
#08

Ich bin der Tempel.

Ananda Tandava · Spanda · Sarva Marma

Solange Shiva tanzt — wird die Welt nicht untergehen.



Etwas endet heute Abend.

Nicht der Weg. Nicht das, was du in dir trägst.

Eine Hand auf das Herz.

Wie geht es dir gerade — wirklich?

Vorfreude? Dankbarkeit? Traurigkeit?

Das Gefühl, noch nicht fertig zu sein?

Die Frage, wer du bist, wenn du diesen Raum verlässt?



Vervollständige innerlich:



Was sich in dieser Zeit wirklich verändert hat, ist...



Was ich noch nicht loslassen konnte, aber bereit bin loszulassen, ist...



Was ich aus diesem Tempel mitnehme, ist...

Den Tandava-Raum öffnen.

Ritualobjekte · Blumen · Steine · Symbole · Kerzen

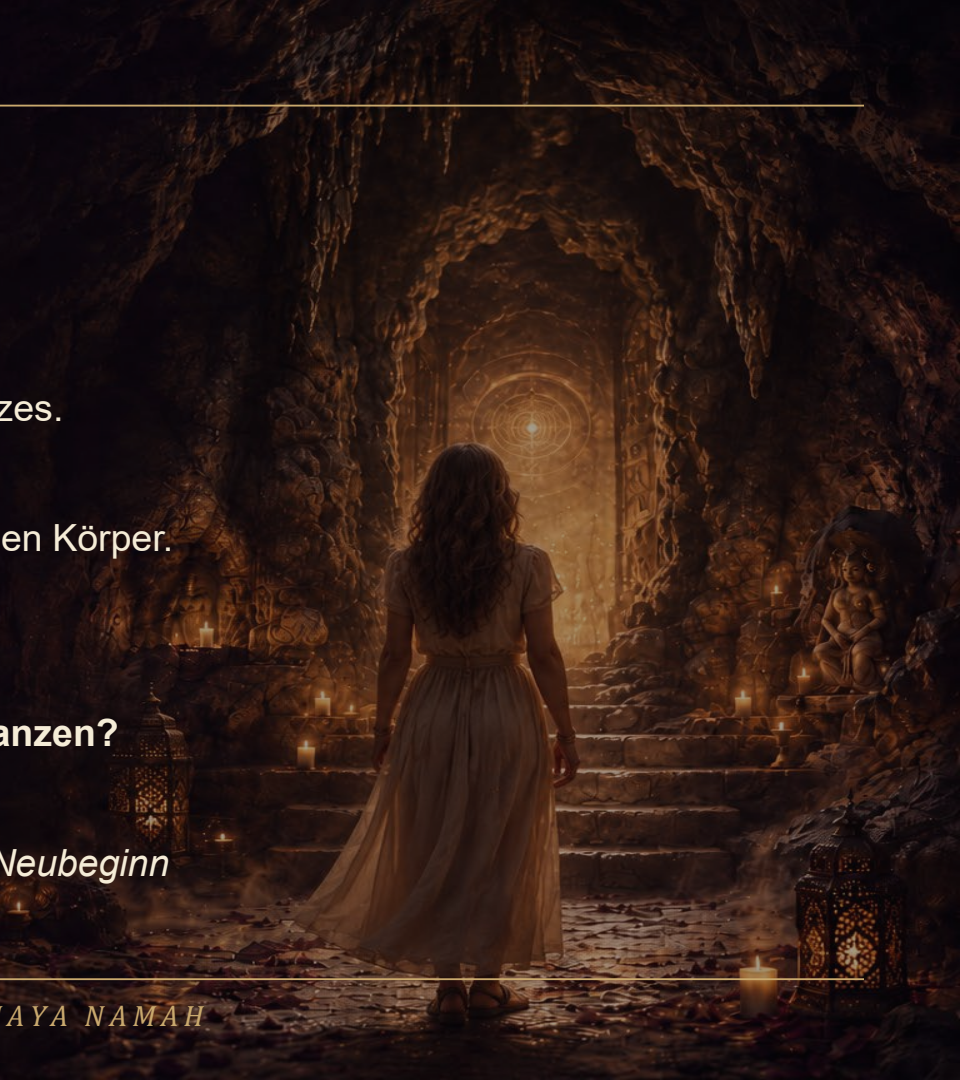
Diese Gegenstände speichern die Energie des Tanzes.

Energetische Reinigung: Das innere Feuer reinigt den Körper.

Von Adhipati bis Guda.

Die Widmung: Welche Energie soll durch dich tanzen?

