

तान्देवरत्न





Solange Shiva tanzt, wird die Welt nicht untergehen!
Tanz ist Lebensenergie. Tanz ist Liebe. Tanz ist Leidenschaft.
Tandava ist ein altes Ritual und eine heilsame Meditationspraxis.
Der Trommelschlag seines Chidambaram ist der heilige Herzschlag, der uns
allen inne wohnt. Tauche ein in die Kraft des heiligen Tanzes. Tanze mit
Nataraja, für dich und für die ganze Schöpfung.

इश्वरा नataraja

In seiner Form als Nataraja führt Shiva einen kosmischen Tanz (tandava) auf, welcher das Wechselspiel zwischen Entstehung, Erhaltung, Zerstörung, Verkörperung und Befreiung symbolisiert. Der Tanz ist Symbol eines dynamischen Universums, Symbol der Bewegung. Es gibt 16 verschiedene Tanzrituale von denen dir zwei vorgestellt werden. Der eine Tanz ist für die Männer und der andere Tanz ist der Tandava Tanz, der allgemein sehr viel unterrichtet wird hier im Westen.

<https://youtu.be/hMBKmQEPNzI>

Der Tanz ist eine bildliche Allegorie der fünf prinzipiellen Manifestationen der ewigen Energie:

Shrishti – Schöpfung, Evolution

Sthiti – Erhaltung, Unterstützung

Samhara – Zerstörung, Evolution

Tirobhava – Illusion

Anugraha – Lösung, Emanzipation, Anmut

Als Nataraja erscheint Shiva als vierarmiger Tänzer inmitten eines Flammenkreises, der sowohl die sich ausbreitende Energie des Gottes als auch den Rand des Universums symbolisiert. Die sich durch die Drehungen beim Tanz seitlich ausbreitenden Haarflechten bilden eine Art Aura um das Haupt Shivas. Das linke Bein des Gottes ist in einer Tanzfigur erhoben; mit seinem rechten tritt er auf den am Boden liegenden Zwergdämon Apasmara, die Verkörperung von Ignoranz und Dummheit. In seiner rechten oberen Hand hält Nataraja die Sanduhrtrommel der wandernden Asketen (damaru); mit seiner unteren rechten Hand zeigt er die Geste des Schutzes (abhayamudra). Aus der linken geöffneten Handfläche lodert eine Flamme, die andere linke Hand bildet eine Parallelfigur zu seinem linken Bein.

इयुल्लोलै इहोरा नataraja'इ



DER FLAMMENKREIS

...stellt Samsara dar, der endlose Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt. Das Leben wird durch Hitze (Leidenschaft) erschaffen und endet im Feuer der Zerstörung, um immer wieder neu zu entstehen. Zusätzliche Bedeutungen sind die sich ausdehnende Energie Shivas, sowie den Rand des Universums.

DAMARU – DIE DOPPELSEITIGE TROMMEL

Sie ist ein Symbol für die Schöpfung und bestimmt den Rhythmus des Universums. Der Rasseln der Trommel repräsentiert den Ton als erstes Element des sich entstehenden Universums. Auch die heilige Sprache der Inder: Sanskrit, soll aus den Trommelschlägen der Damaru des Shiva entstanden sein. Die Sanduhrform zeigt das weibliche und männliche Element in der Schöpfung. Stell dir zwei Dreiecke vor, welche einander durchdringen, und gemeinsam ein Sechseck werden.

SHIVAS MUDRAS

Das Mudra der rechten unteren Hand bedeutet „Fürchte dich nicht!“ Das Mudra der linken unteren Hand bedeutet „es gibt einen Ausweg!“ und verspricht Erlösung oder Befreiung aus der Welt der Formen und Wiedergeburten.

SHIVAS FÜSSE

Der hochgehobene linke Fuß symbolisiert den überbewussten Zustand und führt den Betrachter von der Welt der Formen in die formlose Realität der spirituellen Befreiung. Er verspricht Moksha-Nirvana (Befreiung durch das Aufgehen des individuellen, vergänglichen Ich's in Brahman). Der rechte Fuß

von Shiva steht auf dem Zwergdämonen Apasmara. Apasmara heißt so viel wie Unwissenheit, Verblendung, Ignoranz und stellt die Nicht-Erkenntnis in Beziehung auf die spirituelle Befreiung dar. Apasmara ist es, der die Menschen aus dem inneren Frieden bringt. Die Menschen, baten Ihren Gott Shiva um Hilfe gegen Apasmara. Shiva kam und tötete den Dämonen – indem er mit seinem linken Fuß auf dem Körper von Apasmara tanzte, bis der Dämon ganz zerstört war. Er erlöste die Menschen damit von Verblendung, geistiger Trägheit und allem Übel.

