

biodanza®

dance of life process



..tanzend unterwegs auf dem Herzensweg
Ein Biodanzazyklus mit fünf Vivencias für eine geschlossene Gruppe

Monografie für den Erwerb des Zertifikats zur Biodanza-Lehrerin

Nóra Miklósi
2017

Biodanza-Schule Stuttgart/Kassel, www.biodanza-mitte.de
Leitung: Barbara Schlender und Erhard Söhner

Inhaltsverzeichnis

1. Die Entstehung der Arbeit und meine Inspirationen
2. Was wir auf unseren Herzensweg mitnehmen sollten
3. Der Biodanzzyklus, die fünf Vivencias
4. Essenz des Erlebten
5. Danksagung
6. Abschlussgedanken
7. Literaturverzeichnis

1. Die Entstehung der Arbeit und meine Inspirationen

Biodanza begleitet mich seit 15 Jahren im meinem Leben und hat mich auf diesen Weg, auf den Weg des Herzens geführt. Die Erkenntnis, dass, wenn ich auf diesem Weg weitergehe öffnen sich viele Türen, wunderbare Räume und Welten für mich, hat mich inspiriert einen Zyklus mit fünf Vivencias mit dem Titel: „...tanzend unterwegs auf dem Herzensweg“ anzubieten.

Meine Arbeit über dem Herzensweg soll auch eine Anregung und Ermutigung für BiodanzaleiterInnen sein, die auch vor der Eröffnung einer fortgeschrittenen, fortlaufenden Gruppe stehen. Ich habe die Zitate verwendet, weil ich es selber nicht besser schreiben könnte. Ich habe viele Zitate gewählt, weil ich deren Wahrhaftigkeit selber in meinem bisherigen Leben erfahren habe.

Ich habe mich im Januar 2017 nach einem sehr dichten, erlebnisreichen und erkenntnisreichen Jahr für eine Woche nach Sardinien in die Nähe von dem gleichnamigen Ort Nora - Nomen ist Omen - zurückgezogen. Ich habe mich zurückgezogen um zur Ruhe zu kommen, wieder in meine Mitte zu finden, und mir Zeit und Raum zu schaffen, mich in das Thema meines ersten Zyklus zu vertiefen, mich mit dem Thema auseinander zu setzen.

Zuerst habe ich versucht zu sammeln, was es eigentlich heißt; auf dem Herzensweg zu gehen, was wir dazu brauchen um diesen Weg gehen zu können.

Ich habe viel aus meiner Erfahrungen niedergeschrieben.

Unmittelbar vor meiner Abreise fiel mir ein Buch von Osho in die Hände: Freude, das Glück kommt von Innen. Ich hatte über Osho schon gehört, aber noch nichts von ihm gelesen. Zu meiner großen Überraschung stellte ich fest, dass er das Tanzen auch für lebenswichtig hält. Natürlich wurde während unserer Ausbildung über ihm gesprochen, und, gesagt dass viel von seinen Theorien in Biodanza integriert wurden. Ihn dann aber wirklich zu lesen, war wieder etwas anderes. Ich habe viele neue Erkenntnisse dadurch gewonnen.

- Ich habe meinen Gedanken freien Lauf gelassen. So werden
- manchmal Gedanken und Ideen in dieser Arbeit scheinbar wiederholt. Wie gesagt, es ist nur scheinbar, weil alles

- miteinander zusammenhängt, und dadurch kommen viele Aspekte in den verschiedenen Themen öfters in einem anderen Zusammenhang vor. So entsteht ein Netz der Gedanken, wie im Biodanza der Tanz „Fingernetz“. Immer wieder verbinden sich die Finger mit einander aufs Neue.

Erst wollte ich mit diesem Schriftstück nur Ideen, Gedanken sammeln um sie dann nochmal neu formuliert in einem neuen Dokument zu schreiben.

Letzt endlich habe ich es nicht getan. So, wie es hier steht, ist alles im Fluss, alles was ich verändern würde, würde die Gesamtheit nur durcheinander bringen. So, wie es ist, ist es gut.

Kleiner Prinz: „Mann sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ Antoine de Saint-Exupéry



„Wendet euch also mehr dem Herzen zu und weniger dem Kopf. Der Kopf ist nur ein Teil von euch; das Herz dagegen ist in dem Sinne, in dem ich das Wort verwende, euer gesamtes Sein. Das Herz ist eure Gesamtheit. Wann immer ihr also vollständig in etwas vertieft seid, funktioniert ihr vom Gefühl her. Wann immer ihr nur teilweise in etwas vertieft seid, funktioniert ihr vom Kopf her.“ Osho

„ Wenn du dich selbst nicht liebst, wer soll dich dann lieben? Wenn du nicht dein eigener Freund sein kannst, wer soll dann dein Freund sein? Wenn du dir selber nicht traust, wer soll dir dann vertrauen?“

Osho: Freude, das Glück kommt von innen

Wenn du dich nicht um dich, um dein Haus kümmerst, wer soll es

dann tun?

„Möge alle Handlungen, mit denen wir unser **Leben** gestalten aus unserem Herzen kommen“ (Benno Scheyer, Trainer, Autor)

Alles, was ich hier beschreibe könnten wir brauchen, wenn wir uns auf den Weg unseres Herzen machen.

Ich schreibe diese Arbeit, so wie es Osho in seinem Buch: „Freude, Das Glück kommt von innen“ beschreibt:

„Krishna sagt: - „Denke niemals an das Ergebnis.“

„Das ist eine Botschaft von ungeheure Schönheit, Bedeutung und Wahrheit. Denke niemals an das Ergebnis. Tu, was du tust, einfach mit vollkommener **Hingabe**. Verliere dich darin, so dass der Handelnde m Handeln aufgeht,

„mache“ nichts, sondern lasse einfach deine kreative Energie ungehindert **fließen**.“

Die Begegnungen, per Mail, durch WhatsApp, und die Telefonate hier auf Sardinien haben viel zu meiner Arbeit beigetragen.

Liebevolle Freundinnen und Freunde haben sich für mich geöffnet, über ihren **Schmerz, Lust, Glück** und Unglück geschrieben. Das hat mich tief berührt, und mich sehr auf mich zurückgeworfen. Ich habe einen kleinen Jahresrückblick für mich geschrieben und das hat mich zu viele **Erkenntnissen** geführt, auf meinem Weg bestärkt, und mir geholfen **Vertrauen** in mir, ins Leben zu gewinnen.

Ich habe während eines Spazierganges erfahren, dass ich Freude ohne scheinbaren Grund fühlen kann, das ich in diesem Moment unheimlich glücklich war. Ich weiß, dass ich diesen Moment, dieses Gefühl mein Leben lang in mir tragen werde und, dass ich darauf immer zurückgreifen kann.

Die Erlebnisse des Jahres 2016 haben mich neu geformt. Ich habe tiefe **Schmerzen** erlebt, die tiefe Narben hinterlassen haben. Diese Schmerzen haben mit Hilfe von Therapien, Fortbildungen, viel **Tanz** und Bewusstseinsarbeit heilen können. Viele Menschen haben mir mit viel Geduld dabei geholfen, standen mir zur Seite.

Gleichzeitig habe ich viel **Freude**, und **Lust** erlebt durch die Arbeit, das Erleben von Biodanza, durch meine Arbeit als Schmerzphysiotherapeutin. Die von meinen Patienten entgegenkommende **Liebe, Anerkennung und Wertschätzung** hat mich überwältigt und mich oft den **Tränen** nahe gebracht.

Mein Bezug zu Frauen durch **Begegnungen** mit Frauen, sei es im Alltag oder beim Tanzen hat sich grundlegend verändert. Dafür bin ich sehr **dankbar**.

Der Satz von Gabriele St Clair begleitet mich: "... einmal merken wir, dass wir etwas in unserem Leben verpasst haben, weil wir nicht „**anwesend**“ waren, nicht im **Hier und Jetzt** gelebt haben. Es tut weh, aber das können wir nicht mehr ändern."

