

SICH ERDEN UND ZENTRIEREN – GEFÜHLEN HALT GEBEN

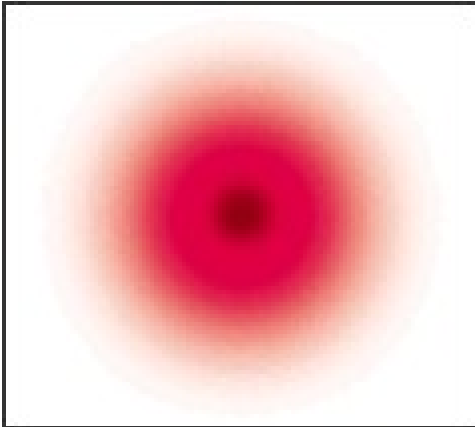
12. Mai - 13. Mai 10:00 - 18:00



Anando Würzburger ist die Begründerin der Hara Awareness® Massage und leitet das Institut für Hara Awareness. Als renommierte, international gefragte Seminarleiterin begleitet sie seit vielen Jahren Menschen mit emphatischer Präsenz, Liebe, Natürlichkeit und Humor. Seit 1982 ist Anando Therapeutin im Team des UTA Institut für spirituelle Therapie, Köln. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi und Atemtherapie. Sie bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.

Ihr Lebensweg führte sie zu Yoga, Meditation und Körperarbeit mit spontanen Bewegungen. Vierzehn Jahre lehrte Anando an der School for Centering and Zen Martial Arts in Poona, Indien.

Hara Awareness®



UND SELBSTREGULATION



Wir lernen die Selbstregulationskräfte des Körpers und der Psyche zu verstehen und zu stärken.

Im Hara liegt die Quelle unserer ursprünglichen Lebensenergie, unser Powerhaus.

Wenn wir uns damit verbinden spüren wir unser Eigenes und spüren besser, wo es für uns lang geht.

Gleichzeitig ist das Hara ein Schaltzentrum, welches uns hilft Balance zu finden und unsere Gedanken und Gefühle zu integrieren.

Die Mitte zu finden ermöglicht auch die eigene Natürlichkeit und Leichtigkeit wieder zu entdecken.

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die beispielsweise mit starken Empfindungen einhergehende Ladung wie ein Gefäß in sich aufnehmen und sie regulieren kann.

Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie wieder fließen zu lassen. Emotionen sind Gefühlsbewegungen, sie kommen und gehen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen -, und so die darin gebundene Lebensenergie zu lösen und nutzen zu können.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen, trainieren emotionale Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Zeit und Ort: Sa 12.5. 10-18h bis So 13.5. 10-17h **im TAO Bielefeld**, PaulusStr. 8 /€ 230 /Frühbucher bis 15.4: 205€

Anmeldung: sivaraja yoga zentrum Shambhavi Sabina Meyer fon: 05226.594650 www.yoga-bielefeld.de

Was hat der Bauch mit Kreativität zu tun?

Kreativität ist keine Kopf-, sondern eher eine Bauchgeburt. Darüber sind sich die meisten Künstler einig, wenn sie ihren Schaffensprozess beschreiben. Kreativität lässt sich nicht planen, sondern entspringt oftmals dem Spontanen und Unbewussten oder auch dem viel zitierten Bauchgefühl. Wir sprechen vom »kreativen Funken«, der plötzlich einen Impuls zum Schaffen hervorruft.

Die rigide Ordnung des Verstandes durchbrechen

Künstler haben im Laufe der Geschichte – bewusst oder unbewusst – die unterschiedlichsten Wege beschritten, um ihre Inspiration zu wecken. Die Palette reicht von Schlafentzug (Van Gogh), Drogenexzessen (Charlie Parker, Jackson Pollack) bis hin zu Spiritualität und Religiosität (Bach, Chagall, Beuys, König David) und Meditation (John Coltrane und Rabindranath Thakur). All diese unterschiedlichen Wege dienen letztlich dazu, die rigide Ordnung des Verstandes zu durchbrechen. Oder wie Nietzsche sagte: »Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.« (Nietzsche, Also sprach Zarathustra), und dies kann unser Verstand nicht, denn »die Quelle unserer Kreativität liegt im Unbewussten«, schreibt der Wissenschaftsjournalist Bas Kast in seinem Buch »Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft«. »Da der bewusste Verstand nur mit einer Hand voll Informationen umgehen kann, geht es im Verstand – normalerweise – nicht chaotisch zu, sondern geordnet.

Wirklich Neues entsteht aber nicht aus bereits vorhandener Ordnung (...), sondern aus dem Ordnen von Chaos.

« Es geht also darum, »den Filter im Kopf etwas zu lockern, jedoch nicht so weit, dass man in eine Psychose oder in eine bodenlose Traumwelt abstürzt. Es kommt darauf an, offen zu sein für die ›Reize‹ des Unbewussten, ohne den Verstand zu verlieren.« Viele erleben diesen Zugang zum Reich des Unbewussten bei Tagträumen, im Dämmerzustand kurz vor dem Einschlafen, beim Schauen aus dem Fenster im fahrenden Zug oder einfach draußen in der Natur.

Wie schon beschrieben ist auch der Kontakt zur eigenen Mitte sehr förderlich für das kreative Schaffen. Vor allem für aufführende Künstler (Schauspieler, Tänzer und Musiker) ist die eigene Körperwahrnehmung und Zentrierung essenziell für ihren kreativen Ausdruck. Im Rahmen ihrer Ausbildung lernen sie im wahrsten Sinne des Wortes mit der Erde verbunden zu sein und sich aus ihrer Mitte heraus darzustellen. Denn nur so können sie ganz im Moment sein und gewinnen authentische Präsenz. Auch bei diesem Prozess geht es darum, die Enge des filternden Verstandes zu durchbrechen und in die Tiefe des eigenen Wesens vorzudringen.

(Auszug aus der Diplomarbeit von Nina Ruho Lösel, 2008)

Übernachtung ist im wunderbaren SeminarRaum hoch oben über den Dächern von Bielefeld möglich (mit Dusche) oder im schönen Hotel nebenan.