SHIVAS LINKE HAND

In der oberen linken Hand hält Shiva Pralayagni das Feuer der Zerstörung und Untergang symbolisiert wird. Doch "Untergang" ist für die Inder keineswegs etwas Negatives, im Gegenteil. Das Universum ist nichts als Illusion. In ihm zu leben bedeutet: Unwissenheit. Die Zerstörung dieser Illusion ist also willkommen und bedeutet Reinigung und Regeneration. Außerdem wird durch das Feuer alle Unreinheit der Seele beseitigt. Die Stellung der beiden oberen Arme deutet weiters auf das Gleichgewicht zwischen Schöpfung und Zerstörung hin.

SHIVAS RECHTE HAND

Die untere rechte Hand befindet sich in der Stellung des "Abhaya-Mudra". Abhaya heißt soviel wie Mut oder auch Furchtlosigkeit. Dieses Mudra verleiht göttlichen Schutz und Glückseligkeit, indem es Angst und Furcht auflöst. "Fürchtet euch nicht." Der Arm wird dabei genau auf Schulterhöhe angehoben. Die Finger der Hand sind geschlossen, die Handfläche selbst ist nach vorn (Furcht abwendend) gedreht. Das Abhaya Mudra soll auch bewirken, dass sich quälende Eifersucht transformieren kann.

AUS SHIVAS HAAR ENTSpringt DER FLUSS GANGES

Die Göttin Ganga zog sich eines Tages in die Berge des Himalaya zurück. Das Wasser versiegte und die Erde in den Ebenen vertrocknete. Erst infolge hingebungsvoller Bußübungen, erhörte Ganga die Gebete der Menschen und kam schließlich auf die ausgetrocknete Erde zurück. Shiva befürchtete aber, dass die Kraft des Stromes alles Leben in den Ebenen auslöschen werde und erlaubte dem Fluss von den Bergen des Himalayas durch sein Haar zu fließen und teilte sich dort in sieben Ströme auf.

SHIVAS GESICHT

Das Gesicht Shivas drückt völlige Gelassenheit und Losgelöstheit von der Entfaltung seiner eigenen Energie und dem Fluss der Zeit aus. Durch das verfilzte Haar wird der Betrachter daran erinnert, dass Shri Shiva ein Asket ist. Er trägt als Schmuck eine Schlange und symbolisiert damit die Kontrolle über die Kräfte der Natur. Die Schlange könnte auch als Kreislauf des Lebens und des Todes oder als Symbol für die Überwindung der eigenen egoistischen Natur als Voraussetzung für die Erlangung von Moksha gedeutet werden.

DAS DRITTE AUGEN – BINDI

Auf der Stirn von Shiva sieht man sein drittes Auge (Bindi) , als Zeichen seiner Göttlichkeit. Das dritte Auge (Ajna) ist der Sitz des geheimen Wissens (Intuition, Weisheit, Erkenntnis, Wahrnehmung, Phantasie, Vorstellungskraft, Selbsterkenntnis). Darüber sind drei waagerechte Aschestrüche (das Zeichen der Shaivaiten). Ein Bindi ist ein mitten auf der Stirn zwischen den Augenbrauen aufgemalter Punkt oder ein an dieser Stelle aufgeklebter Schmuck, wo das energetische dritte Auge vermutet wird. Der Schädel als Krone zeigt, dass Shiva den Tod bezwingt und die Mondsichel in seinem verfilzten Haar steht für höchstes Bewusstsein und Erleuchtung.

OHRRINGE

Shiva trägt zwei verschiedene Ohrringe, womit angedeutet wird, dass er maskuline und feminine Aspekte der Existenz verkörpert. Ein Ohrring stellt eine Kombination zwischen Fisch und Krokodil dar und wird von Männern getragen. Der andere von Frauen getragene Ohrring ist eine einfache Spirale.