Ja, so ist es, aber wir können es jetzt tun, ab jetzt in der **Gegenwart** zu leben.

Eines Tages habe ich Fotos von meiner Ausbildungsgruppe angeschaut und mit Erstaunen festgestellt, dass ich kaum auf den Bildern zu sehen bin. In dem Moment ist es mir klar geworden: klar bin ich nicht auf den Bildern, ich war die drei Jahre ganz selten **"DA"**! Ich habe mich sehr oft in mein Schneckenhaus zurückgezogen, hinter meinem **Leid und Schmerz** versteckt, mich von der Gruppe **abgetrennt**.

Das wurde mir klar in einer Begegnung während der Orgodynamischen Ausbildung. Ein ganz starkes Bedürfnis ist in mir aufgetaucht: Ich möchte auf den „Bildern hier drauf sein“! Ich möchte die Verbindung zu diesen Menschen in meiner Ausbildung nicht verpassen!

Ich möchte im Hier und Jetzt sein, mein Leid und Schmerz hinter mich lassen, mich für das **Leben öffnen**, im Sinne: Hallo Leben! Ich bin wieder hier, nehme mich mit, **fließe durch mich durch**, lass mich meinen **Weg erkennen**!



Ich bin sehr **dankbar** für meine neue Partnerschaft. Ich lerne

geduldig, achtsam und präsent zu sein.

Es ist wie der Tanz der Synchronisation im Biodanza, den Veronica Toro so beschreibt: ..in diesem Tanz geht es darum unser **Ich** und **Selbstherrlichkeit** zurück zunehmen, um uns in den anderen **ein fühlen** zu können, an seine **Wünsche** denken können und nicht seiner Existenz unseren Rhythmus aufzwingen!

Was für eine tolle **Aufgabe** vom Leben! Ich bin sehr dankbar dafür. Und es geht!

All das hat mich inspiriert diese Arbeit zu schreiben und diesen Zyklus für eine Gruppe anzubieten.

Ich glaube fest daran, dass es nur durch das Herz, mit dem Herz im Leben geht. Für mich gibt es nur einen Weg, und das ist der Herzensweg. Wir sind alle **einzigartig** und deshalb führt jeder Herzensweg anders, führt wo anders hin, aber die Wege kreuzen sich, wir treffen uns oft mit Leuten, die unterwegs sind. Es gibt auf diesem Weg immer Menschen, die eine **Umarmung** brauchen oder geben können, durch die wir auf eine ganz besondere Art und Weise **begegnen** können. Das gibt uns das Gefühl **nicht einsam** zu sein, ein Gefühl von **Verbundenheit** zu unseren **Mitmenschen** und zum **Universum**.

Zu den roten Smileys: Die tauchen immer wieder in meinem Text auf. Warum? Mein Vater hat gesagt: „ Nimm nicht ALLES so ernst!“ **Lachen** und **Fröhlichkeit** befreit Energie und entspannt! **:)**

Die **rosa Worte** sind meine **Schlüsselworte** auf meinem **Herzensweg**!

Was für ein Weg ist der Herzensweg?-fragt ihr. Der Weg entsteht im Gehen, und jede/jeder von uns geht seinen/ihren eigenen Weg, und manchmal gehen wir mit anderen Menschen ein Stück zusammen. Es gibt abertausende Herzenswege, daher kann ich DEN nicht beschreiben.



Aber etwas kann ich beschreiben. Was ihr auf eurem Weg gut gebrauchen könntet.

Stellt euch vor, morgen geht es auf die Reise. Wir treffen uns alle dort, auf dem Anfang des Herzensweges. Wir sind alle aufgereggt und voller Vorfreude. Wie gut, dass einer von uns an die Checkliste gedacht hat. Eine Liste von all den Sachen, was wir in unseren Rucksäcken mitbringen sollten.

Das ist meine Arbeit, eine Liste darüber, was wir auf unsere lange Reise brauchen könnten. Wundert euch aber nicht! Es ist eine etwas ungewöhnliche Liste. :)

2. Was wir auf unseren Herzensweg mitnehmen sollten

ICH

ja klar, auf keinen Fall darf ich mich zu Hause vergessen! :)

- Offenheit
- Herz öffnen, damit wir auf dem Weg bleiben, denn mit geschlossenen Augen sieht man nicht und mit geschlossenem Herz sieht man auch nicht. :)
- der Weg zum offenen Herz: mich kennen lernen, Verbindung zu mir wieder aufnehmen, spüren, erleben, mich auf mein ursprüngliches Sein erinnern. Ich muss nichts tun. Das einfachste auf dieser Welt ist ich selbst zu sein. Es braucht nur eine Erinnerung...und die von der Gesellschaft aufgezwungene, oder - aufgezwungen gedachte - Vorstellungen von mir, wie ich sein sollte, loszulassen, aus dieser Haut auszuschlüpfen.
- Die inneren und äußeren Erwartungen
- wie ich sein sollte - los zu lassen
- das erfordert Mut
- den Fokus auf mich richten
- bei mir bleiben, in meine Mitte
- es gibt kein entweder oder, es gibt nur ein UND
- Das Leben ist ein Pulsieren, ein Pulsieren zwischen Innen und Außen. Stellen wir uns vor, wir hätten eine Taschenlampe in unserer Hand. Wir können den Strahl der Lampe nach vorne



richten, wir können es, aber auch auf/zum uns richten, schauen, was in unseren Inneren zu sehen ist. Der Strahl der

Taschenlampe steht nicht starr. Wenn wir nur nach innen schauen und unsere Umgebung nicht wahrnehmen isolieren wir uns von der Gesellschaft.

- Das Sein ist ein ständiges pulsieren. Wenn ich spazieren gehe, merke ich, wie ich mich immer wieder in meinen Gedanken verliere und der Gegenwart entweiche und gleichzeitig gibt es den Moment wo ich wieder da bin, wieder präsent bin. In dem Moment, wo es mir bewusst wird, dass ich nicht hier war, bin ich schon hier. Das ist eine pulsierende Bewegung zwischen präsent sein und sich im Kopf verlieren. Manchmal schaffen wir es teilweise in unseren Gedanken zu sein und trotzdem unsere Umgebung wahrzunehmen. Es ist ein Zustand dazwischen. Wir sind nicht richtig hier und auch nicht richtig dort. Wie im Film Harry Potter, wir stehen am Gleis 9 und halb.
- ...ja und oft kommen einem die besten Ideen im Gehen, Joggen, Duschen usw. Wie toll! Alles darf sein! 😊
- Tue, was du tust mit vollkommener Hingabe, gehe darin auf, verliere dich darin, sei nicht ergebnisorientiert. Im Sinne von: der Weg ist das Ziel! „Mache“ nichts, sondern lasse einfach deine kreative Energie ungehindert fließen, ungehindert durch dich fließen.
- Euch mit euch selber vertraut machen, euch an dieser Vertrautheit wieder erinnern. Wir sind uns vertraut, schließlich leben wir seit unserer Geburt an mit uns zusammen. Wir sind für ewig für das verantwortlich, was wir uns vertraut gemacht haben. (frei nach: A. De Saint-Exupéry:Der kleine Prinz)
- Verantwortung für unser Sein übernehmen, die Verantwortung für unser Leben übernehmen, für unser Glück und Unglück. Wir haben immer die Wahl etwas tun oder zu lassen.
- Wir sind die einzigen Personen die unsere Entscheidungen treffen können. Wir haben immer die Wahl uns für etwas zu entscheiden. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung, nichts tun ist auch eine Entscheidung. Über uns andere verfügen zu lassen ist auch eine Entscheidung. Wenn wir uns für einen Weg entscheiden haben, sollen wir den auch gehen. Unterwegs können wir unsere Entscheidung überprüfen und uns neu entscheiden.
- Es dürfen alle Gefühle und Empfindungen in mir da sein. Hier gibt es auch kein entweder oder, es gibt nur ein UND. Glück-Unglück, Freude-Trauer, Licht-Schatten, Gutes und Schlechtes

usw. existieren nebeneinander.

