

Rosina-Fawzia Al-Rawi

*Der Tanz
in die
Weiblichkeit*

Leseprobe

Ein Arbeitsbuch

Bauchtanz, Übungen & Meditationen
aus der Tradition des Sufismus

Bildnachweise und Impressum

© 2017 Isabella Weger:

Coverfoto, Fotos auf den Seiten 2, 4, 11, 23, 28, 33, 44, 52 (li), 53, 59, 61, 64, 70, 72, 74, 77, 78, 81, 85, 87, 95, 102, 110, 112, 115, 117, 122, 126, 131, 137, 140, 149, 161, 163, 170, 171, 173. www.isabellaweger.com

Diese Fotos wurden aufgenommen im Haus des Friedens:
www.haus-des-friedens.at

© 2017 Georg Fiedler:

Fotos auf den Seiten 19, 20, 24, 25, 29, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 50, 51, 52 (re), 57, 58. www.georgfiedler.at
Diese Fotos wurden aufgenommen in den Räumen von
Veronika Rahime Winkler: www.veronikawinkler.at

© 2018 Sheema Medien Verlag:

Grafiken und Abbildungen auf den Seiten 16, 26, 27, 62, 178, 180.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über

<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Sheema Medien Verlag, Hirsberger Str. 52, D – 83093 Bad Endorf, OT Antwort

Tel.: +49 – (0)8053 – 7992952, Fax: +49 – (0)8053 – 7992953, www.sheema-verlag.de

© 2018 Dr. Rosina-Fawzia Al-Rawi

ISBN 978-3-931560-66-9

1. Auflage 2018

Gesamtherstellung: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Bildmaterial und -nachweise: siehe oben

Cover und Layout: Sheema Medien Verlag, Schmucker Digital

Lektorat: Monika Stolina-Wolf

Redaktion: Dr.ⁱⁿ Christiane-Karima Egger, www.ck-egger.at

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt.

Rosina-Fawzia Al-Rawi

Der Tanz in die Weiblichkeit

Ein Arbeitsbuch

Bauchtanz, Übungen & Meditationen aus der Tradition des Sufismus

zusammengestellt von Dr.ⁱⁿ Christiane-Karima Egger

Leseprobe

Auszüge aus unterschiedlichen Kapiteln des Buches



Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag (Adresse auf Seite 180) unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Haftungsausschluss:

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

*Für Surur und Karima
in Liebe und Dankbarkeit*

*Schönheit ist eine innere Haltung, die sich im Äußeren zeigt!
Schönheit ist zeitlos!*



*Wenn wir zu tanzen beginnen, satteln wir unser Kamel mit dem Sattel der Sehnsucht
und steigen hinab in die Täler unseres Körpers.
Jedes Kreisen, jede Welle ausgeführt mit den Rundungen unseres Körpers gibt der Seele einen Raum,
sich in den Sinnen, in den Gefühlen widerzuspiegeln
und den Duft des Unsichtbaren in der Welt der Formen zu verbreiten.
Komm, tanz – ich habe Verlangen nach dem Leben ...*

Inhalt

Vorwort von Dr. ⁱⁿ Christiane-Karima Egger	10	Das Becken und der orientalische Tanz	32
Einleitung: Ein ganzheitlicher Einblick		Bauch: Bauchwelle	34
in den orientalischen Tanz	12	- Kleine Bauchwelle und Bauchflattern	35
		Bauch: Achter.....	36
Die Bewegungen des orientalischen Tanzes	17	Der Bauch und der orientalische Tanz	38
Grundübung Wirbelsäule	17	Hüften	39
Die Wirbelsäule in der vertikalen Bewegung	18	- Hüftstoß	39
Pendeln des Beckens um die Wirbelsäule.....	19	- Vorschwingen	39
Drehen des Rumpfes um die Wirbelsäule	20	- Hüft-Shimmy – Schwingen	40
Stehen.....	20	- Hüftsprung	41
Grundhaltung	20	- Hüftschwung.....	41
Über die Wirbelsäule.....	21	- Hüftdrop.....	42
- Bandscheiben.....	22	- Hüftwippen	43
- Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule,		Das Spiel mit der Beinachse	43
Kreuz- und Steißbein	22	Die Bewegungen des oberen Körpers	45
Die Wirbelsäule und der orientalische Tanz	23	Brustkorb.....	45
Die Bewegungen des unteren Körpers	24	- Brustkorbverschieben	45
Becken: Kreisen	24	- Brustkorbkreisen.....	46
- Zwei Grundformen des Kreisens.....	24	Über den Brustkorb, das Zwerchfell	
- Die traditionelle Richtung des Kreisens	26	und den Solarplexus	47
- Sterne setzen.....	26	Die Brust, das Zwerchfell, der Solarplexus	
- Doppelkreis.....	26	und der orientalische Tanz	49
Becken: Pendeln.....	28	Schultern	50
- Pendeln vor und zurück	28	- Schulter-Shimmy	50
- Seitliches Pendeln.....	29	- Das Locken	51
Über das Becken	30	- Schulterspiel	51
- Der Beckenbodenmuskel.....	31	Kopf	52
- Das Iliosakralgelenk	31	- Kopfverschieben	52

- Kopfpendeln	52	- Brüste umkreisen	71
- Kopfachter	52	- Übung zur Brust mit einer Partnerin.....	72
Schritte	54	Der Beckenboden.....	73
- Vor und Zurück	54	Beckenbodenübung.....	73
- Hin und Her	55	Die Wirbelsäule und ihre spirituellen Aspekte.....	75
- Zuhair-Zaki-Schritt.....	55	Übungen	76
- Schritt mit Drehung	56	- Übung zum Nacken	76
- Kamelgang.....	56	- Übung zur Anregung des Nackens	81
- Drehung	58	- Übung zur Wirbelsäule mit Partnerin	82
Orientalischer Tanz und Schwangerschaft.....	60	- Übung zur Wirbelsäule und der	
		zugehörigen Energiezentren (Partnerin)	84
		- Meditation zur Aufrichtung der Wirbelsäule.....	86
Der Mensch – eine Einheit aus Körper,		Das Männliche und das Weibliche	88
Seele und Geist	63	Meditationen	88
Die weiblichen Organe und ihre		- Meditation zur Weiblichkeit	88
spirituellen Aspekte.....	65	- Meditation zur Männlichkeit	89
Die Gebärmutter.....	65	- Meditation zur linken und rechten Seite	89
Übungen	66	- Übung zur linken und rechten Seite	
- Das Verbinden des Eigenen und		mit einer Partnerin	92
des Universellen.....	66	Spirituelles Heilen	94
- Das Verbinden der Zeiten	66	- Rhythmus und Ton	94
- Das Verbinden der Sinne und		- Die Verbindung öffnen	94
des Schöpfungsorts	67	- Absicht und Konzentration	97
Die Eierstöcke.....	68	- Heilen als Begleiten	97
- Übung „Immerwendend“	68	Arbeit mit Licht	98
Die Brust	69	Übungen mit Partnerin	98
Übungen.....	70	- Stärkung der Eierstöcke.....	98
- Öffnen & Schließen – Geben & Nehmen	70	- Stärkung der Nieren.....	98
- Achter um die Brüste formen.....	71		