SCHLANGE

Shiva wird meist mit einer Schlange um Handgelenke oder auch um seinen Hals dargestellt. Als Begleiterin von Shiva ist die Schlange ein Fruchtbarkeitssymbol. Sie steht für die kosmische Energie, die Shiva bändigt und für die Menschen – menschlich macht. Schlangen werden auch verwendet, um dem Hindu Dogma der Reinkarnation zu symbolisieren. Ihr Häuten ist ein Symbol für die menschlichen Seelen Transmigration der Körper von einem Leben zum anderen.

SHIVAS AUGEN

Shiva wird traditionell mit halb geöffneten Augen dargestellt. Geschlossene Augen zeigen an, dass sich die Person von der Welt zurückgezogen hat. Geöffnete Augen weisen auf jemanden hin, der voll der Welt zugewendet ist. Die halb geschlossenen Augen bedeuten daher, dass Shivas Bewusstsein im inneren Selbst ruht, während sein Körper in der äußeren Welt aktiv bleibt. Shivas Augen repräsentieren Sonne und Mond.

MONDSICHEL

Der sichelförmige Mond in seinen verfilzten Haaren ist in Verbindung mit Kama, der Göttin der nächtlichen Liebe. Durch das Zu- und Abnehmen des Mondes Shiva entstehen die verschiedenen Jahreszeiten und Leben verjüngt sich. Mondsichel (Somanatha; Soma = Mond; Nath = Herr; Somnath ist der Herr des Mondes, also Shiva).

inhalt

1 EINFÜHRUNG

2 TON & SCHWINGUNG

3 DER ABLAUF

- TEIL 1 Den Heiligen Raum öffnen
Energetische Reinigung deines Körpers
Widmung des Tandavas
- TEIL 2 Der TANDAVA-Tanz
- TEIL 3 TANDAVA in den Körper integrieren
- TEIL 4 Abschluß

I Einführung

In hinduistischen Aufzeichnungen werden bis zu 16 verschiedene Formen des Tandava beschrieben. Obwohl diese Kunst- und Ritualform eng mit der hinduistischen Tradition verknüpft ist, lässt sie sich dennoch kulturübergreifend praktizieren. Shiva Nataraja ist ein großartiger Lehrer, der dein Leben wieder in Fluß und die Flamme deiner Leidenschaft wieder zurückbringen kann. Die magische Kraft des heiligen Tanzes wurde in Indien ausgiebig erforscht. Du findest im 2000 Jahre alten Buch Natayashastra mehr darüber. Darin wird geschildert, wie die Götter den Menschen das Geschenk der Tanzkunst darbrachten, um die irdische Existenz mit mehr Freude und Gesundheit zu füllen. Die Version die du hier kennlernst ist aus der Tradition des Kaschmirischen Tantra und ist eine Form des Yoga. Die Bewegungen die du machst, können sich zu Asanas oder Mudras formen.

Von einem Feuerkreis umgeben tanzt Shiva auf dem Dämonen der Unwissenheit. Sein kosmischer Tanz, der Tandava, zerstört alles böse und führt die Menschen zu größerer Bewusstheit. Die Inder sagen: Shiva tanzt im Herzen jedes Menschen. Der Trommelschlag seines Chidambaram ist der heilige Herzschlag, der uns allen inne wohnt. Tauche ein in die Kraft des heiligen Tanzes. Tanze mit Nataraja, für dich und für die ganze Schöpfung. Tandava, die göttliche Tanzkunst, wird zu einem heiligen Akt auf unsere Bewegungsfähigkeit, die wir mit all unserer Liebe schätzen und ehren. Alles, was du bei Tandava brauchst, existiert bereits in dir selbst. Der Zugang ist tief in dir verankert.

Tandava ist ein Weg unter vielen, um heiler und vollständiger zu sein. Neue Einsichten über dich selbst eröffnen sich dir,... über dein Leben, deine Lernzyklen und die ganze Schöpfung. Tandava lehrt dich, die Welt aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. All diese inneren Vorgänge und Prozesse führen dich letztendlich zu größerer Befreiung und Balance und damit auch zu mehr Lebensqualität.

Beim Tanzen kommst du leicht in einen Bewusstseinszustand, der sich als „kindliches Selbst“ beschreiben lässt. Dieser Zustand ist geprägt durch Kreativität und große Leidenschaft. Anfangs wirst du vielleicht noch etwas unsicher sein, in dieser neuen Erfahrungswelt, welche du jedoch schnell als vertraut entdecken wirst. Du wirst deine innere Führung entdecken und deine Sehnsucht nach der Begegnung mit deinem Innersten, dass so lange auf dich gewartet hat. Die tiefen Quellen deines Selbstes warten auf dich, welche die gesamte Schöpfung durchziehen.

