

Erlebnis der Langsamkeit



Die Entschleunigung ist wie der Blick durch ein Mikroskop: je länger man sich vertieft und je genauer man hinschaut, desto mehr Details lassen sich erkennen. So geschieht es auch in der Langsamkeit. Im Erforschen löst sich das Zeit- und Raumgefühl auf und wir erfahren Intensität, unendliche Weite und Tiefe.

Zeit: Donnerstag, 20.10 – 21.40 Uhr

Ort: Yoga-Centre, Waaghausgasse 3, CH-3011 Bern

Leitung / Kontakt: Gabriela Müller 079 734 04 73, gabriela_mueller@sunrise.ch
bitte voranmelden
Yoga-Lehrerin , dipl. Bewegungspädagogin, Tänzerin
www.blumesein.ch

Erlebnis der Langsamkeit / Zeitlupentanz

Der Zeitlupentanz hat seinen Ursprung im japanischen Butoh-Tanz, der in den 60er Jahren von den Tänzern Tatsumi Hijikata und Kazuo Ohno begründet wurde.

Es ist ein Lebenstanz, der uns in der Langsamkeit und im Gleichmass den Raum schenkt, uns mit allem zu verbinden, was das Leben beinhaltet.

Die Langsamkeit fordert uns auf, unser wahres, menschliches Wesen, unsere Natur und deren Schönheit zu erfahren und anzuerkennen. Wir begegnen so auch all unseren menschlichen Schwächen, Unzulänglichkeiten und Schatten. Nur im Annehmen all unserer zahlreichen Facetten lassen wir die Grösse dessen zu, was wir sind. In dieser absoluten Hingabe und Gegenwärtigkeit entwickeln wir das Vertrauen, geschehen zu lassen, was ist – es tanzt. So führt uns diese verlangsamte Tanzart auf eine unendliche, meditative und heilsame Reise zu uns selbst und gleichzeitig in ein neues Erleben von Bewegung; sie verhilft uns zu einem gesteigerten Körpergefühl und zu einem erweiterten Bewusstsein. Das Erleben der Langsamkeit ermöglicht jedem Menschen sein inneres Empfinden authentisch und kreativ auszudrücken und das Mysterium des Seins tanzend zu berühren. Es ist ein Weg zur gelebten Ganzheit.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Offenheit sich auf die Entschleunigung einzulassen und von sich selbst überrascht zu werden.