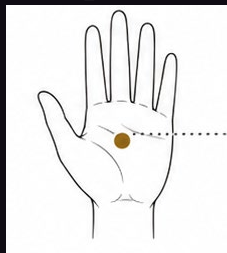
Freiheit · Trauer · Dankbarkeit · Lust · Abschluss · Neubeginn



Der gesamte Körper als heiliges Feld. SARVA MARMA

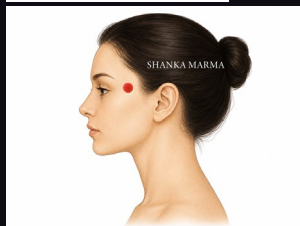
● TALA HRIDAYA

Die Mitte der Handfläche –
Wärme



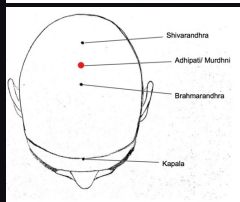
● SHANKHA

Die Schläfen
- Unbewusstes



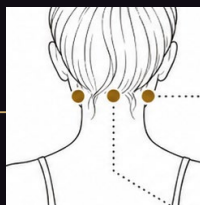
● ADHIPATI · SIRO

Der Scheitel -
Das Tor



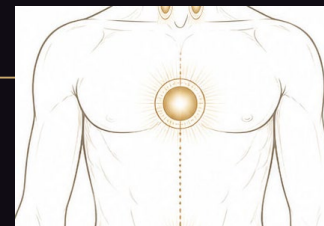
● KRIKATIKA

Der Nacken –
Brücke



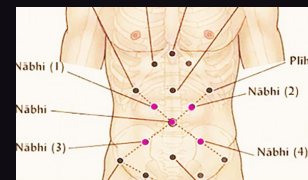
● HRIDAYA · STANA

Herz & Brust



● PARSHVA SANDHI

Flanken · Mondweite



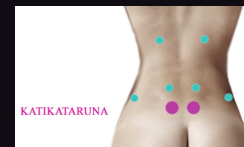
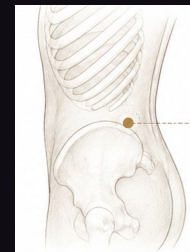
● NABHI · KATI

Agni & Urkraft



● APANGA · GUDA-der Anus

Blick & Wurzel



Apanga Marma
(marma)

Mikrobewegungen. Spanda beginnt.

Still und unbeweglich im Raum stehen.

Aufmerksamkeit durch den Körper wandern lassen.

Den Atem wahrnehmen.

Einatmen — Empfangen.

Ausatmen — es geschehen lassen.

Es sind Mikrobewegungen, die hier passieren.

Das ist Spanda — der erste lebendige Impuls. Warte. Spüre. Vertraue.



TANDAVA

Die drei Stufen nach Odier:

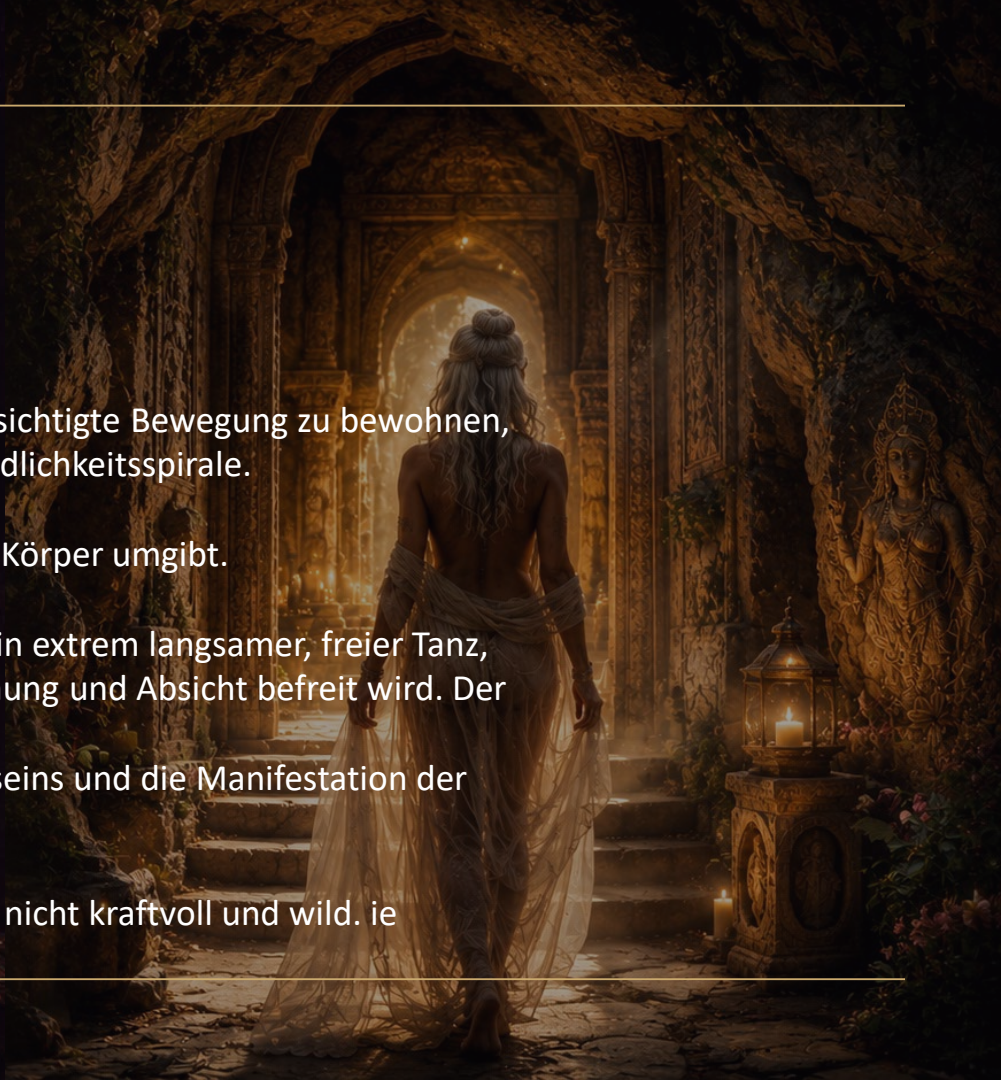
Der Körper lernt, den Raum durch eine freie, unbeabsichtigte Bewegung zu bewohnen, verbunden mit der Bauchatmung in Form einer Unendlichkeitsspirale.