Wenn du der Führung deines inneren Kindes vertraust, wirst du im spielerischen Tanz in Berührung mit dem göttlichen Funken kommen. Es ist gleichgültig, woran du glaubst oder welche Weltsicht du hast. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, deinen eigenen Körper-Impulsen zu vertrauen und dich auf die Kraft des Augenblicks einzulassen.

Ein tantrisches Ritual hat immer eine tiefere Bedeutung. Tandava ist ein Ritual mit einer künstlerischen, meditativen Handlung und Haltung, die es dir erlaubt, in das Feuer von Shiva einzutauchen und mit dem göttlichen Tanz zu beginnen. Du erschaffst eine Brücke zwischen den Welten und verbindest deine Alltagswelt mit der spirituellen Welt. Es entsteht eine intuitive Kommunikation mit dem Unsichtbaren, mit den Kräften und Energien jenseits deiner materiellen Welt. Sei mutig, experimentiere und erlaube den Dingen, einfach zu geschehen. Du bist auf dem richtigen Weg.

ॐ ton & Schwingung

Der Rhythmus der Trommel ist der Herzschlag, dich zu deinen inneren Visionen führt. Klänge und Töne sind machtvolle Kräfte. Zahlreiche Schöpfungsmythen verbinden die Erschaffung des Kosmos mit Klängen. Die Silbe OM ist der Urlaut, aus dem das ganze Universum entstanden ist.

Auch für Tandava, nutzen wir die Kraft von Schwingung, Ton und Klang. Verschiedene Instrumente verbinden dich mit dem Klang und dem Kosmos. Wenn du ein Instrument hast, lege es für den Tandava Tanz daneben und spiele es, falls dir danach ist.

Monotone Trommelschläge haben einen direkten Einfluss auf die Frequenz unserer Hirnaktivität. Unser Wachbewusstsein ist mit Hirnwellen zwischen 38 und 15 Hz unterwegs (Betawellen). Unter dem Einfluss der Trommel sinkt die Hirnaktivität ab und erreicht nur noch Werte zwischen 14 und 8 Hz (Alphawellen). Ein Tor öffnet sich zu einer entspannten Atmosphäre, erleichtert uns das Träumen und aktiviert unser Vorstellungsvermögen.

Um deine Visionen für dein Leben im Tandava-Ritual optimal zu initiieren, benutze ein Musikstück, welches Dir den Wechsel in den Alphazustand leicht macht. Vertraue deiner inneren Führung und wähle ein paar Musikstücke aus. Dann beobachte dich einfach, auf welches du am Besten in dich selbst versinken kannst.

Wie und wann erwacht der innere Tänzer, die innere Tänzerin? Hast du die Meoldie, das Musikstück gefunden, dann bleib ein paar Wochen dabei und erwecke dich im heiligen Tanz.

ਲਪੜੀਕੇ ਚਰਚੇਯੋਗ

Zia Mohiuddin Dagar – Dhrupad – Raga Yaman

<https://youtu.be/q5trNs7M3MU>

Asad Ali Khan: Raga Miyan Ki Todi

<https://youtu.be/-NOs19gmbg0>

Kayhan Kalhor: Silent City

<https://youtu.be/tUfvIm2PqZg>

SCHWARZ – Outside Looking In

<https://youtu.be/NH9z3LEtT5c>

Rumi Symphony

<https://youtu.be/27QCu5vgIHM>

Bliss

https://youtu.be/y05_Bbm_gf_M

Weiters: Random Rab, Desert Dwellers, Jai Uttal & Ben Leinbach, Prem Joshua

३ वेर अबोवर्ण

Am Beginn des Tandava Tanzes gehst du kleine Schritte auf einem Weg zu einem dir unbekannten Ziel. Das Erkennen findet vielleicht erst am Schluß oder auch einige Zeit nach dem Tanz statt. Mach dir keine Sorgen, wenn du nicht verstehst, was gerade passiert ist. Jeder Tandava Tanz ist einzigartig und ein einzigartiger Moment in der Schöpfung, der sich niemals wiederholen wird.