Inhalt

- Anregung verschiedener Drüsen.....	99	- Das Gehen.....	115
- Anregung verschiedener Zentren.....	101	- Die innere Musik	116
- Einbettung in das männliche und weibliche Prinzip	103	- Das innere Licht	116
- Trauer nehmen	104	- Die Atmung des Feuers.....	116
- Traumatisierung auflösen.....	104	- Die Verbindung des weiblichen und männlichen Prinzips in der Einheit.....	118
Der Atem	106	- Meditation zur Verbindung des Männlichen und Weiblichen	118
Atmungsorgane, Atmungsvorgang und Atmungsarten	106	- Übung zur Verbindung des Männlichen und Weiblichen	120
Übungen	107	- Das Kreisen um die Mitte.....	120
- Körperachse vertikal.....	107	- Die sechs Richtungen	120
- Körperachse horizontal.....	107	- Aktive Meditation „Schütteln (lassen)“	121
- Körperübungen innen und außen.....	108	- Der Atem der Verwandlung	122
Atemtechniken	109	- Der Atem der Ganzheit	122
- Der Atem der Vergebung	109	- Der Atem der Elemente	123
- Meditation der Vergebung mit Partnerin	110	- Meditation zu den Elementen und ihren Qualitäten.....	124
- Der Atem der Verschmelzung „Das Berühren der Einheit“	111	- Meditation zu den Elementen und ihren Zentren im Körper	126
- Der Atem der Mitte „Der ruhende Wind“	112	- Das Öffnen des Kanals	129
- Der Atem des Herzens „Die Sinne im Herzen“	112	- Meditation zur Öffnung des Kanals.....	130
- Das Gebet der Einheit.....	112	Die zwei Zentren Nabel und Herz	132
- Die Meditation des Friedens.....	113	- Meditation zur Mitte.....	132
- Die Meditation der Unendlichkeit	113	Die Meditation	133
- Die Meditation des Sehens „basar – basīra“	114	Meditationstechniken	135
- Die heilende Berührung.....	114	Herzmeditationen	136
- Die Seinsübung.....	115		

- Meditation zum Rhythmus des Friedens	138	- Meditation zum Unterbewusstsein und zu den ersten drei Aspekten der Seele.....	159
- Meditation zum Rhythmus des Austauschs mit Partnerin.....	139	Der Duft des Tanzes	162
- Meditation zur Transformation	139	- Amber	164
- Meditation zum Atemwind	140	- Moschus.....	165
Das Zusammenbringen der Gegensätze.....	141	- Jasmin	166
- Übungsfolge in vier Phasen	141	- Sandelholz	167
- Das Geheimnis der Aktivität.....	143	- Rose	168
Die inneren und äußeren Rhythmen des Lebens ..	144	Anhang	
Die inneren Rhythmen	144	Die Autorin	173
- Die sieben Lebensphasen.....	144	Bücher der Autorin	173
- Übung zu den sieben Lebensphasen.....	146	Register	175
- Die Wechseljahre	146	Literatur, Anmerkungen	179
- Bedeutung der Wechseljahre – ein Blick auf andere Kulturen	147	Dank	179
Die äußeren Rhythmen	148	Bildnachweise	181
- Umdrehung – Umkreisung – Schwerkraft – Fliehkraft	148	Impressum	181
- Übung zu den Grundimpulsen.....	149	Leseempfehlung	182
Die sieben Welten der Seele	150		
- Die Mineraldsee.....	152		
- Die Pflanzenseele.....	153		
- Die Tierseele	154		
- Die persönliche Seele	155		
- Die menschliche Seele.....	156		
- Die geheime Seele	158		
- Die wissende geheime Seele – die Lichtseele ...	158		

Vorwort

Dieses Buch entstand begleitend zum Lehrgang „Orientalischer Tanz und Gesundheit“ im Jahr 2010, in dessen Rahmen Fawzia Al-Rawi einer Gruppe von 35 Frauen die Bewegungen des orientalischen Tanzes näherbrachte und Einblick in die mit ihm verbundene Gesundheitslehre gab. Es basiert im Wesentlichen auf Transkriptionen der vielen angeleiteten Übungen, Meditationen und Vortragseinheiten, die um einige Basisinformationen ergänzt wurden.

Während „Der Ruf der Großmutter“ (1996) die Leserinnen und Leser Schritt für Schritt in die Welt um den geheimnisvollen Frauentanz hineinführt und dabei vor allem vom Geschmack des Tanzes kosten lässt, versteht sich das vorliegende Buch als ein Arbeitsbuch. Es beinhaltet eine umfassende Darstellung der vielfältigen Bewegungen des orientalischen Tanzes und beschreibt diese bis ins Detail – so wie die Autorin sie in ihrer Ursprünglichkeit lehrt.

Darüber hinaus versammelt es Übungen zum spirituellen Heilen sowie zahlreiche Atemtechniken und Meditationen aus der Sufi-Tradition.

Dieser mystischen Weisheitslehre entspringen auch die Beschreibungen der „sieben Aspekte der Seele“ sowie der „inneren und äußeren Rhythmen des Lebens“. Wie auch das Wissen über die Düfte und Aromen flossen sie als altes Überlieferungswissen in die altorientalische Gesundheitslehre ein und bestimmen die an Ganzheitlichkeit orientierte Heilsarbeit mit.

Alle Kapitel können als Vertiefung des Verständnisses gelesen werden, welche Sicht diesen Tanz geprägt hat, wovon er genährt ist und wie er selbst die Frauen, die ihn tanzen, nährt.

Möge dieses Buch jenen, die diesen Tanz bereits kennen und lieben, dienen und möge es die, die ihn noch nicht kennen, zu ihm verführen und ihnen helfen, in seine Bewegungen und die dahinterliegende Weisheit hineinzufinden. Immer erinnernd und im Herzen tragend ein arabisches Sprichwort: *Geduld macht schön.*

Wien, im April 2016

Karima



Einleitung

Ein ganzheitlicher Einblick in den orientalischen Tanz

Der orientalische Tanz ist ein Isolationstanz, bei dem die einzelnen Körperteile bzw. -zentren isoliert, also einzeln und unabhängig voneinander bewegt werden, um schließlich gemeinsam eine Einheit zu bilden.

Wie ein Fluss, aus einzelnen Tropfen bestehend, als ein harmonisches Ganzes fließt und seine Kraft immerwährend aus der Quelle schöpft, so ist die Quelle des Bauchtanzes die Mitte. Die Kraft für die Bewegungen holt sich die Tänzerin aus dem unteren Teil des Körpers, dem Zentrum ihres Gleichgewichts. Der ganze Körper schwingt um diese Lebensmitte.

Viele Bewegungen des Bauchtanzes kommen aus den Gelenken des Körpers, sind wellenartig und kreisend und der Rumpf wird durch sie sanft geknetet und massiert. Durch die Bewegung des Rumpfes, des Bauches, der Hüften sowie des gesamten Beckens kommt eine Frau intensiv mit ihrer Lebenskraft und ihren Lebenszentren in Kontakt. Die Gesetze des Rhythmus geben der Frau die Möglichkeit, sich selbst zu erforschen, sich kennen und verstehen zu lernen und somit einen Heilungsprozess zu erleben.

Die Gesetze des Rhythmus zu erforschen bedeutet, sich mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen. Gesundheit ist mehr als nur ein Leben ohne Krankheit. Gesundheit ist Harmonie auf allen drei Ebenen: Körper, Seele und Geist (Verstand). Krankheit ist also

immer eine Störung der Gesamtpersönlichkeit. Ein Aufruf oder lebendige Fragen an uns selbst: Wo ist mein Sein nicht in Balance? Was habe ich vergessen, in mein Leben zu integrieren?

Über die innewohnende Körperintelligenz Bescheid zu wissen, hilft uns, sie für unser Wohlergehen einzusetzen. Hierfür ist es zum Beispiel notwendig, sich die verschiedenen Erfahrungen und die damit einhergehenden Bewertungen, die eigenen Konditionierungen und die daraus erwachsenen Haltungen und Gewohnheiten, die vielfältigen Verstrickungen und Verwicklungen im persönlichen Leben bewusst zu machen. Spirituelle Weisheiten mit körperlichen Vorgängen zu verbinden, kann dabei wesentlich und hilfreich sein. Die Sensibilisierung des Körpers trägt viel zur Selbstfindung bei.