- „Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit zu beobachten ohne zu werten.“ A. v. Stappen :Warum gehen, wenn du tanzen kannst
- Erkennen, dass wir immer werten, ob wir es wollen oder nicht. Die Frage ist, was wir damit machen?
- Wir könnten uns die Möglichkeit öffnen unsere Werten kommen und gehen zu lassen, so wie die Wolken am Himmel. Die kommen, bleiben eine Weile -mal länger, mal kürzer-zum Stehen, und ziehen wieder weiter. Es sieht so aus, als wären sie stehen geblieben. In Wirklichkeit sind sie ständig in Bewegung, nur sind sie so dicht aneinander gereiht, dass wir sie als stehend wahrnehmen. Das gleiche kann mit unserer Wertung passieren. Unsere Wertung bleibt auch nicht stehen, sie verändert sich ständig. Manchmal verdichtet sich es so, dass wir dadurch nicht mehr das sehen was wir bewerten. So, wie wir die Sonne auch nicht mehr sehen, wenn dichte Wolken vor ihr sind. Die Wertung, als Wertung sehen und nicht mit unserem Mitmenschen identifizieren.
- Unser Gegenüber hinter unseren Wertung sehen, unsere Wertung von ihm/ihr Schritt für Schritt ablegen. Wie wir im Winter ein Kleidungsstück nach dem anderen ablegen.
- Uns selber auch nicht werten. Wir sind vollkommen auf die Welt gekommen, und die Welt braucht uns so wie wir sind. Wir sind ein Teil des kosmischen Planes, so wie wir sind und nicht anders. Der Weg den wir jeden Tag, jeder Minute in unserem Leben gehen, ist der Weg, den wir gehen müssen. Das ist auch Teil des kosmischen Planes, auch wenn wir denken wir sind auf dem Holzweg, sind auf den falschen Weg geraten. Gibt es überhaupt einen „falschen Weg? Es gibt nur einen anderen Weg, der woanders hinführt, ...oder es ist ein Umweg, auf dem wir länger zu unserem Ziel brauchen. Oder wir sind auf diesen Weg gekommen, weil unser Ziel sich verändert hat, jedoch sind wir darüber nicht bewusst. Schließlich kommen wir immer dort an, wo wir ankommen sollen.
- Der Weg ist das Ziel, gehe um zu gehen, tanze um zu tanzen, lebe um zu leben!
- Vertrauen in uns, Vertrauen ins Leben.
- Vertrauen entsteht, wenn wir JA sagen für all das, was uns auf unserem Lebensweg entgegenkommt. Ein radikales JA zum Leben in jedem Augenblick! Ja sagen ohne wenn und aber,

ohne zu werten (ist es für uns gut oder schlecht? Warum ist es gerade jetzt passiert?)

- Wann sollte es passieren, wenn nicht jetzt? 😊
- Wie finden wir unseren Weg in diesem Labyrinth? Wenn wir mit offenen Augen gehen, dann werden wir die Zeichen am Rande unseres Weges finden, sehen, erkennen. Mit dem Herz sehen! Schenke deinem Herz Augen!
- „Gehe deinen eigenen Weg!“ ist einfach gesagt, ist aber mit das Schwerste im Leben. Gehen in Verbindung mit uns und gleichzeitig den anderen wahrnehmend, mit offenen Augen und Ohren. Entdecken, sehen die kleine Pfade und Abzweigungen die zu den verborgenen Schönheiten des Lebens führen. Sehen, erkennen die Zeichen auf dem Wegesrand, die die richtige Richtung angeben. Und wenn wir glauben, dass es nicht mehr weitergeht, dann wird sicher ein Licht in der tiefsten Dunkelheit auftauchen, so wie das Leuchtfeuer eines Leuchtturms und dir den Weg weisen. Dieses Licht kann in UNS aufleuchten im Form von Erkenntnis, es kann als eine innere Freude oder Glücksgefühl sein, die scheinbar aus dem Nichts auftaucht und uns einen kleinen Schubst gibt und weiter hilft. Dieses Licht ist immer in uns, es leuchtet in uns. Wenn der Kontakt zu uns schwach ist oder sogar ganz verloren geht, sehen, spüren wir dieses Licht nicht. Jedes Licht gibt auch Wärme ab, dadurch ist es spürbar, und das ist auch eine Art Energie, die uns Kraft gibt.
- Ein Da Sein mit sanfter, absichtsloser, nicht wertender, wahrnehmender Achtsamkeit für mich, für meine Mitmenschen und für die Welt. Ein nicht festhaltender, nicht greifender, nicht suchendes Da Sein.

Die FREUDE

„Freude ist spirituell...Sie hat nichts mit dem Außen oder mit anderen zu tun; sie ist ein inneres Phänomen.“ Osho: „Freude, das Glück kommt von innen“

„Die Welt braucht deine Freude. Du findest sie durch die Verwirklichung dessen, was du wahrhaftig bist“ aus dem Buch von Anne van Stappen: „Warum gehen, wenn du auch tanzen kannst“

- Lebe deinen innersten Natur entsprechend, sei ganz du selber,

versuche nicht die Erwartungen anderer Menschen, wie du sein solltest zu entsprechen, und Freude taucht auf, die entspringt aus deinem Inneren von sich selber.

- Lebe voll Freude und Liebe, wenn du das tust bist du die Freude und die Liebe selbst. Erinnerung dich, wenn du in etwas ganz aufgehst und voll tust, wirst du es selbst. So ist es auch mit der Freude und Liebe.

„Freude muss weitergegeben werden, in dem du die weitergibst, entlastest du dich, in dem du die weitergibst, öffnest du neue Quellen in dir, neue Ströme, neue Flüsse. Dieses Weitergeben von Freude ist Liebe“ Osho: „Freude, das Glück kommt von innen“

Die/Der ANDERE

...na ja, wenn es sein muss... soll ja mitkommen. Wer weiß, vielleicht kann ich mal jemanden brauchen....für eine Umarmung?
:)

„Gibt es etwas Beglückenderes, als einen Menschen zu kennen, mit dem man sprechen kann wie mit sich selbst?“ Cicero

- Unterwegs auf dem Herzensweg bedeutet auch, oder bringt automatisch den Erkenntnis mit sich, dass wir Beziehungswesen sind, dass wir ohne unsere Mitmenschen NIEMANDEN sind, nicht existieren können, dass wir uns nicht begreifen können ohne, dass wir unterschiedlichste Beziehungen zu anderen Menschen erfahren.
- Unsere Mitmenschen sind der Spiegel von uns. Wir sehen, erkennen uns oft in den anderen. In den Augen der anderen können wir uns selber entdecken.
- Jemand hat gesagt, wenn alle Menschen, auch die Politiker, die Soldaten usw. einander in die Augen schauen würden, würde es keine Kriege mehr geben. Wenn ich mich in den Augen meines Gegenübers erkenne, kann ich diesem Menschen nichts antun, schließlich kann/will ich mir ja nichts antun, oder?
- Wenn wir erkennen, dass wir einzigartig und vollkommen sind, und wir uns für die Möglichkeit öffnen unser Gegenüber auch so zu sehen, werden wir erkennen, dass wir gleichzeitig auch

GLEICH sind. Wir alle leben, empfinden, lieben, freuen, trauern. Unterschiedlich wird es durch unsere Einzigartigkeit. Das Leben wiederholt sich nicht!

- Die Einzigartigkeit des Anderen annehmen, wertschätzen, nicht werten. Unser Gegenüber so nehmen, wie er/sie ist.
- Wenn wir unsere Einzigartigkeit und das gleichzeitiges Gleichsein durch uns durchfließen lassen, werden wir den anderen verstehen und uns an ihm erfreuen. Empfinden Empathie - ein Dialog ohne Diskriminierung-und werden uns in den anderen Menschen hineinversetzen können. Erst das ermöglicht uns, die Zartheit und den Schmerz den anderen wirklich zu verstehen.