Um den Tanz von der alltäglichen Routine abzugrenzen, definierst du ein Anfang und Ende dieses Tanz-Rituals. Die Zeit deines Rituals gehört ganz allein dir.

Folgenden Schritte sind die Basis deines Tandava Tanzes:

- TEIL 1 Den Heiligen Raum öffnen
 Energetische Reinigung deines Körpers
 Widmung des Tandavas
- TEIL 2 Der TANDAVA-Tanz
- TEIL 3 TANDAVA in den Körper integrieren
- TEIL 4 Abschluß

तौ ।

Den Heiligen Raum öffnen

Gestalte den Ort des Tandava Tanzes mit Blumen, besonderen Steinen, Symbolen, Obst, Teppichen, Wasser, Glücksbringer, Federn Blätter, Ästen, Worte, Skulpturen, Zeichnungen,...was auch immer dich inspiriert und hilfreich für dich ist. Diese Gegenstände helfen die den Tandava Raum leichter zu öffnen, da sie die Energie jedes Mal, wenn du tanzt speichern.

Energetische Reinigung deines Körpers

Ich lege dir ans Herz dich nackt auszuziehen und für die reinigende Begegnung mit Shiva Nataraja ohne alltäglichen Dinge gegenüber zutreten. Sei einfach du selbst und erlaube deiner Nacktheit als Unterstützung bei der Verschmelzung zu wirken. Sei nah bei dir selbst und lass alle Scham oder Ängste los.

Wenn du möchtest kannst du dich mit Feuer oder Wasser zusätzlich reinigen. Mit Hilfe einer Kerze stellst du dir vor, das das Licht der Flamme deinen energetischen Körper reinigt. Beim Wasser tauchst du deine Hände ins Wasser und berührst dann deinen Körper. Du stellst dir vor, das das Wasser alles Negative und Belastende wegschwemmt.

Auch ein Salzbad vor dem Tandava Tanz ist sehr reinigend.

Widmung des Tandavas

Mit jedem Tanz ehrst du dich und die Energie Shiva Natarajas. Sein Kräfte fließen unterstützend in dein Leben und stellen das Zentrum des Tanzes dar. Du wirst in jedem Tanz spüren, welches Gefühl oder welche Energie vorherrschend ist und sich zeigen möchte. Widme diesem Ausdruck deinen Tanz,...ganz und gar. Lade dieses Gefühl ein und erschaffe durch deinen Körper den Raum dazu.

Beispiele: Liebe - Glück - Freude - Frieden - Ausgeglichenheit - Stille - Freiheit - Nahrung - Wachstum - Freundschaft - Geburt - Tod - Abschied - Stärke - Sanftheit - Durchsetzungskraft - Frühling - Sommer - Herbst - Winter - Fruchtbarkeit - Leidenschaft - Heimat - Kreativität - Gesundheit - Wurzeln - deine Projekte - deine Wünsche (einzeln oder gesammelt) - deine Zukunft - deine Vergangenheit - das Jetzt

Dein Körper bewegt sich wie von selbst und gibt der Widmung Ausdruck. Natürlich kannst du auch ohne Widmung tanzen und gucken was ich zeigen möchte.

तद्यौ २

der tandava tanz

SCHRITT 1: Der Atem

Die vorherigen Schritte haben dich innerlich vorbereitet und du stellst dich nun still und unbeweglich in den Raum. Deine Aufmerksamkeit wandert durch deinen Körper. Dann nimmst du deinen Atem wahr. Fühle wie das Einatmen deinen Brustkorb ausdehnt und das Ausatmen ihn kleiner werden lässt. Was nimmst du noch in deinem Körper wahr, wenn du ein- und ausatmest? Entspanne dich mit jedem Atemzug mehr. Lass deinen Atem bis in den Bauch, bis zum Schambein sinken. Entspanne Kiefer, Zunge und gib dich deinem Atem hin. Einatmen – Empfangen, Ausatmen – es geschehen lassen. Es sind Mikrobewegungen die hier passieren. Nimm sie wahr.