Jeder Teil des Körpers hat eine geheime Bedeutung. Wenn wir uns mit den inneren und äußeren Körperorganen sowie mit den ihnen innewohnenden Kräften auseinandersetzen und uns deren geistigen Hintergründen zuwenden, können wir unsere Gesundheit stabilisieren.

Da Haltung und Bewegung Ausdruck der Persönlichkeit sind, kann uns die Kombination von Sachwissen und Tanz zu Erkenntnissen bzw. Deutungsmöglichkeiten führen, die es uns ermöglichen, uns

selbst und andere Menschen gut zu begleiten. Fritjof Capra, Wissenschaftler der experimentellen und theoretischen Physik, hält in seinem Vortrag „Die neue Physik und die wissenschaftliche Realität unserer Zeit“ fest:

„Wenn wir unsere Gesellschaft betrachten, bemerken wir ein grundlegendes Ungleichgewicht zwischen zwei Arten von Bewusstsein, die stets als wesentliche Aspekte der menschlichen Natur angesehen wurden und die ‚rational‘ und ‚intuitiv‘ genannt werden. Diese beiden Arten des Bewusstseins werden traditionellerweise der Wissenschaft bzw. dem Glauben zugeordnet. Die Chinesen nennen diese beiden Denkweisen oder Arten des Wissens ‚Yang‘ und ‚Yin‘. (...) Der Yang-Aspekt, die männliche Seite der menschlichen Natur, steht für Aktivität, Vernunft, Wettstreit und Wissenschaft. Der Yin-Aspekt als das Weibliche der menschlichen Natur steht für Lebensbejahung, Intuition, Hilfsbereitschaft und Mystik. (...)“

Unsere Gesellschaft stellt die Aktivität über die Meditation, das rationale über das intuitive Wissen, Wissenschaft über Religion, Wettbewerb über Zusammenarbeit usw. Unsere Kultur ist beherrscht von Rationalität. Das wissenschaftliche Denken wird häufig für das einzig wertvolle gehalten.“ (Capra, Fritjof, '2001)

„Doch“, um es mit Ali ibn Abi Talib a. s. zu sagen, „die Wissenschaft ist ein Punkt. Die Unwissenden dehnten ihn aus.“

Symbole und Rituale gehören zum Leben und entwickeln sich aus einer Interaktion mit der inneren Welt. Fasziniert von der Welt der Wissenschaft, den technologischen Zauberkünsten und ihren sichtbaren Ergebnissen, denen so viel Wert beigemessen wird, vernachlässigen wir oft die innere Welt des Unbewussten und lassen es aushungern. Das Bedürfnis, die Sehnsucht nach innerer Nahrung zeigt sich dann oft in Phobien, Suchtverhalten und Rückenschmerzen. Wenn die innere Kreativität nicht genutzt wird, verunreinigt sie uns.

Wir können es unserem rationalen Verstand nicht erlauben, den patriarchalen Mustern zu folgen, das Wissen und die Weisheit des Weiblichen anzugreifen oder abzulehnen. Unser zielstrebiges männliches Denken muss im Dienst der weiblichen inneren Welt und ihrer symbolischen Ausdrucksart stehen. Ohne von einer symbolischen Welt genährt zu werden, bleiben wir hoffnungslos in einer materialistischen Welt stecken, die unsere tiefere Natur nicht reflektiert. Symbolische Bedeutungen und Symbole werden folglich im äußeren Leben gesucht, wo dann beispielsweise Autos oder Kleidung glorifiziert werden. Wir arbeiten härter und härter, doch etwas Wesentliches fehlt und man fühlt eine Armut, ohne sie jedoch benennen zu können.

Die Entfremdung von der symbolischen Welt, in der die Verbundenheit aller Dinge erkannt werden kann, hat viele Probleme mit sich gebracht, besonders für Frauen. Die Natur des Weiblichen ist mehr in Einklang mit der Natur und der Ganzheit des Seins und

mehr als das Männliche braucht sie es, vom Sinnbildlichen genährt zu werden, von den Gesetzen des Rhythmus. Die Zyklen im Körper einer Frau haben eher eine rituelle als eine rationale Qualität. Der Versuch, das Weibliche rational zu verstehen, hat es auf traurige Weise verzerrt und entmachtet.

Es gibt viele Aspekte des Lebens, die nur symbolisch verstanden werden können, so zum Beispiel die Übergänge von einem Lebenszyklus zum anderen und die damit einhergehenden Krisen. Ohne ein symbolisches Verständnis dieser Entwicklungen sind wir vorrangig mit den physischen Auswirkungen des Alterns konfrontiert und haben keinen Zugang zu einem vertiefenden Gewahrsein unserer eigenen Natur, die durch diese verschiedenen Initiationen ins Leben kommt und danach in das, was jenseits des Lebens liegt.

Es geht darum, die Ausgewogenheit zwischen dem männlichen und dem weiblichen Bewusstsein wiederherzustellen, die es beiden Teilen erlaubt, zusammenzuarbeiten und so aus uns einen vollen, ganzen Menschen zu machen. Auf diese Weise wird eine Vereinigung von Männlichem und Weiblichem, von analytischem und symbolischem Bewusstsein zustande gebracht, durch die ein tieferes und reicheres Verständnis unserer wahren Natur ein Teil unseres Bewusstseins werden kann. Wir können schätzen lernen, wie wir Teil eines zusammenhängenden Ganzen sind, indem unser inneres Selbst uns nährt und führt.

Durch diesen Frauentanz lassen wir die festgelegte Welt hinter uns, die dem rationalen Verstand so vertraut ist und auf die hin wir mittels Erziehung und Ausbildung einseitig konditioniert wurden. Stattdessen nehmen wir bewusst an einer ständig sich verändernden Realität teil, am Mysterium des Lebens, das wir rational nicht begreifen können. Es gilt, den Verstand zu beflügeln, sodass er dazu verwendet werden kann, die innere und äußere Welt zu verbinden. Wissen und Liebe: Sie sind die beiden Flügel, die für ein tieferes Erkennen wesentlich sind.

Wenn man das Licht des Bewusstseins in die Tiefe eindringen lässt, kann sich das uralte alchemistische Werk der Transformation vollziehen. Das Bewusstsein wandelt das Unbewusste, sodass die Urenergien uns nicht mehr bedrohen, sondern nähren können. Der Humor erhält seinen Platz und wir können über unsere vorgefertigten Meinungen lachen und unser gewohntes Selbstgefühl auflösen. Uns von der Rigidität jeglicher auferlegter Muster zu befreien heißt, uns für das Lachen zu entscheiden und die Freiheit unseres wahren Selbst zu erwecken.

Die spirituelle Reise ist ein geschlossener Kreis der Liebe, in dem wir unserem eigenen Zentrum, das immer gegenwärtig ist, langsam näherkommen. Wenn der Pfad, der in Spiralen verläuft, sich vor uns entfaltet, verändern sich alle Vorstellungen über die Reise und über uns selbst und wir erkennen eine tiefere Wahrheit: Die Wanderin und der Wanderer, die Reise und das Ziel sind eins.

Der Bauchtanz verleiht dieser Macht Ausdruck und versinnbildlicht sie in seinen Bewegungen. Der Bauchtanz gibt der Frau die Möglichkeit, sich selbst zu erforschen, sich kennen und verstehen zu lernen. Er zeigt ihr – mehr als Worte und Gedanken dies vermögen würden – ihre Einstellungen und Gefühle zu sich selbst, zu ihrer Sexualität, zu Männern, zum Muttersein und zu anderen Frauen. Er gibt ihr die Möglichkeit, mit der ewigen Frau in ihr zu kommunizieren, sich selbst zu akzeptieren und lieben zu lernen. Der Weg der Frau in die Ganzheit geht über die Selbstliebe, die des Mannes über die Selbsterkenntnis.

