

## SHAKTI DANCE

**Shakti Dance™** ist eine sakrale Energietanzform, die von Sara Avtar Olivier basierend auf den Techniken des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan entwickelt wurde. Sowohl Kundalini Yoga als auch die Shakti Stretch Übungen bestehen überwiegend aus dynamischen Asanas, die mit einer bestimmten Atemführung verbunden sind und in fließende Bewegungselemente umgesetzt werden.

Die Bewegungen im Shakti Dance arbeiten sanft, zugleich gezielt, um die Energiekanäle und Chakren im Körper zu stimulieren und auszugleichen. Während des Unterrichts wird das Gleichgewicht zwischen Spontaneität und Technik zu halten versucht. Dabei werden yogische und tänzerische Formen so entwickelt und eingesetzt, dass der Körper allseitig gedehnt und dabei zugleich entspannt und gestärkt wird. Er wird zum geeigneten Instrument, um den Fluss der Seele in Gang zu bringen und ihr dadurch Ausdruck zu verleihen.

**Shakti Dance™** führt durch die einmalige systematische und harmonische Kombination von Yoga, Energiearbeit und Tanz in die Kunst des bewussten und freien Tanzes ein. Freier dynamisch meditativer Tanz besitzt durch seine kreative Spontaneität die Kraft, die in unserem Körper unstimuliert brachliegende Energiereserven zum Leben zu erwecken und Energieblockaden zu lösen. Shakti oder auch Kundalini, die weibliche schöpferische Kraft unserer Seele, die alle Lebewesen mit ihren energetischen Schwingungen durchdringt, findet ihren Ausdruck.

Die so freigesetzte Energie wird anschließend in einer meditativen Gruppenchoreographie innerlich gesammelt. Dabei steht das Training der Wachsamkeit und Konzentration im Vordergrund, damit die vorwiegend einfachen mantrischen Bewegungsfolgen, verbunden mit bewusster Atemführung, in ihrer Wiederholung aufrecht erhalten werden können. Ist die Wachsamkeit stabil so öffnen sich dem Tanzenden neue geistige Räume und ein freudiges Wohlfühl kann sich ausbreiten.

**Shakti Dance™** regt zur Wahrnehmung unseres Selbst als "reines Bewusstsein" an. Vielleicht gelingt es im Tanz für einen Moment, diesen Zustand permanenten Glücks und Einsseins mit allem zu erreichen. Das ist das "Yoga" von Shakti Dance™.

Eine Unterrichtsstunde im Shakti Dance™ gestaltet sich wie folgt:

- Einstimmung mit Mantra
- Shakti Stretches im Sitzen (fließende Körperübungen um die Meridiane zu öffnen und die Chakren zu beleben)
- Shakti Übungen im Stehen zur Aufladung des Körpers mit Prana
- Freier Tanz als Ausdruck der Seele
- Meditation und Tiefenentspannung
- Mantrische Choreographie zur Harmonisierung der individuellen und der Gruppenenergie
- Abschluß mit Mantra

**Kursdaten** entnehmen Sie bitte dem aktuellen Vorlesungsverzeichnis

Wien, im September 2008/info321