

Atmo Lars Lindvall, Müllheim 22. Dez. 2007

Wort-Skizzen zum Jahresende.

Ja - wir tanzen!

für den Spass, für den innere Frieden, für den Kontakt zu mir Selbst, mit Anderen und mit dem Ganzen.

Einfach so?

Ja! Klar, ich tanze auch für den nicht Spass, für meine innere Unruhe, das abgeschnitten sein von mir Selbst, Anderen und dem Ganzen.

Das will ich aber nicht! Das gefällt mir nicht - das Hässliche.

Ich mag nur das Schöne.

Den Rest, das Dreckige, das sind die Anderen, Fremde.

Ja, tanze auch mit dem Fremden in dir.

Mit ungewöhnlicher Musik, ein paar begleitenden Worten und schon sind wir weg von unserer Vorstellung was gut und unterstützend für uns ist.

Genau diese Balance suchen wir, zwischen dem Vertrauten und dem Fremden.

Etwas wird in uns bewegt und wir gehen auf die Barrikaden: Das will ich nicht, das bedroht, etc. Unser Tanz ist eine Übung in Geduld. Geduld mit unserem komplexen Selbst.

Wenn wir Geduld haben und das Fliesen und das Staccato pflegen und das Chaos zulassen, dann kann eine neue Balance geboren, vertieft und verankert werden, die Vertrautheit wächst.

Wir werden einfacher!

Es gibt viel das wir in unser Übungsfeld einbeziehen können.

Dazu gehören die Schatten unserer 5 Qualitäten die wir in unserer Tanzübung erforschen, um sie besser in uns zu erkennen.

Das ist evtl. Arbeit für spezielle Workshops, kann aber in einem Übungsabend angesprochen werden, um mehr geübte Tänzerinnen zu inspirieren. Wäre für einen Neueinsteiger auch ein Reiz der ansteckt. z.B. dem Starren in dir Ausdruck zu geben.

An die/der Tänzer-in in dir:

Liebe und achte was sich bewegt. Es ist Fein, es ist Zart, es ist auch Wild. Voll mit Passion und Sehnsucht.

Wir Schliessen nichts aus. Deswegen ist unser Raum ein Raum in dem wir alle achtsam sein müssen. Achtsam mit unserer Feinheit und Zartheit, so dass die wahre Natur in uns sich traut herauszukommen.

Tanze, finde deinen Tanz und tanze weiter! (L.Lindvall)

An alle Neueinsteiger und erfahrene 5Rhythmen - Tänzer-innen

Ja - wir machen uns sehr gerne ein eigenes Bild von etwas, das einmal natürlich und einfach zu uns gekommen ist. Wir nehmen es zu uns und möchten es genau so wieder kreieren – immer wieder. Eine Falle ist es, wenn wir sagen es ist meins.

Statt mit deiner Leere zu sein, lässt du dein kreierte Bild besitz von dir nehmen und erlaubst so dem Keim zu sterben der sich aus der Leere entwickeln würde.

Ich kenne es sehr gut in mir. Etwas das ich liebe lasse ich sterben aus Unvermögen, Faulheit, Hilflosigkeit und Apathie u.a.

Meine Intention mit folgenden Worten ist es, euch zu inspirieren eure Lebendigkeit noch mehr zu teilen und damit gegenseitig einen "Container", Behälter zu kreieren, in dem wir gemeinsam wachsen können. Uns entfalten und mehr wagen.

Tanze überall wo du kannst. Feiere und spüre deine Vollkommenheit, sowie deine momentanen Begrenzungen.

Lebe damit - bring es in dein Leben hinein.

Wenn du zu uns im FT oder zum Live Wave tanzen kommst, sei dir darüber bewusst, dass wir hier die Werkzeuge der 5Rhythmen verwenden, um unseren Tanz - hier und im Leben - zu bereichern.

So wie Judo sich von Karate im Äusseren unterscheidet, unterscheidet sich auch Salsa tanzen zu Kontaktimprovisation. In unserem Rahmen geht es jedoch darum die inneren Qualitäten zu finden und zu pflegen, dann ergibt sich ein Tanz der obige 4 Beispiele vereinen kann und nichts ausschliesst.

Im Herbst 2006 hat mich Deepa angesprochen und gefragt ob ich nicht ein paar Worte zu unserer 5Rhythmen-Sweat-Szene schreiben würde, als eine art erweiterte Erklärung auf unserer Webpage. An Inspiration hat es mir nicht gefehlt, aber unsere damalige Situation als Dreierteam (Anna, Gabriele und ich) war im Wandel und ich wusste nicht worüber zu schreiben.

Ich und Worte! Ich merke ich bin voll mit Worten, aber habe mich nie wirklich tiefer damit auseinandergesetzt.

Die Wirkung von Sprache und Aussage.

Eine einfache Erklärung dazu wäre zu sagen: mein Vater hat sich nie klar ausgedrückt und seine Wahrheit voll und ehrwürdig gelebt. Meine Eltern haben mir eine Trompete geschenkt als ich 8 Jahre alt war und mein Weg ist es sich mit Musik auszudrücken.