(frei nach Veronica Toro:Die Poesie der Begegnung)

- Mich lassen, wie ich bin und den anderen auch! Den anderen in seiner Einzigartigkeit lassen, dafür präsent sein, ihn/sie zu ehren, ihn/sie darin bestärken und unterstützen. Sie/ihn mit meinem Herzen sehen!

Rolando: "...die Gegenwart eines anderen Menschen zu feiern und sie im unerlässlichen Zauber der Begegnung zu preisen" (Buch: Das System Biodanza)

Die ANDEREN, die GRUPPE und die GEMEINSCHAFT

„...die Gruppe ist ein „Biogenerator“ ein Feld das Leben erzeugt“ (Veronica Toro,Die Poesie der Begegnung)

- Die entstehende Energie der Gruppe ist mehr, als die Summe der Energien der einzelnen Mitglieder. Es entsteht etwas größeres, etwas ganz Neues.
- Diese neue Energie wirkt auf die Harmonie und Einheit (Homöostase) des Organismus.

„Auf dieser Weise entsteht ein magnetisches Feld in dem Emotionen, Wünsche, und psychische Empfindungen mit großer Intensität projiziert und gespiegelt werden.“ (Veronika Toro,Die Poesie der Begegnung

- Wenn wir in einer Gruppe sind, werden wir an der ursprünglichen Verbindung mit der Spezies Mensch erinnert. Der andere in der Gruppe ist auch ein Mensch, mit den selben Wünschen, Gefühlen, Empfindungen. Er/Sie besteht auch aus

der selben Materie wie wir. Das Erleben und die Begegnung in der Gruppe lässt unsere Grenzen schmelzen, unser Körper wird durchlässiger für die Kraft und Gegenwart anderer Teilnehmer. Es können sehr intensive Emotionen der Zusammengehörigkeit entstehen.

- Die Erinnerung später an diese Emotionen und Erlebnissen helfen und stärken uns auf unserem Weg.
- In einer Gruppe aufgenommen zu werden, so wie wir als Frau/Mann sind, ist von größter Bedeutung für den Menschen und stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit!
- Herz öffnen bedeutet eine Tür oder Fenster in dir auf zu machen, wie in einem Haus, deines Hauses, um da durch zu schauen. Wenn wir es schaffen, dass wir uns in unserem Körper/Haus wohl fühlen, öffnen sich diese Fenster und Türen auf eine ganz natürliche Art und Weise von sich selber.
- Wieso kümmern wir uns nur um unser Haus aus Stein/Holz? Wir nehmen uns so viel Zeit und Geld um es einzurichten, schön und gemütlich zu machen. Wie wäre es, wenn wir genau so viel Zeit, Geld und Mühe für unser wichtigstes Haus für UNS SELBST, einbringen würden, um es gemütlich, gesund und schön einzurichten? Wir sind mit dem besten Haus für uns auf die Welt gekommen. Wieso vernachlässigen wir es? Wir müssen gar nicht an der Einrichtung ändern. Es war/ist so perfekt, wie es war/ist. Und dennoch haben wir es geändert und fühlen wir uns da drin nicht mehr wohl, sind unglücklich. Wir suchen die Lösung für unser Unglück im Außen, statt dessen nach innen zu schauen. Unser Haus in seiner Ursprünglichkeit wieder herzustellen, es uns drin gemütlich zu machen. Alles was wir nicht brauchen, alles was nicht zu uns gehört raus zu tragen, auf die Straße zu stellen, vielleicht hat es jemand bei uns vergessen :), und vermisst es. Mal gründlich Staub wischen, die Fenster - unser Herz- zu putzen. Gründlich durchlüften, frische Luft und Wind rein zu lassen. Nach alledem uns in uns wieder rein zu begeben und uns einfach sein lassen.
- Dich als dich erkennen, den anderen als den anderen erkennen.
- Sorge Dich um deinen Körper, damit sich deine Seele da drin wohl fühlt!

„Der Körper ist nichts anderes als sichtbare Seele und die Seele ist

nichts anderes als unsichtbarer Körper“ (Osho, „Freude, das Glück kommt von innen“)

- Wenn ich für mich Sorge, kann ich für den anderen sorgen. Wenn ich mich liebe, kann ich den anderen auch lieben.
- Liebe verbindet uns. Wir können nicht lieben ohne den anderen. Nur weil es den anderen gibt, vermögen wir zu lieben. Der andere ist es, der uns diese Möglichkeit schenkt. Ist es nicht großartig?
- Danke sagen, wenn unser Gegenüber unsere Liebe annimmt. Es ist ja gar nicht so selbstverständlich. Er/sie hätte die auch ablehnen können.
- Grundsatz für den Herzensweg: die Heiligkeit des Lebens anzuerkennen. Unsere Aufgabe das Leben zu schützen. Das Leben selbst steht im Mittelpunkt.
- Das Leben lieben um des Lebens wegen. Leben um des Lebens wegen.

„Das Leben ist das Ziel von allem, folglich kann das Leben kein anderes Ziel haben, als sich selbst. Das Leben ist ein Ziel in sich. Es ist eine Art zu wachsen, sich auszudehnen, zu feiern, zu tanzen, zu lieben, zu genießen!“ (Osho, Authentisch sein)

- Leben lernen.
- Sich vom Leben berühren lassen
- Sich ins Leben verlieben
- Gedanken, Gefühle und Handeln in Einklang bringen. Uns darin üben unsere Gefühle und Wünsche zu erkennen, uns mit denen zu verbinden und danach handeln mit dem Einverständnis unseres Kopfes/der Gedanken.
- Uns darin zu üben „unseren Kopf näher an unser Herz zu bringen.“ Cristina Arrietta
- Uns darin üben Körper, Seele und Geist zu integrieren wieder in Verbindung und in Einklang zu bringen.

“Wenn sich dein Kopf, dein Herz und dein ganzes Sein gleichzeitig in verschiedene Richtungen gezogen fühlen, hast du dir die Hölle kreiert. Sobald du jedoch total bist (Geist, Seele, Körper im Einklang Harmonie und integriert), eine organische Einheit...in dieser Ganzheit beginnen die Blumen des Himmels in dir aufzublühen. Wenn du gespalten bist leidest du, wenn du im

Einklang mit dir selber bist, wirst du tanzen, singen und feiern!“

(Osho: Freude, das Glück kommt von innen)

- Streit ist nie gut! 😊)
- Uns darin zu üben zu erkennen, warum wir auf die Welt gekommen sind, wo wir stehen, für was wir stehen in diesem kosmischen Plan? Wo ist unser Platz auf dieser Welt?
- Uns darin zu üben zu erkennen was unsere Berufung ist, die Zeichen auf dem Wegesrand zu erkennen, und folgen. Die Richtung zu finden, wohin unser Weg nach dem großen Plan laufen soll.
- Uns für die Möglichkeit öffnen, dass wir die Fähigkeit besitzen, zum Leben, und dadurch auch zu diesem kosmischen Plan JA sagen zu können.
- Wir müssen nichts tun: Einfach da sein ist genug. Das ist das Einfachste und das Schwierigste. Sein, ohne etwas tun zu müssen. Uns einfach sein lassen, wie wir sind, uns in Ruhe lassen und so da sein lassen.

„Bewegung“

„Wenn du das loslässt, was sein sollte, und ganz und gar und voller Dankbarkeit das annimmst, was ist, wirst du feststellen, dass dein Leben in Bewegung gerät“ (Solano, Aus: "Was die Seele sieht" von LD Thompson, Amra Verlag Hanau)

- Uns immer wieder daran erinnern, wer wir sind, als würden wir einen neuen Weg immer wieder begehen. Das dauert auch lange bis der Pfad entsteht und es wird oft Menschen und Dinge geben die uns auf einen anderen Weg bringen wollen, uns Hindernisse in den Weg stellen, den Weg uns versperren. So wie in einem neu angelegten Park. Wenn die Gartenarchitekten den Menschen überlassen die Wege durch ihren eigenen Gang und mit eigenen Schritten zu erstellen, wird es natürlich und ökonomisch. Wenn die Wege vom Schreibtisch aus geplant werden, sind die zwar geometrisch, die Menschen werden aber immer versuchen, die für sie ökonomischen Weg begehen auch wenn sie dadurch z.B. den Rasen zerstören. Die Architekten werden immer wieder sich etwas Neues einfallen lassen um die Menschen auf dem vermeintlich richtigen Weg zu halten. Das heißt, immer wieder werden wir durch äußere Erwartungen von unseren wahren

Selbst entfernt und verbogen.
Die Kunst ist dem nicht nachzugeben, bei uns zu bleiben.