Durch die Bewegungen des Bauchtanzes, die insbesondere Rumpf, Bauch und Becken erfassen, wird eine Frau intensiv mit ihrer Lebenskraft konfrontiert. Diese Quelle ist von großer Wichtigkeit für eine Frau. Indem sie tanzt, gibt sie sich die Möglichkeit, sich selbst und ihrer Urquelle näherzukommen,

ihre Energie fließen zu lassen und aus sich selbst zu schöpfen. Aus dieser Lebensenergie entsteht ein neues Lebensgefühl, ja, die Lust am Leben schlechthin.

Der im Unterbauch konzentrierte Schwerpunkt verbindet sie mit der Erde, auf der sie tanzt, und bettet sie zugleich in einen größeren Energiekreis ein. Jede einzelne Bewegung, und sei sie mit den Fingern geformt, holt sich die Tänzerin aus ihrer Mitte und jede Bewegung, sei sie noch so klein, sehnt sich zu diesem Zentrum zurück. Die Bewegungen werden Symbol der Vielfalt, die aus der EINEN Mitte kommt.

Die Bewegungen des Bauchtanzes können uns helfen, die weibliche Kunst des Lesens der Symbole, die schöpferische Qualität der Empfänglichkeit zurückzugewinnen, und sie können uns eine Tür in die symbolische Realität der Seele öffnen.

Möge die Reise zur Selbstfindung, zur Liebe und Freiheit gelingen!



Die Bewegungen des orientalischen Tanzes

*Wissen, Techniken, Verstehen – all dies sind wichtige Aspekte,
doch zum Tanzen braucht es Freiheit, Freude und Lebendigkeit.*

*Verbeuge dich vor der Schwerkraft und
zeige ihr die Geheimnisse des Fliegens mit deinen Füßen.*

Als Praxisbuch beginnt das Kapitel über die Bewegungen des orientalischen Tanzes mit einigen Grundübungen „um“ die Wirbelsäule. An ihr hängt alles. Es folgt eine genaue Beschreibung der Haltung als Basis für diesen Tanz. Sie trägt alles. Einige anatomische Basisinformationen zur Wirbelsäule schließen diesen einführenden Teil zu den Bewegungen ab.

Es teilt sich das Kapitel dann in die Bewegungen des unteren und die Bewegungen des oberen Körpers. Dabei werden wiederum jene Teile, die beim orientalischen Tanz in besonderer Weise angeregt und aktiviert werden, jeweils am Ende des Abschnitts in ihrer körperlichen Dimension betrachtet.

Je nachdem, wie lange die Bewegungen von der Tänzerin schon geübt werden, können sie von langsamerer oder schnellerer, ruhigerer oder schwungvollerer Musik begleitet werden. Die Übungen und Meditationen, die von einem einfachen Beckenkreisen begleitet werden, werden entsprechend sanfter und zurückhaltender untermalt. Dabei können neben Klängaufnahmen, die eigens für Meditationen komponiert wurden, auch Trommelmusik oder Werke aus dem Bereich der klassischen Musik verwendet werden.

Grundübung Wirbelsäule

Jedes System hat einen Mittelpunkt. Das System, in das wir eingebettet sind, ist das Sonnensystem. In diesem Sonnensystem kreist alles um die Sonne. Diese Sonne, die wir haben, kreist mit anderen Sonnensystemen, mit anderen Sonnen wieder um ein Zentrum. Das heißt wir drehen die ganze Zeit und haben einen Mittelpunkt.

In unserem Körper findet sich ein Abbild dieses Systems. Wir haben ein Zentrum, um das sich alles dreht, und dieses Zentrum ist das Herz. Das heißt, unsere Sonne auf der körperlichen Ebene ist das Herz. Die Hauptausstrahlung dieses Herzens geht auf die Wirbelsäule, hier ist sein Ausdruck.

Die im Folgenden beschriebenen Übungen beziehen sich auf drei Grundbewegungen der Wirbelsäule, die auch für den orientalischen Tanz eine wesentliche Rolle spielen. Durch die kleinen, differenzierten Wirbelsäulenbewegungen wird die Lebensenergie

.....

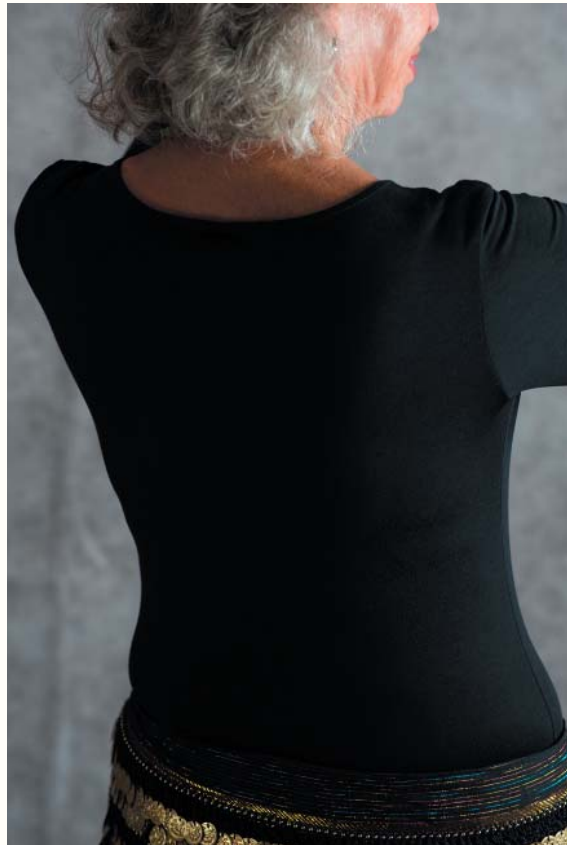
angeregt und zum Fließen gebracht und eine überaus feine Durchlässigkeit in Wirbeln und Gelenken bewirkt. Diese Basisübung kann bei Wirbelsäulenerkrankungen und Bewegungseinschränkungen aller Art eingesetzt werden.

Die Wirbelsäule und der orientalische Tanz

Die Wirbelsäule ist eine flexible Struktur, die als eine Einheit agiert. Große Bewegungen resultieren aus der Summe der vielen kleinen Bewegungen in den Zwischenwirbelgelenken. Die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule sind

- die Biegung nach vorne (Flexion),
- die Biegung zur Seite (Lateralflexion),
- die Rückwärtsbiegung (Extension),
- die Drehung um die eigene Achse (Rotation),
- die Kombination all dieser Bewegungen (Zirkumduktion).

Die Rückenmuskulatur liegt unmittelbar auf der Wirbelsäule. Bei der Biegung zur Seite und der Rotation arbeitet die Rückenmuskulatur ineinandergreifend mit der Bauchmuskulatur. Für die Biegung nach vorne und die Rückwärtsbiegung werden die Muskeln beider Körperhälften aktiviert. Für die Biegung zur Seite wird hauptsächlich die Muskulatur einer Seite eingesetzt, während die Muskeln der anderen Seite der Erhaltung des Gleichgewichts dienen.



Die Bewegungen des unteren Körpers

*Der Körper ist in die Seele getaucht und die Seele in den Körper.
So drücke im unteren Teil deines Körpers die Sehnsüchte der Erde aus, das Kommen und Gehen,
das Schwere und das Leichte, das Feste und das Zarte ...*

Becken: Kreisen

Wenn du möchtest, kannst du dir, bevor du beginnst, ein Tuch um dein Becken binden. Es soll dir mehr Gefühl für dein Becken geben und so ist es wichtig, dass du es fest bindest.

Zwei Grundformen des Kreisens

Es gibt zwei Arten des Beckenkreisens.

Die eine Art ist ein **Kippen des Beckens**.

