



Ich kann mir vorstellen, die Meisten von uns sind in der momentanen Weltsituation eingeladen, sich ab und zu einzumitten und zu erden.

Ich denke, es ist kein Sprint, sondern ein Marathon, und wir tun gut daran, unsere Kräfte gut einzuteilen.

Vielleicht fühlt ihr, agieren zu müssen?

Vielleicht möchtet ihr euch eher zurückziehen?

Vielleicht möchtet ihr durch Meditation oder anderem "indirektem" Handeln die unterstützen, die Hilfe benötigen?

Was immer für euch stimmig ist: Es ist ein Balanceakt für unseren Körper und unsere Psyche zwischen aktivem Handeln und nötiger Regeneration.

In Englisch bedeutet regenerieren to resource – zurück zur (inneren) Quelle finden.

Ich möchte euch ermutigen, zwischen den Aktionen (oder wenn wir uns emotional auf die Schwingungen einlassen, was ebenso energieraubend ist), euer Nervensystem ab und zu bewusst runterzufahren.

Ich schaffe die Entspannung, wenn ich in die Präsenz komme – ins Hier und Jetzt. Oft ist mir die Meditation körperlich zu starr; ich stimmiere oder beruhige meine Zellen gerne über Bewegung.

Im Tanz und in der freien Bewegung gelingt mir das am besten mit einem Fokus. Wenn etwas meine ganze Aufmerksamkeit fordert, bin ich präsent.

Vielleicht konzentriert ihr euch auf herausfordernde Technik

Vielleicht übt ihr ganz langsame Bewegungen ("slow motion")

Vielleicht flippt ihr aus und hüpfst zu Discomusik aus den 90ern

Vielleicht liegt ihr und bewegt ausschliesslich euer Inneres

Vielleicht tanzt ihr zu zweit oder in der Gruppe und schaut, was passiert

Vielleicht achtet ihr euch auf euren Atem, wenn ihr bewegt

Vielleicht tanzt ihr frei zu einem Thema, welches euch gefällt

Vielleicht bewegt ihr jeden Körperteil zwischen Spannung und Loslassen

Vielleicht schüttelt ihr mit dem Shimmy ab, was euch belastet

Vielleicht lasst ihr euch von einer schönen Musik führen

Hauptsache, es macht euch Freude und hilft euch, in die Entspannung zu kommen.

