

Susannah & Ya'Acov
Darling Khan

movement medicine

Mit dem Leben tanzen!

heilend
sinngebend
visionär

Titel der Originalausgabe:
Movement Medicine, HayHouse London

Neuaufgabe 2012
Umschlaggestaltung: Silke Watermeier, www.watermeier.net,
unter Verwendung eines Fotos von Darling Khan
Übersetzung: Ilse Fath-Engelhardt
Lektorat: Kristin Glenewinkel
Copyright© 2011, Innenwelt Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlags
www.innenwelt-verlag.de

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau
Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-05-4

Aus dem Englischen von
Ilse Fath-Engelhardt



**DEM GEIST DES TANZES,
DER GROSSARTIGKEIT DES LEBENS
AUF DER ERDE
UND DEM GLÜCK, DEM FRIEDEN UND
DER BEFREIUNG ALLER WESEN GEWIDMET**

Dank	8
Einleitung	10
TEIL I: SCHÖPFUNGSTANZ	23
1	Im Zentrum des Kreises tanzen 24
2	Die vier Elemente 4
3	Erde 48
4	Feuer 58
5	Wasser 71
6	Luft 82
7	Der Vier-Elemente-Reise 93
8	Was sind die „Neun Tore der Selbstverwirklichung?“ 96
TEIL II: DIE REISE DER ERMÄCHTIGUNG	101
9	Einführung in die Reise der Ermächtigung 102
10	Das erste Tor: Der Körper 105
11	Das zweite Tor: Das Herz 118
12	Das dritte Tor: Der Geist 137
TEIL III: DIE REISE DER VERANTWORTUNG	157
13	Einführung in die Reise der Verantwortung 158
14	Das vierte Tor: Die Vergangenheit 163
15	Das fünfte Tor: Die Gegenwart 188
16	Das sechste Tor: Die Zukunft 210
TEIL IV: DEN TRAUM LEBEN	233
17	Einführung in die Verwirklichung des Lebenstraums 234
18	Das siebte Tor: Erfüllung 239
19	Das achte Tor: Vernetzung 259
20	Das neunte Tor: Verwirklichung 277
TEIL V: FAZIT	293
21	Keine Entschuldigungen mehr: Jetzt das Leben tanzen! 294
	Bibliografie 299

DANKE!

Unser tief empfundener Dank geht an die vielen Menschen, die uns über die Jahre auf unseren Reisen begleitet haben.

Bee Quick war die erste, die uns bei unserer Arbeit unterstützt hat, schnell gefolgt von Susanne Perks. Ohne diese zwei Großmütter hätten wir womöglich nie angefangen. Roland Wilkinson und Susanne Fehrs haben durch ihre langjährige tatkräftige Unterstützung wesentlich zur Gründung unserer Schule beigetragen. Ohne euch würden unsere Träume weiterhin in der Luft schweben. Das Gleiche gilt für unser engagiertes und erfreulich verrücktes Organisationsteam, für Rosie und Frazer, die stets freundlich und zuverlässig bestens für unsere Tourplanung und -buchung gesorgt haben. Am Anfang hätten wir es ohne Malcolm Barradell und Derek Finch einfach nicht geschafft. Noch hätten wir es geschafft, wenn nicht Vicky Latchems uns all die Jahre so gut umsorgt hätte. Wer tanzt, braucht gutes Essen, und wir empfinden es als großes Glück, dass Carrie Allcott in den letzten 15 Jahren für unsere Seminargruppen gekocht hat.

Weiß Gott, wo wir ohne unsere Lehrer jetzt stünden. Es waren in chronologischer Folge: Ursula Fawcett, Peggy Sherno, John Leary-Joyce, Joseph Zinker, Manas Marmara, Batty Thunder Bear, Donna Talking Leaves, Rose Thunder Eagle, Heather Campbell, Sue Jamieson, Arwyn Dreamwalker, Gabrielle Roth, durch deren Arbeit sich unsere eigene Arbeit in einer 18jährigen Lehrzeit hinweg entwickelte. Bikko Matthe Penta, Helen Poyner, Suprpto Suryodamo, Victor Sanchez, Merrilyn Tunneshende, Chloë Goodchild, Sandra Smith, Julian Marshall, Carioca, Adrian Freedman, Hamilton Souther und Alberto Torres Davila, Kajuyali Tsamani, Vivian Broughton, Albrecht Mahr und die Geister des Waldes: Wir danken euch allen von Herzen.

