

Gurdjieff Sacred Dances



Zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurden die Sacred Dances und Movements der Öffentlichkeit Dank G.I. Gurdjieff bekannt und zugänglich gemacht. Zunächst studierte er selbst die Wissenschaft dieser besonderen Tänze, kreierte dann neue und begann diese zu unterrichten. Diese kommen aus einer sehr alten Tradition und wurden teils als Rituale und Gebete mündlich überliefert und in abgelegenen Klöstern ausgeübt. Die Sacred Dances sind keine speziellen Religion oder Philosophie, sondern sie beinhalten im Grunde den tiefsten Kern, die Essenz aller Religionen. In einigen macht sich der Einfluss der Sufis bemerkbar, viele andere basieren auf der mathematischen Struktur des Enneagrammes, auch im Sinne der spirituellen und esoterischen Aussage. Andere wiederum sind beispielsweise beeinflusst durch die buddhistische, christliche, griechische und islamische Tradition.

Jeder Tanz ist eine Komposition von Bewegungsabläufen, die zu einer speziellen Klaviermusik erfolgen. Diese Bewegungen sind so konstruiert, dass es dem Tänzer nicht mehr möglich ist, aus dem "mechanischen" Bereich gewohnter Bewegungen zu agieren, sondern nur aus der präsenten Wachheit des Momentes, dem sich öffnen zur inneren Weisheit.

Somit hat der Tänzer die Möglichkeit die tiefere Bedeutung der Sacred Dances zu erfahren:

- Körperstellungen und Sequenzen sind ungewöhnlich und dies ist der erste Schritt, um aus den gewohnten Bewegungsmustern auszutreten und den Körper neu wahrzunehmen.
- Jede Position hat einen unterschiedlichen Effekt auf die Körperenergie, z.B. eine Erhöhung des Energieflusses, mehr energetisches Gleichgewicht und eine eventuelle Auflösung von Blockaden
- Die Sacred Dances können durch die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften zu verbesserter Körperkoordination führen.
- Durch die erhöhte körperliche Aufmerksamkeit und der Entwicklung des Gefühles für "Erdung" kann die Körperbalance verbessert werden
- Durch das Bewusstwerden der angespannten Regionen wird es dem Körper möglich sich zu entspannen.
- Mehr Abstand zu seinen Gedanken und weniger Identifikation mit seinen Emotionen
- Das Erfahren einer tieferen Verbindung zum eigenen Herzen und die damit verbundene gesteigerte Unabhängigkeit unserer Umwelt und der Anerkennung anderer.
- Das Gefühl der Akzeptanz, Hingabe, Vertrauen, Loslassen und eine tiefe Dankbarkeit gegenüber Allem.
- Realisierung wie unsere Denkweise, Körper und Emotionen beeinflussen und sich daraus ergebende Fähigkeit im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Die Sacred Dances sind Ausdruck der sogenannten universellen Energie und sie können dem Ausübenden eine Möglichkeit bieten hiermit spontan in Kontakt zu kommen. Diese Beschreibung sind lediglich Wörter, es ist nur nachvollziehbar, wenn man selbst die Sacred Dances einmal ausprobiert und seine eigenen Erfahrungen macht.