Die Bewegung des Beckens entsteht, indem du das Becken während des Kreisens vorne hebst und hinten „fallen“ lässt. Es ist kein Wandern, sondern ein Kippen. Ab der Taille nach oben hin ist der Körper ruhig, nur das Becken geht vor und zurück. Achte darauf, dass du die Bewegung aus dem Becken machst, die

Beine begleiten nur, der Motor sitzt im Becken. Bei dieser Form des Kreisens ist es notwendig, etwas tiefer in die Knie zu gehen. Es ist wichtig, dass du Platz machst für den Solarplexus, dass du aufrecht stehst, den Kopf hoch hältst. Kreisen mit Kippen erfordert, dass man eine majestätische Haltung einnimmt.

Die Hände kannst du auf den Bauch legen mit den Daumen auf der Ebene des Nabels oder du öffnest die Arme, als ob du einen dicken Baumstamm umarmst.

Beim Kreisen als Kippen wird der Beckenboden aktiviert. Durch das Heben vorne spannt er sich an und durch das Fallenlassen hinten entspannt er sich. Durch bewusstes An- und Entspannen kann die natürliche Bewegung zusätzlich verstärkt werden.



Die andere Art ist ein **Kreisen als Ganzes**, der Rumpf wandert beim Kreisen des Beckens mit.

Du formst mit dem Becken einen horizontalen Kreis. Diesmal ist es kein Kippen, sondern du wanderst mit deinem Becken. Stell dir vor, du wölbst dein Becken entlang eines größtmöglichen Kreises. Dabei drückst du das Becken nach vorne, den Oberkörper lehnst du nach hinten. Wenn du hinten bist, lehnst du den Oberkörper vor und drückst dein Brustbein hinaus. Achte auch hier darauf, dass die Bewegung aus dem Becken kommt: Im Becken ist der Motor.

Du kannst den linken Handrücken an deine Stirn legen und den rechten Arm zur Seite hin ausstrecken oder umgekehrt. Diese Haltung hilft dir, den großen Kreis zu formen und dennoch in deiner Mitte zu bleiben.

Diese leicht schlangenhafte Bewegung ist eine Bewegung, die intensiv das Immunsystem anregt bzw. die Thymusdrüse, die für das Immunsystem zuständig ist. Es ist eine sehr gesunde Bewegung.

Die beiden Grundformen des Kreisens, das Kippen des Beckens und das Kreisen als Ganzes, werden auch als **Mond- und Sonnenkreis** bezeichnet. Du kannst sie kombinieren:

Beginne mit dem kleinen Kreis, dem Mondkreis, und von ihm gehe über zum Sonnenkreis. Wenn du in den größeren Kreis gehst, dann öffne die Beine ein bisschen weiter. Achte darauf, dass du den Rücken gut hältst, dass er nicht nach vorn und nach hinten schwankt und dass du den Kopf nicht vor- und zurückreißt, sondern dass Rücken und Kopf in einer Linie sind. Wechsle immer wieder zwischen kleinem und großem, zwischen Sonnen- und Mondkreis.



Die traditionelle Richtung des Kreisens

Das Kreisen des Beckens wird traditionell gegen den Uhrzeigersinn, zum Herzen hin ausgeführt. Die Richtung ist das, was hebt, die Bewegung selbst ist das, was erdet. Somit öffnest du beide Spiralen.

In manchen Momenten bzw. Phasen bedarf es einer besonderen Erdung, dann kann man im Uhrzeigersinn kreisen.

Bei der Arbeit für die Verdauung kreist man in beide Richtungen.

Sterne setzen

Du formst mit deinem Becken einen Kreis, auf den du diesmal kleine Pünktchen setzt, indem du zusätzlich dein Becken hebst und senkst. Du führst also zwei Bewegungen gleichzeitig aus.

Doppelkreis

Du ruhst in deiner Mitte, so wie immer bei diesem Tanz, und aus dieser Mitte heraus formst du zwei Kreise: einen Kreis, von hinten beginnend, um das rechte Bein und einen Kreis, von vorne beginnend, um das linke Bein. Dein Anfang und dein Ende sind immer in der Mitte.

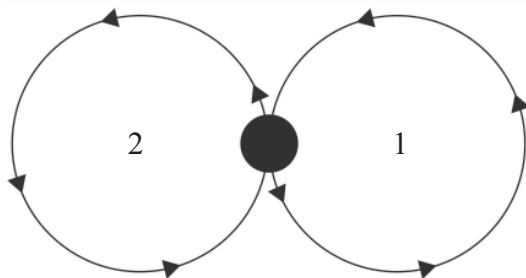
Es sind zwei selbstständige Kreise (kein Achter), beide gegen den Uhrzeigersinn. Damit dein Becken beweglich ist, musst du tief in die Knie gehen. Umso wichtiger ist eine aufrechte Haltung.

Meistens ist die Bewegung besser als der Ausdruck, den man im Gesicht hat.

Der Ausdruck des Gesichtes zeigt: „Ich muss es schaffen, es ist das Wichtigste in meinem Leben.“ Versuche, der Schönheit deiner Bewegung in deinem Gesicht Ausdruck zu geben.

Eine nicht so gut ausgeführte Bewegung mit einem überzeugten Gesichtsausdruck ist besser als umgekehrt.

Im nächsten Schritt kannst du versuchen, den Raum miteinzubeziehen und die Bewegung so fließender, sinnlicher werden zu lassen. Nimm sozusagen Oben und Unten mit: Wenn du beginnst, beginne tiefer und gehe mit dem Formen des Kreises nach oben, dann beginnst du höher und gehst mit dem Formen des Kreises nach unten: Tief und höher, hoch und tiefer – somit hast du einen Fluss in der Bewegung. Halte den Kiefer weich und komme immer wieder glücklich zu deiner Mitte zurück. In der Mitte ist sozusagen die Heimat – beglückt sie zu verlassen und beglückt wieder zurückzukehren, diese Qualität soll deinen Tanz begleiten.



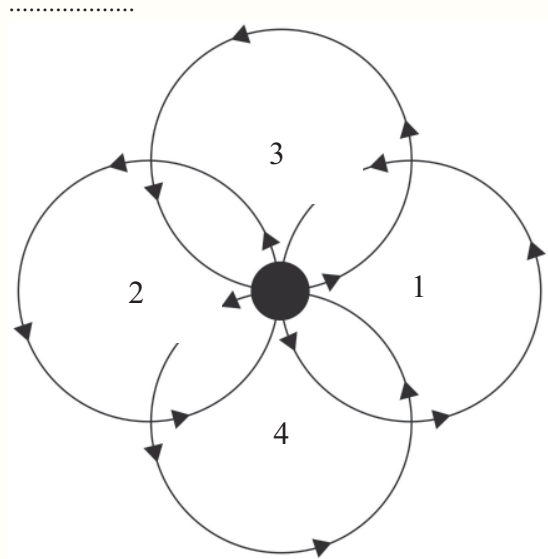
Wenn du die Arme dazunimmst, so hebe mit dem Formen des rechten Kreises die rechte Hand, mit dem Formen des linken Kreises die linke Hand. Halte den Arm angewinkelt und lasse die Hand, während sie sich hebt, in einer Drehbewegung um das Handgelenk wandern.

Ab diesem Moment ist es gut, das eigene Selbstbild loszulassen und ein neues zu bilden.

Du kannst den Doppelkreis um zwei weitere Kreise ergänzen:

Im Anschluss an den Doppelkreis forme einen Kreis vor deiner Mitte und einen Kreis nach hinten hin. Beide Kreise beginnen in der Mitte und enden in der Mitte. Beide Kreise forme wieder gegen den Uhrzeigersinn.

Den vorderen Kreis kannst du mit deinen Armen begleiten, indem du sie, einander überkreuzend, vor deinem Körper zusammenführst (wie eine offene Schere), den hinteren Kreis begleite mit derselben Bewegung hinter deinem Rücken.