Die ZEIT

- Hier und jetzt leben. Es gibt nur das Jetzt.

„Jetzt ist die einzige Zeit, Hier der einzige Ort.“

„Die Vergangenheit ist das, was nicht mehr da ist, und die Zukunft ist das, was noch nicht ist. Beides ist nicht existenziell. Die Gegenwart ist das, was ist“

„Wenn ihr nicht anfängt in der Gegenwart zu leben, werdet ihr die Vergangenheit nicht vergeben und vergessen können.“ (Osho, Jetzt oder Nie)

- „Gestern war Heute noch in der Zukunft“ (Osho, Jetzt oder Nie)
- „Die ganze Vergangenheit war einmal Teil der Zukunft“ (Osho, Jetzt oder Nie)

...wende dich zu dem jetzt existierende hin, „sehe die Blume und denke nicht über jene Blume nach. Höre auf dieses Wort, das ich jetzt sage, und nicht auf jenes Wort das ich gleich sagen werde. Schaut jetzt hin... (frei nach Osho)

- Sehe dir jetzt alles auf deinem Weg an, das was gerade zu sehen ist, und fotografiere nicht um es dir später anzusehen. Wirst du eh nicht tun. :)
- So verpasst du das Jetzt!

Das ETWAS GRÖßERE

Rolando Toro hat sieben, in Lebewesen vorhandene chemische Elemente der geschätzten Zusammensetzung des interstellaren Staubes und der flüchtigen Anteile von Kometen gegenübergestellt. Die Ähnlichkeit ist sehr groß.

Das könnte die Theorie unterstützen, dass lebenswichtige organische Moleküle und damit das Leben selbst extraterrestrischen (außerirdisch, außerhalb der Erde) Ursprungs sind.

Das heißt ganz einfach, das wir die Sterne sind, und die Sterne sind wir. Wir sind eins.

- Es ist sehr wichtig, dass wir uns daran immer wieder erinnern, dass wir es nicht vergessen

- Die Verbindung zu etwas größerem bestärkt uns darin, dass wir nicht alleine sind. Wenn wir uns mit der Erde oder mit dem Himmel in einem Tanz verbinden, verbinden wir uns mit der ganzen Menschheit. Die durch unseren Tanz erzeugte Energie und Schwingung erreicht die Menschen in unserer näheren und weiteren Umgebung und diese Energie gibt uns gleichzeitig das Gefühl mit etwas Größerem in Verbindung zu sein.
- Wir sind Teil des Ganzen, wir sind das Ganze.

DANKBARKEIT

- Ich habe selber erfahren, dass das Empfinden von Dankbarkeit gar nicht so einfach ist, gar nicht so selbstverständlich ist. Wenn wir diese Fähigkeit erlernen und Dankbarkeit spüren können, öffnet sich unser Herz von sich selbst. Es ist gut immer wieder uns bewusst zu machen für was wir dankbar sind, oder sein können. Um dankbar sein zu können, sollten wir auch unsere Mitmenschen und unsere Umgebung wertschätzen. Nur dann können wir Dankbarkeit empfinden, wenn wir all das, was wir in unserem Leben begegnen schätzen können soll es... und soll es uns nur so klein oder bedeutungslos erscheinen.

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens“, so formuliert es Robert Emmons, (geb. 1958 Professor für Psychologie an der University of California in Davis)

- Dankbarkeit ist eine echte Lebenshilfe und eine Liebeserklärung ans Leben.
- Dankbarkeit ist einer der vielen Schlüssel zum Glück und zu einem erfüllten Leben.
- Wenn wir uns daran bewusst erinnern, wofür wir dankbar sein können, macht sich ein tiefes Gefühl der Befreiung, der Zufriedenheit und der Freude in uns breit..
- Dankbarkeit ist aber flüchtig, wie der Duft eines leichten Parfüms.
- All zu schnell vergessen wir all das, was wir haben, weil wir immer mehr haben wollen.
- Wir müssen uns immer unseren Reichtum bewusst machen, so

dass wir dafür Dankbarkeit empfinden können.

AFFEKTIVITÄT und UMARMUNG

- Rolando Toro: "Affektivität ist die Solidarität und der Zusammenhalt der Spezies. Sie ist die Suche nach Schutz und Sicherheit. Sie ist die liebevolle Nahrung, die in einer Umarmung und einer affektiven und zärtlichen Liebkosung liegt. Affektivität bedeutet Liebe zu geben, zu empfangen und um Liebe bitten zu können. Wir behaupten daher, dass die Affektivität eine biologische Grundlage hat und der Lebenserhaltung dient." (Das System Biodanza)
- Wie oben beschrieben eine Form oder Ausdrucksform von Affektivität ist die Umarmung. Im Biodanza „sind die (Umarmungen) eher religiöser Natur, als sexuell“-sagt Rolando. „Umarmungen sind eine herausragende Weise einen anderen Menschen wahrzunehmen, und nicht nur, als andere, sondern auch, als Mitmenschen. Bei einer Umarmung kann ein Gefühl von Verschmelzung entstehen.“ (Veronica Toro: Die Poesie der Begegnung)
- Umarmung bedeutet so zu geben und zu empfangen, dass wir die Zeit und den Raum der anderen dabei respektieren, damit sich keine überwältigt fühlt.

Die VERANTWORTUNG

Aus einem Artikel aus der Zeitung Natur & Heilen:

„...unsere Ernährungsentscheidung ist keine private Angelegenheit, denn eine ganze Kette von Handlungen in der Vergangenheit spült die Nahrungsmittel auf unsere gegenwärtigen Teller. Wir entscheiden mit jedem Einkauf was wir in der Welt nähren, aber auch was wir in unserem Körper nähren, die Wirkstoffe diese Nahrungsmittel lösen zahlreiche Prozesse in unserem Organismus aus, aus denen unsere zukünftige Gesundheit schöpft. Daraus entsteht eine Erkenntnis: Wir sind nicht ausgeliefert, wir können bestimmen. Jede von uns ist bedeutend und kann neue Wirklichkeiten schaffen. Wirklichkeiten, die Heilsam sind für uns selbst, für unsere Mitmenschen, für unsere Natur und für die Universum.

Denkt nicht ihr seid für diese Welt nicht wichtig!

Die Wahrheit ist: unsere Gestaltungskraft ist immens!“ (Ausgabe: Juli 2015)

- Was bedeutet das? Unsere Handlungen schlagen Wellen. Die schlagen Wellen, wie ein Schiff auf dem Wasser. Und diese Wellen gehen immer weiter, immer weiter, bis ans Ufer. Und noch weiter...., hat Auswirkung auf alles was uns umgibt.



- Darum ist es so wichtig darauf zu achten, was wir tun.
- Wichtig zu vertrauen, damit wir aus unserem Herzen handeln können. Darauf zu vertrauen, dass das, was wir in diesem Moment tun, das Richtige und die Stimmige für diesen Moment ist.

Das VERTRAUEN

- Nach meiner Erfahrung nach, Vertrauen entsteht, wenn wir JA sagen zu dem was uns auf unserem Lebensweg entgegenkommt. Dieses JA ist die Erkenntnis, dass alle Aufgaben meines Lebens Sinn haben und für meine Entwicklung förderlich sind. Das erzeugt immer mehr Vertrauen. Vertrauen in mir, in den anderen Menschen und ins Universum. Durch jede Aufgabe, die uns das Leben anbietet werden wir größer, stärker und unsere Berufung auf dieser Erde wird klarer und bewusster.
- Vertrauensvoll unterwegs zu sein auf dem Herzensweg hilft uns die Zeichen auf dem Wegesrand zu erkennen und richtig zu deuten.