SCHRITT 2:

Nun beginnen wir mit dem eigentlichen Tanz. Höre die Musik, die du vorbereitet hast. Dein Atem trägt deine Körper, deine Arme in die Bewegung – frei und absichtslos. Von dem Moment an gibst du die Kontrolle ab und du bewegst dich langsam oder schnell, aber absichtslos und vertraust der Führung durch die Musik und den Impulsen in deinem Körper. Beginne mit sanften Bewegungen. Vielleicht wollen sich am Anfang nur deine Beine bewegen oder du läufst im Raum hin und her. Dieser geschieht spontan und frei. Ohne Muskelspannung, ohne direktes Tun, ohne Willensakt, ohne Konzept, ohne Wiederholung. Du lässt deinen Körper den Raum neugierig und offen erforschen und nimmst dich selbst im Raum wahr. Körper, Musik und Ritual Energie werden einen Weg finden, um Eins zu werden. Beurteile nicht, sondern lasse es geschehen.

Erfahre Momente, in denen dein ganzer Körper aktiv und dynamisch agiert, und dann wieder Ruhe und Mikrobewegungen. Impulsive und stillere Phasen wechseln sich ab. Es wird Bewegungen geben, die hinaus in den Raum oder in den gesamten Kosmos gesendet werden. Und dann wieder findest du dich auf dem Boden wieder, verwurzelt und verbunden mit der Erde. Es ist die Heilkraft deiner kreativen Impulse (spanda), die sich organisch fliessend ausdrücken und alles durchdringt.

Charakteristische Bewegungen und Körperhaltungen wirken wie Mudras oder den Asanas, die auch im Yoga zur Aktivierung von Energie eingesetzt werden. Besonders das Sakralchakra, aber auch das Wurzelchakra und der Solarplexus werden durch Tandava aktiv. Vertraue, dass alles gut ist, auch wenn das Becken die Führung übernimmt.

Fühle diese Kraft des Tandava mit deinem Herzen und deinem Körper. Gib ihr Ausdruck im Jetzt durch deine Bewegungen und erfülle den Raum, der dich umgibt mit dieser Sri Shiva Kraft.

Sei diese Kraft. Über deine Sinne öffnet sich der innere Raum mehr und vielleicht kommst du an einen Punkt, wo du erkennst, dass der innere Raum und der äusseren Raum verbunden sind. Du bist der Raum. Oben, unten, links und rechts existieren nicht mehr. Deine Grenzen existieren nicht mehr, weil du ALLES bist. Entdecke diese tantrische Freiheit.

तद्यौ ३

tandava in den körperintegrieren

Nachdem die Bewegungen abgeklungen sind, kommst du in der Mitte des Raumes in eine stehende Position. Was bleibt ist eine ruhige Wachheit und eine freudige Stille.

Lass die Musik leise weiterlaufen und genieße diese Augenblicke der Verbundenheit mit den Kräften, die du selbst durch den Tandava erschaffen hast. Du stehst im Raum. Schließe deine Augen und nimm einige tiefe Atemzüge. Fühle wie der Tandava in dir wirkt. Tauche ganz ein in diesen Augenblick. Nimm deine eigene Schöpferkraft wahr, die sich dir im Tandava offenbart hat. Spüre, wie dein Körper diese Energien integriert, wie jede Zelle durch diese Kraft gestärkt wird. Vielleicht fühlst du den Impuls, die Energie hinaus zu den Menschen und zur Natur oder in den ganzen Kosmos hinaus zu schicken. Folge diesem Impuls voller Dankbarkeit und Wertschätzung.

Bleibe so lange stehen, bis du den Impuls spürst, den Tandava zu beenden. Dann hat sich die erfahrene Energie in dein Zellgedächtnis und in deiner Seele verankert, und es ist Zeit, in des Alltagsbewusstsein zurückzukehren.

तद्यौ ४ ब्रह्मोपद्म

Du beendest dein Tandava Tanz Ritual.

Es ist vollbracht.

Verneige dich vor der Kraft, die nun gestärkt und erneuert in dein Leben tritt.

Bedanke dich bei der Musik und den Ritualgegenstände, die dich im Tandava unterstützt haben.

Bedanke dich bei Shiva Nataraja.

Verneige dich vor deinem Körper.

Bedanke dich bei der Schöpfung dafür, dass du ein Teil von ihr bist.

Bedanke dich bei dir selbst dafür, dass du den Mut hattest, dich auf das Tandava Tanz Ritual einzulassen.