Das Locken

Das Locken mit der Schulter ist eine der einfachsten und köstlichsten Bewegungen dieses Tanzes. Die Bewegung wird von der Schulter ausgeführt, wobei der Arm locker gehalten wird und der Bewegung der Schulter passiv, aber doch geschmeidig folgt und die Bewegung in den Fingern ausklingen lässt. Traditionell wird die Bewegung von vorne nach hinten ausgeführt. Es ist eine kreisende, weiche Bewegung der Schulter.

Den Kopf dabei ein wenig zu neigen und den Blick von unten hinaufzuwenden gibt dieser Bewegung den exquisiten Ausdruck eines sinnlichen Lockens. Der Blick ist auf das „Opfer“ gewendet. Je nach Persönlichkeit kann dieses Locken langsam oder dynamischer ausgeführt werden.

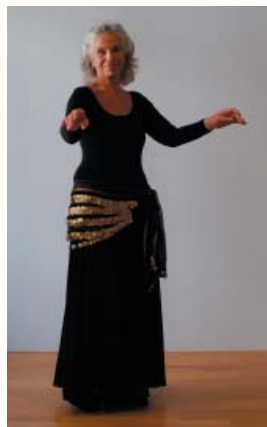
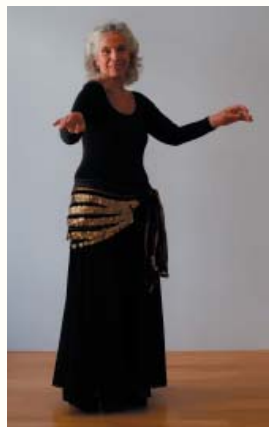
Führt man diese Bewegung abwechselnd mit der linken bzw. rechten Schulter aus, so wendet sich der Kopf jeweils zur aktiven Schulter.

Schulterspiel

Hier wird die Schulter in drei Stufen bewegt. Mit jedem Schritt wird die Schulter gehoben, in die nächste Position geführt und entspannt, um wieder durch Hebung in die nächste Position geführt zu werden.

Du beginnst, indem du die Schulter nach vorne führst, dann zurück in ihre Grundhaltung, in die Mitte, und im dritten Schritt nach hinten. Dann führst du die Schulter, wiederum in diesen Schritten, nach vorn.

Dieses Spiel kann jeweils mit einer Schulter oder beiden gleichzeitig ausgeführt werden. Du kannst die Bewegung auch mit seitlich ausgestreckten Armen ausüben.



Kopf

Kopfverschieben

So wie du mit deinem Brustkorb wandern kannst, so kannst du auch deinen Kopf seitlich verschieben. Dabei wanderst du mit dem Kinn in drei Schritten zuerst nach rechts, kommst in die Mitte zurück und wanderst nach links.

Du kannst diese Bewegung auch mit den Augen nachahmen.



Du kannst dieses Kopfpendeln auch wilder machen, indem du den Kopf vornübersenkst, und ihn dann von einer Seite zur anderen pendeln lässt. Diese Bewegung wirkt besonders schön, wenn du dein Haar offen trägst.

Eine weitere Variante ist, den Kopf intensiv von einer Seite zur anderen pendeln zu lassen, ohne ihn aber vornüberzubeugen: ganz bewusst links und rechts ausholend, weggehen von der Brust, annähernd zur Brust. Wenn der Kopf hinten ist, dann drücke die Brust hinaus.



Kopfpendeln

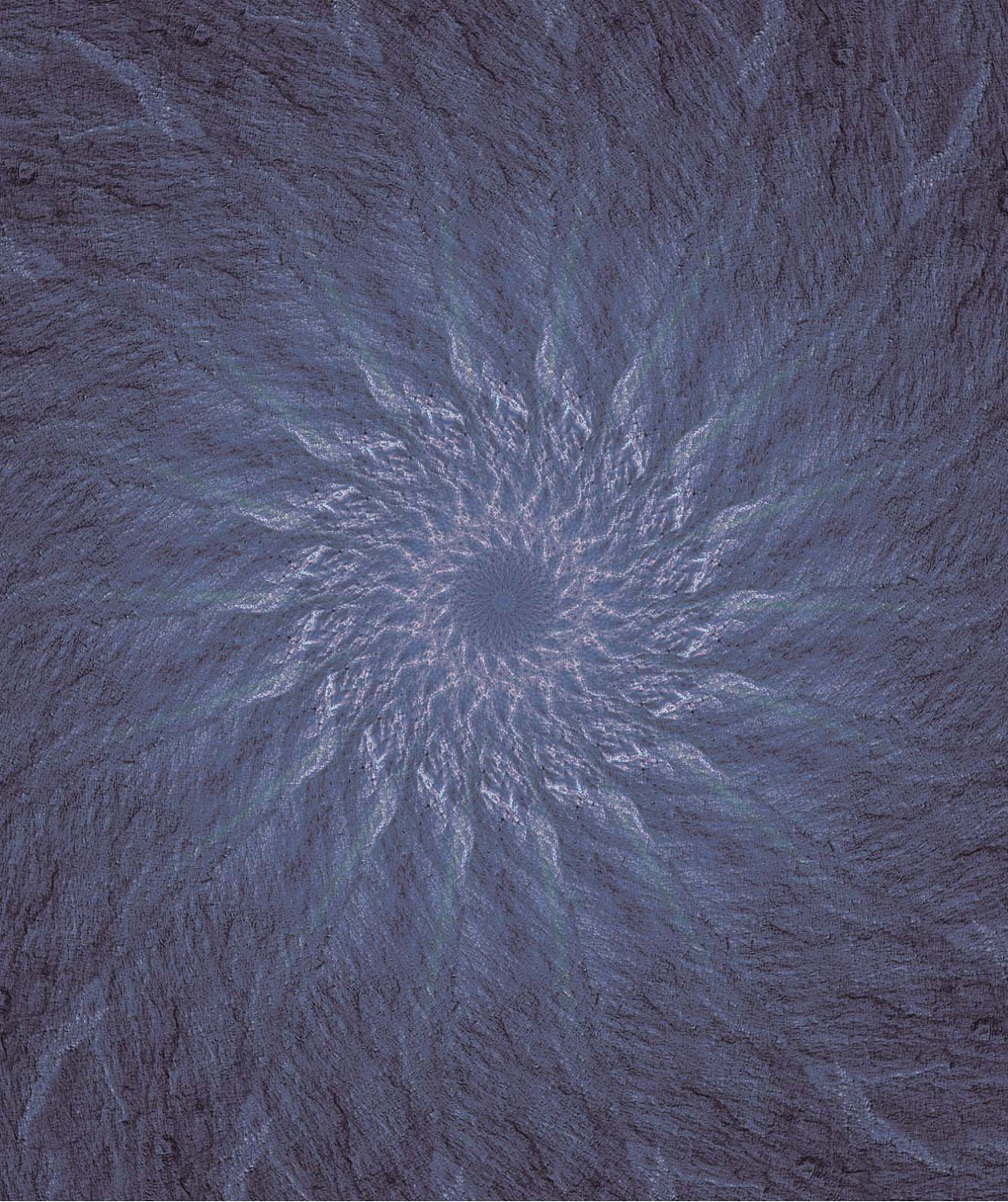
Wende den Kopf, sodass er über deiner linken Schulter ruht, senke ihn und mache ihn schwer und wandere entlang deiner Brust zur rechten Schulter. Wenn du dort angekommen bist, wandere entlang deiner Brust zur linken Schulter, langsam und behutsam, immer wieder, bis es eine fließende Bewegung wird und du das Gefühl hast: „So, jetzt habe ich losgelassen!“

Kopfachter

Du beugst den Kopf vor und formst einen Achter in der Luft, genauso wie mit den Hüften. Du kannst diese Bewegung kombinieren, indem du sie, langsam beginnend, dann etwas schneller, plötzlich an dein Becken weitergibst, um dann mit den Hüften die Unendlichkeitsschleife zu formen.

