

# Gurdjieff Sacred Dances



Sie kommen aus einer sehr alten Traditionen der Sufis, des tibetischen Buddhismus, der christlichen Mystik und pythagoreischen Tradition und wurden als Rituale und Gebete in abgelegenen Klöstern ausgeübt Sie beinhalten im Grunde die Essenz aller Religionen.

Gurdjieff, ein armenischer Mystiker, machte auch durch eigene Kompositionen, diese Tänze bekannt. Es handelt sich bei den Sacred Dances um ungewohnte Bewegungsabläufe durch deren Ausführung ein innerer Freiraum entsteht und ein höheres Energieniveau erfahrbar wird. Der Verstand wird still und die Empfindung der Präsenz im Körper wird stärker.

Die Bewegung in diesen Tänzen gleicht einer Meditation.

Die Movements trainieren einen aktiven Zustand, indem mehrere Dinge gleichzeitig getan werden, nicht vom Denkkern aus, sondern aus unserer Mitte heraus. Somit wird die Fähigkeit geschult, uns zu zentrieren und zugleich in Aktivität und Stille zu sein.

Dies unterstützt Achtsamkeit im täglichen Leben. Wir beginnen den Tag mit 1 Std. Yoga.

- Erdung und Zentrierung.
- Die Praxis der Movements harmonisiert Handeln, Fühlen und Denken.
- Balance zwischen Entspannung und Aufmerksamkeit, Anstrengung und Empfänglichkeit
- Tiefe Synchronität mit anderen Menschen jenseits von Worten.
- Bewusste Beobachtung unserer Schwierigkeiten und unseres Potenzials
- Neue Vitalität und bessere Koordination durch die Bildung neuer Neuronenbrücken zwischen den beiden Hemisphären des Gehirns.

Gleichgewicht der männlichen und weiblichen Polaritäten in uns.

Für die Teilnahme ist keine tänzerische Vorbildung oder Meditationserfahrung erforderlich. Eine rezeptive und positive Haltung gegenüber den neu gemachten Erfahrungen erhöht jedoch den persönlichen Nutzen.



Die Kursleitung: **Amiyo Devienne** unterrichtet die Gurdjieff Movements seit 20 Jahren überall auf der Welt, u.a. in Poona /Indien. Sie ist Tänzerin, Choreographin und Tanztherapeutin. Amiyo ist ausgebildet in körperorientierten, psychotherapeutischen Methoden am Esalen Institut. Ihr authentischer Unterricht, geprägt von Klarheit, Herzlichkeit und Tiefe, ist eine große Inspiration.  
[WWW.GURDJIEFF-DANCES.ORG](http://WWW.GURDJIEFF-DANCES.ORG)

**Chetan Greenberg** Als gebürtiger Musiker u. Sänger aus Russland bringt er sein profundes Verständnis für die Musik sowie der Rhythmik und Lehre von den Schwingungen im besonderen ein.

Die Kosten: inkl. leckerem biologisch-vegetarisch- ayurvedischen Mittagsmenü.



Der Ort: sivaraja yoga und ayurveda Seminarzentrum inmitten Natur und Weite, bei Melle  
Übernachtung im Seminarzentrum gegen Aufpreis möglich! Fon: 05428 - 1859



## Gurdjieff Movements mit Amiyo und Chetan

Freitag 18h ist ein offener Abend an dem Interessierte teilnehmen können um einen Einblick in die Tänze zu bekommen

Morgens und abends Selbstverpflegung. (unbedingt vegetarisch!)

(Es besteht die Möglichkeit zum süßen ayurvedischen Getreidebrei-Frühstück und abends kann bei Bedarf beim Italiener gegessen werden: 10 min zu Fuß über Feldwege)

Wir bereiten uns auf die Tänze vor mit 1 Std Yoga am Morgen.

Nachmittags besteht die Möglichkeit an der KundaliniMeditation teilzunehmen.

Wir haben auch viel Platz zum Übernachten und zum Verweilen inmitten Natur und Weite. Bitte anmelden.

Mitbringen: dicke Socken, bequeme lockere Kleidung dick und dünn, Decke