



Shakti Dance

Wenn Tanz Blüten dichtet

Shakti Dance ist aus dem Kundalini-Yoga entstanden. Obwohl es einen äusserer Rahmen gibt, ist das Herzstück der freie Tanz. Dabei geht es um die Frage: «Wer bin ich?» Zudem spielt die hinduistische Mythologie eine wichtige Rolle im Shakti Dance.

 Text: **Andrea Ledergerber*** | Fotos: **Saravtar Olivier**

Stille. In gemütlichem Sitz ankommend, gut verwurzelt im Becken und zentriert in der eigenen Körpermitte, die Augenlider sacht geschlossen. Wahrnehmen, wie die Luft die Haut berührt und umhüllt, ein zarter Lufthauch des eigenen Atemstroms spürbar. Der Odem wie ein Flügelschlag im Innern, weich und sanft. Mit dem äusseren Raum verschmelzen und dabei immer tiefer in den eigenen Raum eintauchen. In die Präsenz von Stille und Ruhe sinken. Aus dem Schweigen entspringt der erste Klang, aus der Bewegungslosigkeit knospt die erste Geste. Wir stimmen uns mit dem **Adi Mantra** ein. Zu Ehren der Urkraft und der in uns wohnenden Weisheit des Seins. Ein geschmeidiges Ineinanderfliessen von Atem, Stimme und Bewegung. Aus dieser Atmosphäre von feinfühligem Gewahrsein beginnt sich der Körper in fließenden Asanas zu entfalten, in pulsierenden und oszillierenden Rhythmen. Beim Einatmen eine Ausdehnung nach aussen, beim Ausatmen eine Öffnung nach innen. Der Körper wird warm. Das Herzeis schmilzt, wenn der Brustkorb zum Herzraum wird. Prana fliesst empfindbar in jeder Faser. Die Wiederholungen der Flowing Asanas werden

«Es gibt Abkürzungen zum Glück. Tanzen ist eine davon.»

zu einem Japa. Meditation in Bewegung geschieht. Nach der Hingabe an die Erde erweitern wir das Zusammenspiel mit der Schwerkraft und spüren den Boden unter den Füßen. Der Beat der Musik beginnt in den Knochen und Eingeweiden zu pochen. Wie in der Evolutionsgeschichte beginnen wir uns aufzurichten und im Stehen die Kraft der vertikalen Ausrichtung zwischen Erde und Himmel zu erfahren. Rhythmischer Tanz aktiviert unseren Pranafluss. Die Musik fängt Feuer in unserem Körper. Im freien Tanz sprudelt, wirbelt und vibriert die leuchtende Inspiration von Shakti. Manchmal wild. Manchmal zart. Gelebte Musik. Der Tanz übernimmt. Es tanzt mich ...

Sinnlich und transzendent

Jede Shakti-Dance-Lektion ist ein tief sinnliches und transzendentes Erlebnis. Am Ende der Stunde geht der Weg nochmals in die Stille zur Abschlussmeditation. In die Ruhe des beseelten Bewusstseins von **Shiva**. Es gibt nichts mehr zu tun. Nur noch sein. Präsenz. **Ek Ong Kar** – alles ist eins. In der Einheitserfahrung der eigenen Stille erfühle ich die wunderbaren Worte von Rose Ausländer:

*Ich höre das Herz des Himmels
Pochen
In meinem Herzen*

«Das Herzstück ist der freie Tanz.»

Von Prosa zu Poesie

Vor einigen Jahren war Shakti Dance ein Ast mit zarten Knospen am Baum des Kundalini Yoga. Inzwischen ist daraus ein eigenständiger Baum erwachsen, mit tiefen Wurzeln, kräftigen Ästen, buntem Blütenzauber und einer Fülle gereifter Früchte.

Genährt durch den Humus verschiedener Traditionen – neben Kundalini Yoga und Sikh Dharma sind der The-ravada-Buddhismus, die Advaita Vedanta, der Taoismus und Sufismus zu nennen – hat sich ein neuer Organismus entwickelt. Intim verwoben und verbunden mit den Kräften und Elementen der Natur, inspiriert durch Sanatana Dharma ist **Shakti Dance ein lebendiger Prozess**, stets in einer poetischen Geste des Seins und Werdens erblühend.