Beim Tanz kannst du deinen Bewegungen mit dem Kopf folgen und den jeweiligen Körperteil so noch mehr hervorheben.





Der Mensch – eine Einheit aus Körper, Seele und Geist

Dem Verstand sind die Geheimnisse des Lebens schwer begreiflich zu machen.

*So eine dich, oh Mensch, im Tanz
und gib deinem Geheimnis Ausdruck ...*

Die Meditation ist ein Zustand jenseits des Denkens, sie ist ähnlich wie die Liebe ein Seinszustand. Meditation ist ein Geschenk „von innen“, ein Gottesgeschenk, und es kann wachsen wie die Bewusstheit.

Der orientalische Frauentanz ist ein Weg, der sich durch das Erfreuen des Herzens formt. Durch das Schwingen des Körpers wird Raum für die Träume der Seele geschaffen und die eigene Weiblichkeit tritt klar in Erscheinung.

Beide, Tanz und Meditation, dienen dazu, die eigenen Fähigkeiten, die eigene Sinnlichkeit und die eigene Mitte zu finden. Sie unterstützen den Weg vom schlichten Dasein zum *Da-Sein*. Die Ehrung des Weiblichen befördert Lebendigkeit und Vertrauen, sie bringt Freude und tiefe Zufriedenheit hervor.

Wie es die Künstlerinnen und Künstler mit den Farben ihrer Paletten tun, so malen wir die Landschaften unseres Lebens mit den Farben unserer Gedanken, unserer Werte, unserer Handlungen und Gefühle. Die Qualität unseres Lebens ist gewürzt mit der Qualität eines jeden Gefühls, einer jeden Geste.

Wir sind die Erben der Resultate unserer Handlungen bzw. der Haltungen, die wir in jede der durch uns ausgelösten Bewegungen hineinlegen. Wir erzeugen das Kräuseln auf dem Ozean des Universums durch unser Dasein an sich.

Wie würden wir handeln, wenn wir davon ausgehen, dass alle unsere Handlungen wirklich von Bedeutung sind? Wenn wir tief daran glaubten, dass wir die Kraft des Heilens und der Transformation in unseren Händen und in unseren Herzen halten? Wie wirkt sich das auf dein Leben aus?

Wie können wir wissen, was unter den unzähligen Umständen unseres Lebens wirklich gut oder schlecht ist oder welche Lektionen wir brauchen? Was zählt, ist, wie wir auf etwas antworten.

Wahre Weisheit trennt uns nicht von den Mühen und Plagen der Welt, wahre Weisheit lehrt uns, mitten drin voller Mitgefühl zu leben. Verbanne niemanden aus deinem Herzen, was auch immer geschieht. Man sieht die Dinge immer so, wie man selbst ist, nicht wie die Dinge wirklich sind.

Nichts übersteigt die Heiterkeit jener, die gelernt haben, alles, was ist, uneingeschränkt anzunehmen. Wer glücklich sein will, muss bereit sein, sich ständig zu verändern.

Krankheit ist der Verlust der Harmonie und die Suche nach einem neuen Gleichgewicht.



Die weiblichen Organe und ihre spirituellen Aspekte

*Willst du Barmherzigkeit, Geduld, Schutz und Liebe erfahren,
dann lerne von deinen weiblichen Organen.*

Mögen sie dich in deinem Recht, so zu sein, wie du bist, stärken.

Die Gebärmutter

Die Gebärmutter ist der Logos der menschlichen Schöpfung. Respekt gegenüber der eigenen Gebärmutter bedeutet gleichsam Respekt gegenüber der universellen Gebärmutter. Unabhängig davon, was für eine Beziehung du zu deiner Mutter hast: Diese Achtung gegenüber der Gebärmutter, die dich hierhergebracht hat, soll immer da sein, sie soll immer die Verbindung zu deiner Mutter sein, gleichgültig, welchen weiteren Ausdruck sie hat.

Wenn du diese Verbindung halten kannst, kannst du vieles relativieren im Bezug zu dieser Frau, zu deiner Mutter. Diese Verbindung ist ein Kernbezug und wenn du ihn halten kannst, kann er sehr heilend wirken. So halte diesen Raum der Achtung und des Respekts gegenüber der Gebärmutter und dadurch zu dem Menschen Mutter.

Die Gebärmutter ist ein hohler Raum, der sich weit ausdehnen kann, mit äußerst starken Muskeln versehen. Der Gebärmutterkörper ist etwa 8 cm lang, seine Form gleicht einer auf dem Kopf stehenden Birne. An seinem oberen Ende schließt beidseitig jeweils ein Eileiter an, am unteren Ende mündet er in

den etwa 7 cm langen Gebärmutterhals. Der Gebärmutterhals endet mit dem äußeren Muttermund, in dem er seine Öffnung in die Scheide findet. Die Gebärmutter ist gegenüber der Scheide vorgeneigt, sie liegt zwischen der Harnblase vorne und dem Darm hinten. Auch die beiden seitlich von der Gebärmutter liegenden Eierstöcke sind ihr vorgestellt.

Metaphysisch gesehen ist die Gebärmutter der Sitz der Kreativität und der Ideen. Diesen Raum der Kreativität und der Ideen zu öffnen, wirkt sich auf der körperlichen Ebene aus. Wenn eine Frau zum Beispiel die Tendenz zu Ausfluss hat – Ausfluss wird auch als das „Weinen der Gebärmutter“ bezeichnet –, so kann dies eine Erinnerung sein und dich auffordern wollen: „Gib Raum deiner Schaffenskraft.“

Wann immer wir mit der Gebärmutter zu tun haben, sie zu uns spricht, ist wieder einmal der Moment gekommen zu lernen, dass wir den Dingen Zeit geben müssen, – die Zeit, die sie brauchen. Der Aspekt des Bewahrens und Reifens: Er ist ein Aspekt der Gebärmutter.

Übungen

Das Verbinden des Eigenen und des Universellen

Atme ganz bewusst ein und aus und bringe langsam deine Aufmerksamkeit zur Gebärmutter. Dann beginne langsam, diese Gebärmutter zu wiegen, indem du anfängst zu kreisen. Mit diesem sanften Wiegen und Kreisen gehe mit deiner geistigen Kraft in diesen Raum hinein, den Raum deiner Gebärmutter. Es ist ganz wesentlich, dass du dir Zeit dafür nimmst und dir in keinster Weise irgendeine Art von Druck machst, irgendeine Art von Wollen, sondern es ist ein Fließen jenseits vom Tun.

Nimm die Süße deines Atems und lass dich langsam hinführen, hinein in diesen Raum. Lass dich vor allem von deiner unendlichen Kreativität führen. Berühre mit den Händen, mit deinen geistigen Händen, diesen Raum und öffne ihn von innen. Erlaube dir, behutsam hineinzufließen, von der großen universellen Gebärmutter, die dich umgibt, in deine eigene – vom umgebenden Universum in dein individuelles, inneres Universum – vom Makrokosmos in den Mikrokosmos.

Lass die Bewegung kommen, sanft, wie du sie spürst. In deiner Bewegung verbinde dich mit deiner Gebärmutter und gleichzeitig mit der kosmischen Gebärmutter. Lass Respekt deiner Gebärmutter gegenüber fließen und Respekt gegenüber der kosmischen Gebärmutter.

Die kosmische Gebärmutter erinnert uns an die Verbundenheit mit allen Menschen, an unsere Verwandtschaftsbünde unter den Menschen. Die Gebärmutter ist der Logos der menschlichen Schöpfung.