- Darauf zu vertrauen, dass immer jemand oder etwas da ist für uns um weiter zu helfen; wenn wir nicht mehr weiter wissen. Probiere aus: gehe mit geschlossenen Augen. Wenn du gut in deiner Mitte bist und gut mit dir in Verbundenheit bist, bleibst du auf dem Weg. Wie der Seiltänzer, der zwar seine Augen offen hat, aber im großen Vertrauen ist, dass er auf dem Seil bleibt und nicht runter fällt.
- Es spielt keine Rolle wem man vertraut, was wirkt ist einfach das Vertrauen, die Liebe und wie total die sind.
- ..ich habe es ausprobiert, mit geschlossenen Augen zu gehen. Und? Ich bin auf dem Weg geblieben. Ich habe nur nichts von der schönen Natur gesehen! :)

LICHT und DUNKELHEIT

- Dunkelheit ist die Abwesenheit des Lichtes. Dunkelheit hat keine positive Existenz, und dadurch kann man mit der Dunkelheit nichts direkt machen, weil die Dunkelheit nicht direkt existiert. Dunkelheit kann man nicht bekämpfen. Wenn wir die Dunkelheit beseitigen möchten, müssen wir durch das Licht gehen, Licht hineinbringen.
- Wenn wir uns mit uns verbinden, unsere Taschenlampe nach innen richten, und mutig sind, können wir mit dem Lichtstrahl unsere dunklere, nicht so gut bewohnten Räume unseres Körpers beleuchten. Wenn in diese Räumen Licht, Helligkeit reinkommt, sehen wir was dort ist. Wir können diese Räume wieder zu uns nehmen, wieder als unsere annehmen und von uns, durch uns bewohnt machen. Wie Osho sagt,: „Wir können mit der Dunkelheit nicht direkt etwas machen, wir müssen dorthin Licht bringen.“ (Freude, das Glück kommt von innen)
- Wenn wir das Gefühl haben, dass wir in der Dunkelheit gehen, oder in einem Tunnel sind, sollten wir daran denken, dass wir Sterne sind! Wir leuchten im Dunkeln. Sind wir voller Staub? Dann hilft es uns einmal gründlich zu schütteln, und schon sehen, beleuchten wir den Weg wieder. :)

WARUM TANZEN?

„Was würde geschehen, wenn wir statt unser Leben konstruieren, verrückt genug wären, es zu tanzen?“ (Roger Garaudy, französischer Philosoph und Kulturwissenschaftler 17.Juli 1913 in Marseille, 13. Juni 2012)

„Wenn ich es sagen könnte, bräuchte ich es nicht zu tanzen“ Isadora Dukan (27.Mai 1877 Nizza-14.September 1927 San Francisco, amerikanische Tänzerin und Choreografin)

Mein Motto: Warum gehen, wenn ich tanzen kann?
Lebe deinen Tanz, tanze dein Leben!

„Tanz ist ein sehr umfassender Begriff, der sich aus Gesten, Ausdrucksformen und auf Bewegungen voller Lebenssinn, also Bewegungen aus der Tiefe, die aus dem Innersten des Menschen aufsteigt, erstreckt. Tanz ist Bewegung des Lebens, biologischer Rhythmus, der Impuls zur Verbindung mit der Spezies, Herzschlag und Atemrhythmus. Tanz ist innerste Bewegung.“

„Tanz bedeutet somit, unsere menschliche Gemeinschaft und unsere legitime Lebensfreude zu feiern. Jeder Mensch tanzt sein Leben, auch wenn er sich dessen vielleicht kaum bewusst ist. Der wirkungsvollste Ausdruck unsere Identität ist unser sich bewogender Körper.“ (Zitate aus dem Buch: Die Poesie der Begegnung Veronica Toro)

„Wenn du tanzt, wird das ganze Leben zum Tanz. Es ist bereits ein Tanz. Die Hindus nennen es Ras-Leela Gott tanzt, und die Sterne und der Mond und die Sonne und die Erde tanzen um Gott herum. Das ist ein Tanz, der immer vor sich geht, doch du wirst ihn nur erkennen, wenn du die Kunst des Tanzes erlernst,..“

„Beobachtet einmal einen Tänzer und ihr werdet feststellen, dass er keine feste Formen mehr hat, keinen festen Rahmen. Er fließt aus seinem Rahmen, aus seinem Form heraus und wird lebendig, wird immer lebendiger. Doch nur wenn ihr selbst tanzt, werdet ihr erfahren, was tatsächlich geschieht. Der Kopf verschwindet; man wird wieder zu einem Kind. Dann macht man sich keine Probleme mehr.“

„...die Energie, die im Kopf festsaß, bewegt sich nun und erzeugt wunderbare Muster, Bilder und Bewegungen. Und wenn ihr tanzt,

kommt ein Augenblick, in dem euer Körper kein starres Ding mehr ist; er wird beweglich, wird fließend. Wenn ihr tanzt kommt ein Augenblick, in dem eure Grenzen nicht mehr so deutlich sind; ihr schmelzt und verschmelzt mit dem Kosmos, die Grenzen verschwimmen“

„Und tanze heute, nicht morgen. Lass den Tanz hier und jetzt stattfinden, und lass ihn aus deiner Gesamtheit kommen. Du lässt dich dabei selber zurück; du wirst wie berauscht! (Zitate: Osho: Freude, das Glück kommt von innen)

- Wenn wir tanzen und dabei ganz aufgehen, gibt es nur das SEIN!
- Unsere tiefste Sehnsucht ist wieder eins zu werden, aus der Dualität in die Einheit, vom getrennt sein wieder in die Verbundenheit zu kommen. Die ursprüngliche Verbundenheit mit dem Mensch als Spezies, mit der Natur und mit dem etwas Größerem, mit dem Universum neu herzustellen.
(frei nach Rolando Toro)

Deswegen TANZEN, tanzen ein Leben lang. Tanzen und an den kosmischen Tanz des Universum teilzunehmen!

Oh, ja, die wichtigste habe ich fast vergessen, fast hätte ich vergessen die LIEBE in den Rucksack einzupacken. Was für ein Glück, dass ich im letzten Moment noch an Sie gedacht habe! 😊)

Die LIEBE und der ANGST

- Angst ist die Abwesenheit von Liebe. Du kannst damit nichts machen, du kannst nur etwas mit der Liebe machen. Wenn du viel liebst, verschwindet die Angst. Du kannst nicht gegen die Angst kämpfen, wie könnte man gegen etwas kämpfen, was nicht existiert? Und es ist immer alles da: Angst, Mut und Liebe.

Über die Liebe sagt Osho:“Die Liebe ist die Ausstrahlung und der Duft eines Menschen, der sich selbst erkannt hat, der er selbst ist. Liebe ist überströmende Freude. Liebe ist, wenn du gesehen hast, wer du bist.

Danach kannst du nur noch Eines tun: dein sein mit anderen teilen.“

(Buch: Mut, Lebe wild und gefährlich)

- In der Liebe dehnen wir uns aus, öffnen wir uns, wir sind in Vertrauen.

Liebe ist eine Qualität, und als solches nicht messbar.

Wenn wir anfangen Liebe zu geben mit einem tiefen Gefühl von Dankbarkeit all jenen gegenüber, die sie annehmen, können wir in die Unendlichkeit wachsen.

Liebe ist etwas, die alleine durch unseren liebenden Blicke die Sterne erreichen kann. Einfach durch unsere Berührung kann Liebe übertragen werden an Bäume, an Tiere an den Menschen. Sie kann ohne Worte in absoluter Stille mitgeteilt werden. Sie muss nicht ausgesprochen werden, sie äußert sich von selbst. Und je mehr wir geben, desto mehr bekommen wir.

