e und insbesondere gemeinsam.

Diese ganze Energie 

Also nochmal: ;)

„Wirf alle Steine hinter Dich –
und lass‘ die Wände los.“

I N

to your profound self.

Eure Caroline Salomé