*Möge der große Himmel sich in deinem Himmel
widerspiegeln. Forme mit deinen Gedanken den
Schlüssel, um deinen Himmel zu öffnen.*



Das Verbinden der Zeiten

Öffne den Raum, den Zeitraum, und lasse in der sanften Bewegung des Kreisens die Gleichzeitigkeit sein, die Gleichzeitigkeit deines Lebens: Von der Kindheit bis zum hohen Alter – öffne mit deinem Kreisen diesen Zeitraum.

Lasse dich hineinfließen und dann nimm, wenn du so weit bist, dein Alter und für jedes Jahr, für jedes Mal, das du um die Sonne gekreist bist, kreise einmal ganz bewusst um dich.

Bleibe dabei offen in diesem Zeitraum. Du kannst auch bei manchen Kreisen schneller sein, bei anderen wieder langsamer. Sprich einfach das Lebensjahr aus und überlasse es deinem Körper, wie er dazu kreisen möchte. Lasse den Grundgeschmack, die Grundqualität deiner Jahre in deinem Drehen Ausdruck haben. Spüre diese individuelle Kombination der göttlichen

Potenziale, die du in dir hast, und wie sie sich im Kreisen ausdrücken.

Vielleicht spürst du auch, wer mit dir mitschwingt in den Lebensjahren und wer schon immer mit dir mitgeschwungen ist, wissend oder unwissend. Manche Wesen sind von Anfang an mit dir mitgeschwungen und in irgendeinem Lebensjahr haben sie sich dann manifestiert. Sie sind Seelenverwandte, sie sind deine zusätzliche Heimat hier.



Das Verbinden der Sinne und des Schöpfungsorts

Die Grundbewegung ist das Kreisen, ein Kreisen, mit dem du den Raum öffnest für die Gebärmutter. Hinzu kommt eine Bewegung, die damit beginnt, deine Finger – die Hände vor deiner Brust haltend – vor dir zusammenzubringen. Dann beginnst du, indem du den Daumen auf den kleinen Finger gibst und deine Hände in einer um das Handgelenk kreisenden Bewegung von deiner Mitte weg und in deine Mitte zurückführst. Dann gehst du zum Ringfinger und führst deine Hände mit derselben Geste von der Mitte in die Mitte, dann gehst du zum Mittelfinger, dann zum Zeigefinger und führst deine Hände jeweils wiederum in derselben Weise. Dann nimmst du den Daumen in den Handteller, schließt deine Hand und führst sie noch einmal weg von der und hin zur Mitte und öffnest sie dann, um deine Finger alle wieder zusammenzubringen.

Der kleine Finger steht für das Hören, der Ringfinger für das Sehen, der Mittelfinger steht für das Tasten, der Zeigefinger für das Riechen und der Daumen für das Schmecken.

Verteile dein Gewicht gut auf beide Beine, finde die drei Punkte, atme ganz bewusst ein und aus, beginne langsam mit dem Kreisen und öffne den Raum der Kreativität und der Ideen, den Raum des Schaffens. Wenn du so weit bist, bring die Hände vor dir zusammen. Verbinde nun alle deine Sinne, einen nach dem anderen, mit deiner Kreativität, deinen Ideen, deiner Schaffungsfähigkeit, verbinde dich mit deinem Schöpfungsort. Atme ruhig in die Sinne hinein. Kleiner Finger – Hören, Ringfinger – Sehen, Mittelfinger – Tasten, Berühren, Zeigefinger – Riechen, Daumen – Schmecken. Forme einen großen Kreis, sodass du die große Gebärmutter außen berührst und einfließen lässt in deine. Atme in alle deine Zellen hinein, durchdringe all dein Gewebe, lasse dich nähren und nähre.

Öffne diesen Raum der Kreativität und der Ideen, gib Raum deiner Schaffenskraft. Nimm dir die Zeit dafür und zwischendurch halte diese Knospen vor dir, alle verbunden: höre, sieh, taste, rieche, schmecke.....

.....

Spirituelles Heilen

Alles steht mit allem in Verbindung: Geborenwerden und Sterben, Gesundsein und Kranksein, Freude und Trauer. Heilung führt nicht notwendigerweise zu einer Verlängerung des Lebens, aber unsere Existenz ist auch nicht auf die Zeit zwischen Geburt und Tod beschränkt. Löse die Trennungen und werde heil, werde ganz, werde ein Geschenk des Lebens.

Einführend sollen an dieser Stelle ein paar Gedanken zu der Frage erläutert werden, was Heilen aus spiritueller Sicht bedeutet.

Rhythmus und Ton

In der spirituellen Tradition werden Körper und Geist, somit der Mensch, in Form von Ton und Rhythmus beschrieben. Der Ton symbolisiert die Lebensenergie, das, was man zum Beispiel im Yoga „Prana“ nennt und in der Sufi-Tradition als „QUDRA“ bezeichnet. Qudra bedeutet „Kapazität“, „Energie“.

Der Rhythmus wird auf der Ebene des Körpers durch die Blutzirkulation symbolisiert, einen der wesentlichen Aspekte des Rhythmus stellen die Gedanken dar. Rhythmus und Ton bilden die Basis und jeder Schock, jedes Trauma bringt eine Unruhe in den Rhythmus.

Ein weiterer Grundgedanke ist, dass der Mensch über einen Körper und über eine Seele verfügt. Das, was die beiden zusammenhält, kann mit dem Begriff „Magnetismus“ oder „magnetische Energie“ bezeichnet werden. Solange der Magnetismus stark genug ist, kann der Körper die Seele halten, wird er schwach, muss die Seele den Körper verlassen, und es entsteht der Tod.

Die Verbindung öffnen

Heute werden viele Krankheiten abhängig von Viren oder Bakterien erklärt. In früheren Heiltraditionen wurde zwischen einer sichtbaren Welt und einer unsichtbaren Welt unterschieden und jede Krankheit mit einem Geist, verstanden als ein nicht sichtbares Wesen, verbunden. Je nach Tradition sprach man von einem Geist oder Dämon oder, wie im Sufismus, vom Dschinn und dieses Verständnis, dass alle Krankheiten durch einen solchen verursacht wären, öffnete eine Verbindung zwischen der Krankheit im Körper und einer höheren Ebene. Versuchte man einen Menschen zu heilen, öffnete man diese Welt.

Auf der sichtbaren Ebene arbeitete man außerdem mit Räucherwerk. Es sollte die Öffnung nach oben wie auch die Verbindung mit dem Unten unterstützen und wurde krankheitsspezifisch eingesetzt. Je nachdem, mit welchem Teil man arbeitete, verwendete man ein anderes Räucherwerk.

Was aber bedeutet dieses Konzept, dass nicht nur Bakterien, sondern zudem ein Geist die Krankheit in den Körper bringt, für die Sichtweise der Heilerin bzw. des Heilers? Alle spirituellen Schulen, die



Die Autorin

Rosina-Fawzia Al-Rawi

Doktorin der Orientalistik, lehrt seit über 20 Jahren im Bereich des Sufismus und leitet heute weltweit Seminare zum Thema „Weibliche Spiritualität“. Geboren in Bagdad, verbrachte sie ihre Kindheit im Irak und im Libanon. Von ihrer Großmutter wurde sie hier in die Traditionen der orientalischen Kultur eingeführt, wobei Bauchtanz als wichtiges Ausdruckselement der weiblichen Welt eine wesentliche Rolle spielte.

Seit 2001 lebt Fawzia Al-Rawi mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Wien.

www.haus-des-friedens.at

www.fawzia-al-rawi.com



*Möge der Duft dieses Tanzes sich ausbreiten und
die Geschöpfe dieser Welt betören,
sich auf den Weg der Liebe und
zu sich selbst zu begeben,
in Liebe und Verbundenheit*

Fawzia

Kontakt

Sheema Medien Verlag

Bücher. Aus Liebe.
Hirnsberger Str. 52
D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 - 7992952

Fax: +49 (0)8053 - 7992953

E-Mail: info@sheema.de

www.sheema-verlag.de

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN

SALAM