



Fotos: Michael Fritschi, foto-werk.ch

Shakti Dance

Der Yoga des Tanzes

Shakti Dance™ ist eine Bewegungsform, welche die kreativen Elemente des Tanzes mit der Achtsamkeit des Yoga auf ganz wunderbare Weise verbindet. Um der Essenz von Shakti Dance näher zu kommen, ist es hilfreich, tiefer in die Bedeutung der drei benennenden Aspekte vorzudringen: Shakti, Tanz und Yoga.

■ Text: Andrea Ledergerber*

Shakti ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet primär «Energie, Kraft, Vitalität». Damit gemeint ist sowohl die Energie, die eine Glühbirne leuchten lässt, wie auch die Kraft, die eine Pflanze zum Blühen bringt. Des Weiteren bezeichnet Shakti im Hinduismus auch die göttliche Mutter alles Lebens – Maha Devi. Oft wird sie in der Dichotomie Shiva/Shakti erwähnt: Shiva ist darin das Bewusstsein in der Ruhe (das Potential, das männliche Prinzip) und Shakti das Bewusstsein in Bewegung (das verwirklichte Potential, das weibliche Prinzip). In der Metapher des Tanzes ist Shakti die Tänzerin und Shiva der Tanz als solches.

Yoga – Verbundenheit und Präsenz

SD reiht sich ganz bewusst in die Tradition des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ein. Vom Yoga übernimmt SD das Wissen über die yogische Anatomie, die Wichtigkeit des Atems, der Meditation, sowie natürlich die Prinzipien von Sthira/Sukha in den Körperhaltungen.

Während es in der klassischen Definition von Patanjali darum geht, die Wellen des Geistes zu beruhigen (Yogas citta-vritti-nirodha, Sutra Kap I, 2) – **spielen Wellen im Shakti Dance eine wichtige Rolle**. Über den Leib erfahren wir das Phänomen der Welle, welche die Energie (Prana) durch unsere grob- und feinstofflichen Körper fließen lässt. Wenn unser Körper mit dieser Lebenskraft mitschwingt, kommt der Geist zur Ruhe, die Wellen der Gedanken verebben und wir sind verbunden – im Hier und Jetzt, mit uns und allem.

Tanz – eine Lyrik des Körpers

Tanz ist eine der ersten nachgewiesenen künstlerischen Ausdrucksformen des Menschen. Seine Wurzeln liegen in den Ritualen der Stammeskulturen, bei denen der Tanz u.a. dazu diente, zwischen der weltlichen und der spiritu-

ellen Sphäre zu vermitteln. So kann der Tanz als eine der stärksten «Sprachen» auf eine lange Geschichte zurückblicken: von Initiations- und Trancetänzen bis hin zu Tanzdarbietungen aus Unterhaltungs- und Repräsentationszwecken, wie im hoch stilisierten höfisch-akademischen Ballett, über Modern Dance, Contemporary, Tanztherapie, Ausdruckstanz, bis hin zu den 5 Rhythmen von Gabrielle Roth – um nur einige und relativ persönlich ausgewählte Strömungen zu nennen.

Shakti Dance hat sich von unterschiedlichen Richtungen von Tanz und Körperarbeit inspirieren lassen. Es geht nicht um die Beherrschung eines spezifischen Tanzstiles, sondern verschiedene Traditionen bereichern das Bewegungsrepertoire. SD ist kein Bühnentanz und braucht daher kein Publikum, sondern erkundet – in einer von Klang und Rhythmen geprägten Körperreise – den Wesenskern des Yoga: Präsenz und Verbundenheit mit dem Leben.

Eine dynamische Reise nach innen

Während es beim konventionellen Tanz darum ging, wie er aussieht, und beim zeitgenössischen Tanz, was er aussagt, geht es beim Shakti Dance um die Frage «Wer bin ich? Was ist in mir?». Das Innenleben steht im Zentrum. Über den kreativen Prozess des Tanzes verbinden wir uns mit unserem Unbewussten. Wir visieren nicht die Spitze des Eisberges, sondern den wirklich relevanten Teil dessen: den Reichtum des Unbewussten, die kostbare Intuition, die Weisheit des Körpers.

Die Imagination im Tanz trägt uns über den Alltag hinaus, bringt uns in tiefe Schichten, lässt uns neue Facetten der Wirklichkeit und neue Seinsweisen erkennen. In der Hingabe an den schöpferischen Prozess des Tanzes spüren wir die Leidenschaft für das Leben in uns wachsen. Wir erfahren die immense Kraft in uns – mit Haut und Haar, mit Leib und Seele.