Das Leben wird einen einzigen Tanz der Liebe. (frei nach Osho)

Wir alle haben unsere Rucksäcke mit diesen wichtigen Sachen gepackt und haben wir uns tanzend auf diesen Weg gemacht. Wir haben die Lust ein Mensch zu sein erfahren (Vivencia1: Die Lust ein Mensch zu sein...), uns in die Gegenwart gestellt (Vivencia2: Lebe im Gegenwart, hier und jetzt...),Dankbarkeit erlebt (Vivencia3: Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung ans Leben.), das Glück in uns gespürt (Vivencia4: Das Glück ist bereits in uns!...) und uns von unserem Herz berühren lassen (Vivencia5: Das Herz ist unser Gesamtheit)

Der Weg des Herzens ist der Weg des Mutes.

Das bedeutet ein Leben in Ungewissheit, in Liebe, in Vertrauen, das bedeutet, dass man in die Ungewisse hinein geht, dass man die Vergangenheit hinter sich lässt und offen ist für die Zukunft. Ein Mensch, der lebendig ist, durch und durch lebendig und vital, geht immer ins Unbekannte. Das Herz ist immer bereit zu riskieren, das Herz ist ein Spieler. Aus dem Herzen zu leben heißt einen Sinn zu entdecken, einen Sinn in unserem Sein und unserer Existenz zu entdecken und erkennen!

(frei nach Osho)

3. Der Biodanzzyklus, die fünf Vivencias

Vivencia 1. Die Lust ein Mensch zu sein in Verbindung mit mir, mit meiner Mitmenschen und mit dem Universum.

Einleitung: Die Lust ein Mensch zu sein, in Verbindung mit mir, mit meinem Mitmenschen und mit dem Universum. Der heutige Abend ist der erste Schritt auf dem Herzensweg. Wir werden diesen Weg gemeinsam gehen ohne Ziel, ohne irgendwo ankommen zu wollen. Der Weg ist das Ziel. Es wird manchmal uns erscheinen, wie einen leichten Spaziergang, mal wie eine schwere Wanderung. Wir begehen Berge und Tälern, Wiesen und durchqueren Flüsse. Wir werden Freude, Trauer, Glück und vielleicht Schmerz begegnen. Wir werden uns und unsere Mitmenschen begegnen. Lass uns mit einer totalen Hingabe, mit der Intensität „Jetzt oder Nie“ auf diesen Weg machen! Lass uns zwischen Tieren und Götter als Mensch erfahren, mit all unserem Schwächen und Stärken, mit unserem ganzen Sein!

Schlüsselübungen und Erlebnislinien:

Oberer Schlüssel: Befreiung der Bewegung

Unterer Schlüssel: Archetypische Geste der Intimität

Erlebnislinie: Kreativität, Vitalität

Vivencia 2. Lebe in der Gegenwart, hier und jetzt und gehe vollkommen in dem ,was du tust ganz auf!

Einleitung: Die einzige reale zeit, was existiert, ist das Jetzt! Wir dürfen nicht in der Vergangenheit nachhängen und uns in der Zukunft verlieren. Wenn wir es schaffen möglichst oft mit unseren Gedanken in dem Jetzt zu sein, werden wir Sorgenloser und es gibt uns die Möglichkeit Präsent zu sein gegenüber mit uns, und mit unseren Mitmenschen. Wir erleben unser Leben viel bewusster und werden viel mehr vom Leben mitbekommen. Wir werden die Zeichen auf dem Rand unseres Weges erkennen. Die heutige Vivencia gibt uns die Möglichkeit die Zeit Jetzt zu erleben, spüren und ertanzen.

Schlüsselübungen und Erlebnislinien

Oben: Tanz unserer Potentiale Touch of Live
Unten: Archetypische Geste der Zeitlosigkeit
Erlebnislinie: Affektivität, Vitalität, Sexualität

Vivencia 3. Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung ans Leben.

Einleitung: Ich habe selber erfahren, dass das Empfinden von Dankbarkeit gar nicht so einfach ist, gar nicht so selbstverständlich ist. Wenn wir diese Fähigkeit erlernen und Dankbarkeit spüren können, öffnet sich unser Herz von sich selbst. Es ist gut immer wieder uns bewusst zu machen für was wir dankbar sind, oder sein können. Um dankbar sein zu können, sollten wir auch unsere Mitmenschen und unsere Umgebung wertschätzen. Nur dann können wir Dankbarkeit empfinden, wenn wir all das, was wir in unserem Leben begegnen schätzen können soll es... und soll es uns nur so klein oder bedeutungslos erscheinen.

Schlüsselübungen und Erlebnislinien

Oben: Tanz der Dankbarkeit
Unten: Archetypische Geste: Das Leben in den Händen halten
Erlebnislinie: Kreativität, Transzendenz

Vivencia 4. Das Glück ist bereits in uns! Gebt ihm einfach nur eine Chance, sich zu entfalten, zu erblühen!

Einleitung: Das erste, was man in Bezug auf Glück verstehen muss, ist die Tatsache, dass man es nicht trainieren kann, dass man nicht lernen kann, glücklich zu sein, dass es nicht in unseren Macht liegt, einen bestimmten Charakter auszuformen, der zum Glück führt. Man kann es nur zulassen, denn es ist nichts, was wir erschaffen können. Glück hat nichts mit Erfolg zu tun. Glück hat nichts mit Ehrgeiz und Streben zu tun. Glück hat nichts zu tun mit Geld, Macht und Prestige. Es handelt sich um eine vollkommen andere Dimension. Glück hat mit unserer Bewusstheit zu tun und nicht mit unserem

Charakter. Wenn aller Zorn, alle Gier, aller Ehrgeiz, alle Eifersucht, alles Besitzdenken sich auflösen, wird die darin gebundene Energie freigesetzt. Diese Energie wird zu Glückseligkeit. Glück ist immer ein Nebenprodukt. Es ist nicht das Resultat eines direkten Strebens. Es kommt, wenn man überhaupt nicht daran denkt. Das Glück kommt zu uns, wenn wir nicht danach suchen. (frei nach Osho: Freude, das Glück kommt von innen)

Ich denke, dass wir nicht immer glücklich sein können, sondern wir erleben Glücksmomente in unserem Leben. Diese Glücksmomente sollten wir gut in uns aufbewahren um immer wieder uns daran erinnern zu können, immer wieder darauf zurückgreifen zu können.

Mein Anliegen mit dieser Vivencia ist, Glücksmomente für euch zu ermöglichen, die Ihr in euren Alltag mitnehmen könnt und euch dabei unterstützt euren Herzensweg zu gehen.

Schlüsselübungen und Erlebnislinien

Oben: Laufsteg

Unten: Rücken streicheln im Paar

Erlebnislinie: Affektivität, Vitalität

Vivencia 5. Das Herz ist unser Gesamtheit

Einleitung: Das englische Wort „courage“ ist sehr aufschlussreich. Es stammt von der lateinischen Wurzel „cor“ ab, die Herz bedeutet. Mutig sein bedeutet also, vom Herzen her zu leben. Der Kopf aus lauter Angst schafft eine Sicherheitszone aus Logik um sich herum. Mit Hilfe von Konzepten, Worten und Theorien schließt er ängstlich alle Türen und Fenster und versteckt sich dahinter. Der Weg des Herzens ist der Weg des Mutes. Das bedeutet ein Leben in Ungewissheit, in Liebe, in Vertrauen, er bedeutet, dass man in die Ungewisse hineingeht, dass man die Vergangenheit hinter sich lässt und offen ist für die Zukunft. Ein Mensch der lebendig ist, durch und durch lebendig und vital, geht immer ins Unbekannte. Das Herz ist immer bereit zu riskieren, das Herz ist ein Spieler. Der Kopf ist ein Geschäftsmann. Der Kopf will alles berechnen, er ist clever. Das Herz ist nicht berechnend. Aus dem Herzen zu leben heißt

ein Sinn zu entdecken. Der Verstand ist nichts anderes, als eine Anhäufung von Vergangenen, von Erinnerungen. Das Herz ist die Zukunft. Das Herz hat immer Hoffnung, es ist immer auf die Zukunft ausgerichtet. Der Kopf denkt immer über das Vergangene nach, das Herz träumt von Zukünftigen. Jeden Augenblick verwandelt sich die Zukunft in Gegenwart und die Gegenwart in Vergangenheit. Die Möglichkeiten der Vergangenheit wurden schon genutzt, sie ist etwas totes, sie ist wie ein Grab. Die Zukunft ist, wie eine Same. Zukunft ist das, was sich ständig entwickelt, was ständig eintritt und in die Gegenwart übergeht. Wir sind immer in Bewegung. Die Gegenwart ist nichts als eine ständige Bewegung in die Zukunft. Sie ist der Schritt, den du soeben tust. Sie führt in die Zukunft.

