
Hüllen sind dann sinnvoll, wenn es etwas zu verstecken gibt.

Liebe Mit-Reisende und Mit-Reisender,

Seit vielen Jahren gehe ich immer mal wieder ins 5-Rhythmen Tanzen.
Vielleicht hast Du auch schon davon gehört!? Aber um was geht es da eigentlich?

Rational und von Aussen betrachtet; Könnte man leicht festhalten, dass sich dort jeweils ein Haufen Wahnsinniger einfindet, die alle nicht so genau wissen was ihr Körper gerade tut. Sie schwitzen übermässig und scheinen das auch noch zu geniessen!? Irgendwann unterwegs, wenn's gerade so richtig abgeht, machen sie dann noch komische Geräusche oder werden richtig Laut. Echt wahr!

Von Innen betrachtet; Sobald Du JA zu dieser Erfahrung sagst und DICH auf diese Reise einlässt, wirst Du gnadenlos an Deine Muster herangeführt, alles was Du an Konzepten über Dich und Dein ach so wichtiges Wesen gerade auf die Tanzfläche mitgeschleppt hast, wird dort nur noch für eins gebraucht; um es schleunigst wieder loszuwerden!! Wenn Du es nicht tust, könnte dein TANZ so richtig streng werden!! Enge dürfte sich auf Augenhöhe mit Widerstand treffen und immer mal wieder abwechseln die Hand geben mit Agressionsschüben oder verzweifelten Blicken hin zum nächsten Ausgang.

In dieser Form des Tanzen's gibt es keine Choreografie und am besten vergisst Du auch Deine bis hierher erlernten Tanzmoves Schritt für Schritt. Du wirst eingeladen, Deine Bewegung aus Dir heraus neu zu schöpfen. Dein Körper dient dabei als Leinwand, worauf ALLES entstehen darf oder eben auch NICHTS. LEER werden und LOSLassen.

Dieser Zustand fühlt sich zwar zuweilen ziemlich NACKT an, aber auch FREI!!!!
Genau hier, wenn Du dann auch noch aufgefordert wirst in eine Begegnung mit anderen Mittanzenden zu gehen, kann es unglaublich berührend und tief werden.
Denn jetzt hast Du eine echte Chance wirklich gesehen zu werden, ganz ohne beruflichen Status und ohne soziale Stellung, Vorgeschichte Status: „Total uninteressant“.

Ich bin mir sicher, dass mindestens die Hälfte aller Leser spätestens hier finden werden; um Himmelswillen, das ist deff. nichts was ich erleben muss, ich mach mich doch nicht freiwillig zum AFFEN!! Klar verständlich, das ist eine/deine Entscheidung!

Aber wer wie ich, immer weniger Bock auf Versteckspiele im Leben hat oder immer noch pausenlos sich selbst über-oder unterbewertet und/oder andere geringer schätzt als sich selbst. Wer sich selbst im Leben immer noch keinen Platz gegeben hat, es aber gern in seiner ganz eigenen kreativen Art schon längst mal tun möchte: Et voilà!

5-Rhythmen Tanz ist wie ich finde ein wunderbares Übungsfeld sich selbst zu entdecken und Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Ganz ohne Drogen und Alkohol!

Anmerkung: Ich finde es ist nicht ganz irrelevant wer Dich durch diese Reise begleitet. Falls Dich Deine erste Erfahrung nicht aus den Socken haut, gib dem Tanzen noch eine zweite Chance. Auch hier braucht es etwas Zeit, Mut und vielleicht mehrere Anläufe sich seiner ganzen EINZIGartigkeit zu stellen©

Ich nehme mir hier mal raus an dieser Stelle eine Empfehlung zu sprechen:
Andreas Tröndle <https://www.tanzdichganz.ch> ist eine wunderbare Adresse, das Tanzen in einem geschützten und toll geführten Rahmen auszuprobieren. VIEL SPASS dabei!