Die Arme entdecken den sphärischen Raum, der den Körper umgibt.

Der Yogi steht auf und beginnt den heiligen Tanz — ein extrem langsamer, freier Tanz, in dem die Bewegung graduell von aller Muskelspannung und Absicht befreit wird. Der Yogi entdeckt seine ursprüngliche räumliche Freiheit.

Und der Kern: Das Herz ist das Zentrum des Bewusstseins und die Manifestation der tiefsten mystischen Erfahrung — das Licht Shivas.

Odiers Tandava ist **extrem langsam**, fast meditativ — nicht kraftvoll und wild. ie Bewegung wird von Absicht befreit.



Ohne Muskelspannung. Ohne Konzept. Ohne Wiederholung.

Dein Atem trägt deinen Körper in die Bewegung.

Frei. Absichtslos. Von diesem Moment an gibst du die Kontrolle ab.

Spontan und frei — ohne direktes Tun, ohne Willensakt.

Lass deinen Körper den Raum neugierig erforschen.

Körper, Musik und Ritualenergie werden Eins.

Beurteile nicht. Lass es geschehen.



Spanda — die kreative Heilkraft.

*Aktiv und dynamisch —
dann wieder Ruhe und Mikrobewegungen.*

*In den Kosmos hinaus —
und dann zurück zur Erde. Verwurzelt.*

Vertraue, auch wenn das Becken die Führung übernimmt.

Der innere Raum und der äußere Raum werden eins.



Eine ruhige Wachheit. Eine freudige Stille.

In der Mitte des Raumes. Stehend. Augen geschlossen.

Fühle, wie der Tandava in dir wirkt.

Spüre, wie dein Körper diese Energien integriert.

Wie jede Zelle durch diese Kraft gestärkt wird.

Vielleicht der Impuls, Energie hinaus zu schicken —
zu den Menschen, zur Natur, in den Kosmos.

Die erfahrene Energie verankert sich in deinem Zellgedächtnis.

Wie sieht dein Tempel heute aus?

Zum letzten Mal — in deinen inneren Tempel.

Du stehst in der Mitte. Du schaust.

Nach acht Sessions. Nach dem Feuer, dem Licht,
dem Schatten, dem Mond. Nach dem Tanz.

Vielleicht Türen offen, die vorher geschlossen waren.

Mehr Licht. Mehr Wärme.

Dunkel, das jetzt nährt statt bedroht.



Der letzte Satz dieses Kurses.

*Mein Körper ist ein vollständiger,
lebendiger, heiliger, erotischer Tempel.
Keine Trennung mehr zwischen heilig und sinnlich.
Zwischen Lust und Licht.
Ich bin der Tempel.*



Es ist vollbracht.

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

Bedanke dich bei Shiva Nataraja.

Verneige dich vor deinem Körper.

Nicht weil er perfekt ist — weil er den Mut hatte, sich zu öffnen.

Bedanke dich bei der Schöpfung.

Bedanke dich bei dir selbst.

Löse den heiligen Raum auf.

*Solange Shiva tanzt — wird die Welt nicht untergehen.
Und Shiva tanzt in deinem Herz.
Immer..*



OM NATARAJAYA NAMAH