Der Text wurde den Teilnehmer vorgelesen, und wir sind ohne „Kommentar“ in die Vivencia eingestiegen.

Schlüsselübungen und Erlebnislinien

Oben: Ein Tanz schenken

Unten: Kreis der pulsierenden Herzen

Erlebnislinie: Affektivität, Kreativität

4.Essenz des Erlebten

Nach unseren fünf Vivencias sind wir am Ende unseres gemeinsamen Herzensweges angekommen.

Einige Teilnehmer haben im Tanz der Worte ihr Essenz des Erlebten beschrieben.

- Ich bin richtig hier, berühre tanzend meine Präsenz , fühle mich im Kreis angenommen und gehalten.
- Ich war nur traurig und dankbar damit in der Gruppe zu sein, lebens- freudige leichte Traurigkeit
- Ich fühle mich bestärkt, ich bin geerdet, ich bin in meiner Mitte

Mein wichtigstes Erlebnis und das Essenz dieses Zyklus ist:
In der ersten Vivencia standen wir alle nach dem Abschlusskreis noch ein Moment zusammen. Plötzlich fühlte ich ein unbeschreiblich

tiefe Dankbarkeit in mir. Eine tiefe Dankbarkeit darüber, dass diese Menschen angenommen haben, was ich zu geben hatte!
Dieses Erlebnis hat mich in meiner Arbeit bestärkt. Der Zyklus hat mich da drin bestätigt, dass mein Weg, der Herzensweg der richtige Weg für mich ist.

Ich gehe diesen Weg weiter und werde versuchen mit und durch Biodanza einen Beitrag dazu zu leisten, dass die Menschen auf dieser Welt mit mehr Präsenz, Achtsamkeit, Wertschätzung und Liebe einander begegnen und Erleben.

Der Zyklus ist zu Ende, im Leben geht der Herzensweg und der kosmischer Tanz aber weiter, immer weiter. *Panta rei*....



Pula, bei Nora Sardinien, Januar 2017



Berghausen, Herzensweg 13. Station, Mai 2017

5. Danksagung

Hier möchte ich meine **tiefe Dankbarkeit** aussprechen:

An meine Mutter, Zso, die mich immer in all meinen Lebensphasen mit Ihrer Liebe, mit Ihrem unerschütterlichen Dasein unterstützt und für mich da ist. Wie mein Vater gesagt hat: Sie ist ein einziges großes Herz!

An meinem Vater, Sándor, der an mich immer geglaubt hat und versuchte mir beizubringen das Leben mit Humor zu begegnen.

Meinem Bruder Àdàm, der mir auch immer zur Seite steht, das Leben mit Gelassenheit und Humor begegnet. In den Gespräche mit ihm, durch ihn sehe ich oft mein Leben mit ganz anderen Augen.

An meinem Ex-Mann, Csaba, der mir sehr schöne 23 Ehejahre und drei großartige Söhne geschenkt hat. Mit dem ich während unseres Trennungsweges durch Höhen und Tiefen gegangen bin und jetzt Ruhe und Frieden in einem getrennten Miteinander finden konnten.

Meinem ältesten Sohn Daniel, mit dem ich sehr tief verbunden bin. Seine Liebe zu mir und sein Vertrauen in mir berühren mich tief in meinem Herzen.

Meinem mittleren Sohn Marcel, der sein Weg gefunden hat, und ein großes Herz besitzt und immer für mich da ist, wenn ich Hilfe brauche.

Meinem jüngsten Sohn, Bence, der mit seiner natürlichen, erdhaften Art im Leben zu stehen mein Erstaunen auslöst. Er ist ein Erdling, ein Unikum, wie eine meiner Freundin ihn genannt hat. Er nennt sich: Flexi, und begegnet tatsächlich dem Leben mit Flexibilität und mit einem radikalen Ja.

Meinem jetzigen Partner Henry. Durch ihn, durch unsere Verbindung habe ich die Möglichkeit von Tag zu Tag den Tanz rhythmische und melodische Synchronisation im wahren Leben zu üben. Eine großartige Herausforderung und gleichzeitig eine wunderbare Möglichkeit mich, mein wahres Ich kennen zu lernen, mich in Geduld, Empathie und Wertschätzung der Einzigartigkeit des anderen zu üben.

Meinen Lehrern Barbara Schlender und Erhard Söhner, die ihr Wissen auf so eine wunderbare Art mir vermittelt haben, die mir als Menschen und als Lebens Partner sehr viel geschenkt haben.

Meinen jetzigen Lehrern in meiner Orgodynamik Ausbildung Gabrielle St. Clair und Frithjof Paulig die mich durch ihr großartiges

Wissen und Herzen in eine neue, fast unfassbare Welt der Bewusstseinsarbeit und Selbsterkenntnis einführen. Durch Sie bekommt mein Leben gerade eine ganz andere grandiose Dimension.

Ein großes Dankeschön an alle lieben Menschen, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen in der Biodanza-Welt die mich auf meinem Weg bestärken und unterstützen.

Besonderen Dank an:-Cristina Arrieta, die mich dazu bewegt hat die Biodanza Ausbildung zu machen.

-Melanie Lemmen, meine Supervisorin, die mir Ihr Wissen so selbstlos weitergibt und mittlerweile eine enge Freundin von mir geworden ist.

-Jürgen Hamer, der mich in meiner Biodanza-Arbeit unterstützt und für mich als ein enger Freund immer zur Seite steht.

-Christine Welter, meine Freundin und Kollegin, die für mich immer da ist, wenn Not am Man ist

-Monika Garschka, meine Herzensschwester.



Berghausen, Herzweg 7. Station, Mai 2017

6. Abschlussgedanken

Hier nochmal der Satz:

Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung ans Leben!

Mich dem Leben anvertrauen, mich hinein lehnen, wie in einen Sessel, dann kommen die wunderbarsten Sachen einem entgegen. Wie heute früh auch.

Ich bin für vier Tage in die Nähe von Limburg an der Lahn zurückgezogen um diese Arbeit fertig zu schreiben. Hier gibt es einen realen Wanderweg des Herzens mit dreizehn Stationen.

Ich bekam ein Mail mit folgendem Zitat:

„Was soll ich tun?“, fragte ich ihn noch einmal. „Tanzen“, sagte der Schafsmann. „Immer weiter tanzen, solange die Musik spielt. Und nicht darüber nachdenken, warum du tanzt. Tu dein Bestes. Es gibt nichts zu befürchten.“ (aus „Tanz mit dem Schafsmann“ von Haruki Murakami)

Ist das nicht ein wunderbares Zitat um meine Arbeit abzuschließen?

**DANKE AN DAS LEBEN!
DANKE, DASS ICH LEBE, LIEBE UND
GELIEBT WERDE**



Nóra Miklósi, Kronberg, 2017

7.Literaturverzeichnis

Rolando Toro: Das System Biodanza (1. Auflage / Oktober 2010)

Veronica Toro, Raul Terrén: Biodanza, die Poesie der Begegnung
(1. Auflage / Januar 2013)

Osho: Freude, das Glück kommt von innen (5. Auflage 2010)

Osho: Mut, Lebe wild und gefährlich (13. Auflage 2016)

Osho: Jetzt oder Nie, Freiheit und Verantwortung (3. Auflage 2013)

Osho: Authentisch sein, Ein Navigator durch das auf und ab des
Lebens (3. Auflage 2012)

Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz

A. v. Stappen : Warum gehen, wenn du tanzen kannst
(1. Auflage 2010)