Dann löse den heiligen Raum auf.



tanveera

FÜR
MÄNNER



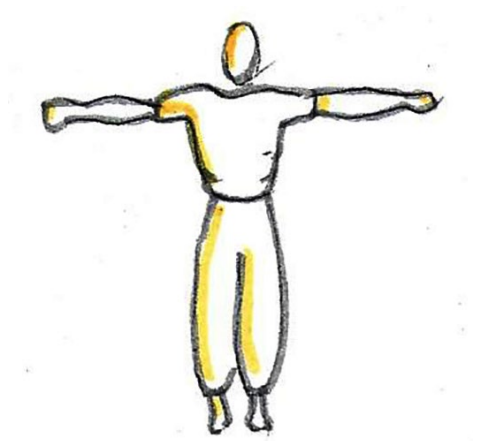


Tandava wurde vom großen Yogi Shiva eingeführt. Oft sieht man Statuen und Skulpturen von Shiva, der Tandava tanzt.

Tandava kommt von dem Wort “tandu”, welches “zu springen” bedeutet. Es ist ein energischer Tanz für Männer mit körperlichen psychischen und spirituellen Nutzen. Diese Version des Tanzes ist nicht für Frauen geeignet, da er die männlichen Hormone stimuliert. Tandava kombiniert hier feine Aspekte von Spiritualität und Vitalität. Mut, Angstlosigkeit und Willensstärke sind die Ergebnisse.

Tandava gibt dir ein Gefühl von wundervoller Klarheit und inneren Frieden. Es transformiert negative Schwingungen und hilft dir deine schlimmsten inneren Feinde - Tod und Angst - zu überwinden. Tandava stärkt das Anahata Chakra und energetisiert das ganze körperliche System, gibt dir Gesundheit und Vitalität.

Der TANDAVA Tanz für Männer



1

Stehe auf deinen Zehen, die Arme ausgestreckt zur Seite.



2

1-2-3 Springe! Die Füße kicken die Rückseite deines Po's, während du springst und du landest auf deinen Zehen in der Hocke.



3

TA TA DHIN TA

Während du hoch springst, bringe deine Knie bis zur Brust. Beim Landen stehst du gerade.



4

TA TA DHIN TA

Stehe nun auf dem linken Fuß, springe leicht in die Höhe und schwinge den rechten Fuß auf die Seite des linken.



5

TA TA DHIN TA

Wenn der rechte Fuß herunter kommt, stehe auf dem rechten Fuß, und schwinge das linke Bein auf die rechte Seite. Beginne die Geschwindigkeit zu erhöhen.



6

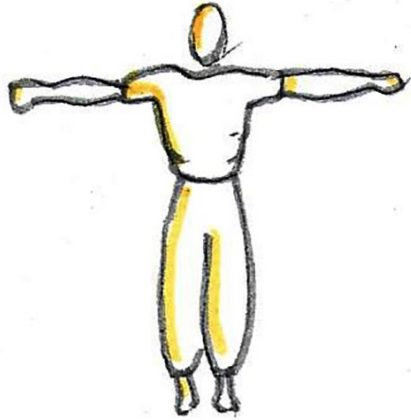
Wiederhole das rechts und links Schwingen der Beine bist du die Geschwindigkeit nicht mehr steigern kannst. Wenn du merkst dass deine Kraft auslässt, benutze das Mantra DHIN DHIN DHIN DHIN



7

BABA NAM KEVALAM

Fahre fort die Beine von rechts nach links, und von links nach rechts zu schwingen. Von einer Seite springst du zu anderen, mit einer konstanten Geschwindigkeit und dem lauten sagen der Mantras. das Mantra BABA NAM KEVALAM bedeutet unendliches Bewusstsein.



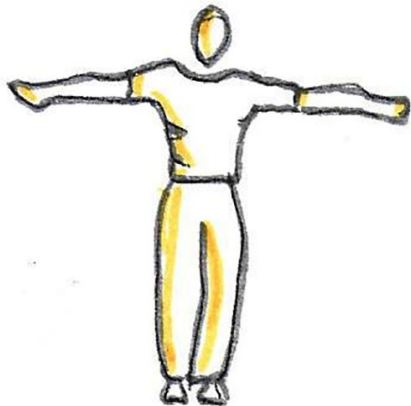
8

Wenn du müde bist, stoppe in der stehenden Position.



9

Die finale Pose: Du springst, bringst deine Knie wieder zur Brust und landest in einer hockenden Position.



10

Stehe auf Strecke deine Arme auf die Seite und spüre nach.