Doch ich merke, dass diese einfache Erklärung mich nicht befriedigt, so muss ich tiefer schauen. Merke, dass da Unsicherheit steckt. Wie kann ich die Sicherheit die ich im Körper z.B. beim tanzen empfinden kann in Worte fassen?

In Moment liegt die Lösung darin zu sehen wie die Sache ist.

Sprache! Angst nicht verstanden zu werden hat mich immer begleitet, aber nicht (total) gebremst weiterzusuchen.

Wegen meinem Vater. Er hat sich zum Teil schon ausgesprochen.

Die Umsetzung dieser Worte und ihnen soweit folgen bis sie die Wahrheit werden, hat er soweit geschafft wie es für ihn möglich war. So wird es wohl auch für jeden von uns sein.

Diese Möglichkeitsgrenze wollen wir jedoch dehnen, auch wenn unser Verstand versucht Grenzen zu setzten.

Ich sage nochmals: Tanze, finde deine Tanz und tanze weiter!

Und, lasse dich überraschen!

Nach diesem langen Vorspann habe ich mich entschlossen, da anzufangen wo ich bin:

Mensch im Wandel!

Als eifrig Hüpfender in Osho's Ashram, Teilnehmer an vielen Weiterbildungen und 5Rhythmenkursen und jetzt ein bisschen ruhigerer und sensiblerer Mensch als 15 Jahre zuvor.

Vielleicht liegt es eher am Alter? Nicht nur.

Ich fühle mich sehr berührt, zusammen mit Menschen im Kreis zu sein die weiter wollen.

Meine Intention ist es, mehr da sein zu können mit allem das sich bewegt und verändert. Meine Hoffnung ist es, dass sich Menschen in unseren Raum wohl fühlen und wagen Neues in sich zu erfahren.

Das ist spannend, es orientiert sich immer neu. Im Herbst und Winter stirbt etwas ab, das im Frühling wieder neugeboren wird und sich weiterwandeln kann, wenn das Wach sein da ist.

Danke für deine Portion an Wach sein.

Alles liebe von Atmo Lars

Nachwort, zum Schluss:

Wenn du Unterhaltung suchst, bist du bei uns falsch. Keine andere Person oder Gruppe kann dir helfen deine eigene Langeweile und Apathie in die Unendlichkeit zu verdrängen. Versuch dich davor zu verstecken oder weiche ihr aus, indem du deiner Lust und Aufregung folgst. Die Langeweile bleibt trotzdem da, bist du einmal sagst: ich sehe Dir in die Augen. Einzig von deinem Wollen hängt es ab, von deiner Sehnsucht und der daraus notwendigen Disziplin.

Im unseren Rahmen, unserer 5Rhythmen Tanzdisziplin, gibt es keine Abkürzungen - "shortcuts". Der einzige Weg ist mit deinem Atem und Einsatz dabei zu sein und zu bleiben. Mit deinem Körper hier und jetzt.

Diese Einstellung erfordert keine-n "Meister-in" oder Richtung. Es ist eine Richtung in sich selbst.

Ich bin von Gabrielle Roth inspiriert und fühle mich mit ihr verbunden. Ich bin von ihrer Arbeit überzeugt und ehre den Platz in mir der das fühlen kann.

Ich spreche es aus, es ist eine Tatsache. Nicht nur "ich" schaffe "es". Sondern "es" schafft mich.

Es gibt einen grösseren Kreis der diese Arbeit weiter trägt und pflegt. Sie beruht nicht nur auf der Überzeugung von einer "begrenzten" Person und örtlichen Gemeinde. Es gibt viele Kopien*. Ich frage mich nur, an was sie sich angeschlossen fühlen? Dazu kommt, diese Arbeit ist rechtlich geschützt.

Mehr Info:

www.life-expressions.ch

www.waves-freiburg.de

www.gabrielleroth.com

www.5Rhythmen.de

*Meine Definition einer Kopie ist: die Herkunft und worauf es basiert und sich bezieht, können nicht genau benannt werden. Eine Kopie hat nicht die gleiche Vernetzung und Halt wie die Ursprungsware.
(Meiner Ansicht nach ist eine Kopie nicht weniger wert; wenn der Bedarf da ist, wird er gefüllt. In so einer Welt leben wir. Nur du kannst entscheiden was dir wichtig ist und in welchem Rahmen du dich authentisch fühlst).

Ganz zum Schluss:

Mit meinen geschriebenen Worten habe ich nicht vor etwas zu predigen. Ich sehe mein Schreiben als ein Spiel mit Worten, halt "Wort-Skizzen".

Danke für die berührenden Momente im Jahr 2007.

Ich lasse ab jetzt alles Geschriebene los und wünsche euch Frieden und einen guten neuen Jahresanfang 2008.

Wenn ich mir erlaube etwas öffentlich zu wünschen, wäre es, dass mehr Leute zu unseren Live Waves kommen würden.

Atmo Lars