Obwohl ein gewisser äusserer Rahmen gegeben wird, ist das Herzstück der freie Tanz, ein stets intimer und zutiefst poetischer Akt. Während es beim konventionellen Tanz darum geht, wie er aussieht, und beim zeitgenössischen Tanz, was er aussagt, geht es beim Shakti Dance um die Frage: «Wer bin ich?» Wer bin ich in mir, in meiner Innenwelt, wer bin ich in Beziehung zur Aussenwelt.



Wir sind Berührungswesen

Das afrikanische Sprichwort **Ubuntu**, «Ich bin, weil Du bist», bringt wunderbar zum Ausdruck, dass wir Berührungswesen sind. Dass wir nicht losgelöst existieren und dass auch unser Tanz die Frucht eines Zusammenspiels von komplexen und vielschichtigen Lebensbezügen ist. Raum und Rhythmus spielen eine essenzielle Rolle im Shakti Dance. Es geht einerseits um die bewusste Verkörperung (Embodiment) – den inneren Raum – , andererseits um die Einbettung (Embedding) in der Welt – den äusseren Raum.

In jedem Augenblick sind wir Teil des uns umgebenden Lebensraums und gleichzeitig gestaltet unser Im-Leben-Sein den Raum mit. Die Geschichte einer lebenslangen Begegnung.

Als Berührungswesen finden wir in der Einzigartigkeit des Augenblicks, des Ortes, der Konstellation der Gruppe, der eigenen Gemütslage, der Schwingung der Musik, der uns umgebenden Düfte, Licht und Farben – um nur einige der Aspekte zu nennen – im Tanz heraus, wer wir sind. Daraus kreieren wir in einem schöpferischen Akt ein Stück nie dagewesener und nie wiederkehrender «Welt». Oft finden wir darin Fragmente von Schönheit, Verbindung, eigener Wahrheit, intensiver Lebendigkeit und eine Ahnung von **Sat Chit Ananda** (Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit).



Weibliche Stärke und die Kraft von Mythen

Die hinduistische Mythologie spielt eine grosse Rolle im Shakti Dance. Die Qualitäten der Tri Devi – der drei Göttinnen **Saraswati**, **Lakshmi** und **Kali** – stellen wichtige Wesensaspekte dar, sind Spiegel, Inspiration und Wachstumsimpuls zugleich.

In letzter Zeit erweiterte **Sara Avtar**, die Gründerin von Shakti Dance (auf des Fotos), ihr Repertoire immer mehr

auch auf Mythologien aus anderen Regionen der Erde. Beispielsweise kam die **keltische Tradition** hinzu. Im Zentrum steht die Kraft der Weiblichkeit in all ihren kulturell unterschiedlichen Ausprägungen und ihrem oft universellen mystischen Kern.

«Im Zentrum steht die Kraft der Weiblichkeit.»

Nicht zuletzt geht es darum, verschüttete archaische Mythen weiblicher Kraft wieder zu entdecken und neue Mythen zu kreieren: Für eine Welt, in der sich der Mensch der Heiligkeit des Lebens bewusster wird und die Natur- und Weltenseele würdigt und ehrt.

Abkürzung zum Glück

Shakti Dance ist für jede und jeden. Einzige Voraussetzung ist die Liebe zu Bewegung und Musik sowie die Freude am Erforschen und Erfahren. Es ist ein weiter Spielraum für eigene spontane Ausdrucksformen und kreative Gestaltung. Daraus kann Lebensfreude hervorsprudeln und können heilende Impulse geschehen. Die bekannte österreichische Autorin Vicki Baum sagte denn auch: «Es gibt Abkürzungen zum Glück. Tanzen ist eine davon.»

Mich selbst macht Shakti Dance glücklich, und noch glücklicher macht es mich, wenn ich in den Augen der Teilnehmerinnen Freude funkeln sehe.

Mehr über Shakti Dance:
shaktidanceacademy.online

Die nächste Shakti-Dance-Ausbildung in der Schweiz startet im August 2024 in Luzern:
www.ayurvital.ch

* Die Autorin ist Lehrerin für Kundalini Yoga, Yin Yoga, Shakti Dance und Atemcoach.

www.devotionyoga.ch und www.shaktidance.ch