«Dancing is an enlargement of energy»

Merce Cunningham



Psychologische Höhlenforschung

Unser Körper ist ein wunderbares Instrument, um uns besser kennen zu lernen, um psychologische Höhlenforschung zu betreiben: Der Körper lügt nie und zeigt uns immer und überall, was in uns vorgeht. Ohne narzisstische Masken, ohne Zensur des Geistes. Und ein Körper in Bewegung ist besonders kommunikativ und expressiv: **Bewegung bringt Gefühle hervor** und drückt Gefühle aus. Das Wechselspiel zwischen Bewegung und Gefühlen evoziert gedankliche Bilder, und das Wechselspiel zwischen Bewegung und Bildern ruft Gefühle hervor. So beginnt die Energie zwischen der physischen, mentalen und emotionalen Ebene zu fließen. Bilden diese Ebenen ein Ganzes, fühlen wir uns echt, kraftvoll und präsent.

SD ist vielseitig und bietet viel Raum für Spontaneität und Improvisation. Je nach Thema werden andere Akzente gesetzt. Der freie Tanz SD bedient sich der Strukturen von Mantrien und Geometrien. Nicht als einengende Vor-

gabe, sondern unterstützend, um den meditativen Geist zu fördern, die Energie nach dem freien Tanz zu zentrieren, die heilende Wirkung der Mantrien zu empfangen und die spezifische Qualität einer geometrischen Form zu nutzen.

Struktur einer Shakti-Dance-Lektion

Eine Lektion beginnt mit dem Einstimmen (1). Danach folgen sanfte Bodenübungen – Shakti Stretches (2). In stehenden Übungen (3) aktivieren wir die Füße, stimulieren mit entsprechenden Techniken die Chakren und Elemente und erweitern über das Erlernen neuer Tanzschritte und einfacher Choreographien unser Bewegungsrepertoire. Im freien Tanz (4) kann die entflammte Energie zum Feuerwerk werden oder je nach Stimmung und Temperament auch als mildes Licht erstrahlen. In der anschließenden Entspannung (5) kommen wir zur Ruhe, die Erfahrung des authentischen Körperausdrucks kann sich setzen und Regeneration geschehen. Mit einer getanzen Meditation (6) bringen wir die entfesselte Energie wieder etwas mehr zur Mitte, um in der Stille (7) die Früchte zu ernten. Zum Abschluss stimmen wir wieder aus (8). Eine Lektion dauert mindestens 90 Minuten.

SD eignet sich für alle, die Freude an Musik und Tanz haben. SD möchte **Bewusstheit, Kreativität und Körperausdruck** entwickeln.

Im Tanz gibt es keine Fehler, nur Variationen. Fast alle sind potentielle Tänzer: «Nicht überall in jedem Einzelnen, aber in der Mehrzahl der Menschen lebt Tanz – Tanz, der erweckt werden will.»

SARA AVTAR OLIVIER

Die langjährige Tänzerin, Yogalehrerin und -ausbilderin hat Shakti Dance ins Leben gerufen. Zusammen mit ihrem Lehrerinnenteam unterrichtet sie auf internationaler Ebene diese ganzheitliche Disziplin, welche Körperarbeit, Tanz und Yoga verbindet. Gebürtige Schottin, ist sie in London aufgewachsen, hat in Deutschland studiert und lebt nun seit über 15 Jahren in Rom. Als Sängerin hat sie dieses Jahr ihre zweite CD veröffentlicht: Merging – wunderbare Musik für Shakti Dance, Yoga und Meditation. Bei Satnam Versand Deutschland erhältlich.

Shakti Dance Ausbildung – Im 2014 hat die erste Shakti Dance Ausbildung unter der direkten Leitung von Sara Avtar Olivier in Basel stattgefunden. Die nächsten Ausbildungen sind 2015 in Hamburg und Linz und 2016 in München geplant. In England gibt es jährlich ein Teacher Training in der Nähe von London. Mehr Informationen bei: www.shaktidance.ch

.....
**Andrea Ledergerber Lüder, lic.phil. I, Lehrerin für Shakti Dance, Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und Yin Yoga. Die Autorin ist verantwortlich für Shakti Dance Schweiz und im Vorstand von 3ho Kundalini Yoga. Ihre nächsten Shakti Dance Workshops in Zürich sind am 10. Januar 2015 im Gobinde Yoga und am 14. März 2015 im Athayoga. Mehr Infos: www.shaktidance.ch.*