Um uns scharen sich die besten Freunde, die sich ein tanzverrücktes Paar nur wünschen kann. Für ihre Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches danken wir besonders: David Rose und Julie Deal, Jake und Eva Chapman, Julie Devine, Sue Kuhn, Susie und Iwan Kush-

ka, Benjamin Schiess, Jo Hardy, Matthew Barley und Vika Mullova, Joseph Serra und Elizabeth Josephs-Serra, Volker Kaczinski, Mati Engwerda und Saryo Van Lakerfeld, Sarah Patterson, Chris Luttichau und den Wenzls.

Unser besonderer Dank gilt auch unseren Freunden, die mit uns lehren und so hervorragende Lebenstanz-Gefährten sind: Alain Allard und Sarah Pitchford, Andrew Holmes, Bernadette Ryder, Caroline Carey, Cathy Ryan, Chloë und Christian de Sousa, Dawn Morgan, Dilys Morgan-Scott, Hege Gabrielsen, Mark Boylan und Sarah Blagg, Sue Rickards und all den anderen, die hier nicht genannt werden. Kathy Altman, Lori Salzburg und Andrea Juhan danken wir für das Zuhören und die langjährige Kollegialität.

Danken möchten wir auch allen, die an der Entstehung des Buches Movement Medicine mitgewirkt haben: Michelle Pilley, die an dieses Projekt geglaubt und sich für unsere Welt begeistert hat, Lizzie Hutchins, unserer fähigen und humorvollen Herausgeberin, überhaupt dem ganzen hervorragenden Team bei Hay House, Chris Odle für das hilfreiche Sterngucken, Sue Law für das verständnisvolle Feedback und Nick Daws für die tolle CD über das Bücherschreiben.

Tiefer Dank gebührt all unseren ehemaligen, gegenwärtigen und zukünftigen Schülern. Durch euch haben wir gelernt und sind wir gewachsen und mit euch hat sich diese Arbeit entfaltet und wird das weiter tun

Liebe und Dank auch an unsere Vorfahren, die uns die Fackel so unversehrt überreicht haben, und an unsere lieben Familien, dafür dass sie uns stets geliebt haben, besonders unsere Eltern, Elizabeth, Angela, Brian und Richard. Wir verneigen uns voreinander und vor all der Liebe, dem Schweiß und den Jahren, dessen Ergebnis dieses Buch ist. Schließlich verneigen wir uns vor unserem Sohn, der einfach er selbst ist, was, bedenkt man, dass er bei uns aufwachsen musste, eine ziemliche Leistung ist! Danke.

Ya'Acov & Susannah Darling Khan, April 2009

EINLEITUNG



EIN ERFÜLLTES LEBEN WEIST IMMER ÜBER SICH SELBST HINAUS.

ANAIŠ NIN

MOVEMENT MEDICINE IST EIN SYSTEM VON BEWEGUNGSMEDITATIONEN, die dein volles Potential wecken und dich Selbstverwirklichung erreichen lassen. Es wird die Samen, die als Möglichkeiten in der Erde deiner Seele liegen zum Keimen bringen und sie zu prächtigen Gaben gedeihen lassen. Möchtest du erfahren, wie viel Freude es macht, ganz bei der Sache zu sein, egal, ob du arbeitest, mit Freunden zusammen bist oder etwas für dich tust? Möchtest du die Weisheit, Freiheit und Visionen des Tänzers in dir kennenlernen, unabhängig davon, ob du ein Profigroover bist oder glaubst, zwei „linke Füße“ zu haben? Dann ist *Movement Medicine* etwas für dich.

In dieser Zeit des großen Wandels sollten wir uns wachen Sinnes unseren individuellen, sozialen und globalen Verantwortungen stellen. Wir haben die Kraft dazu. Der ganze Horror, der

uns aus den Medien entgegenschwappt, ist ein erschreckender Spiegel von uns als Menschen. Wir haben die Macht zu verletzen, können uns selbst, anderen und jedem Lebewesen auf dieser Erde großes Leid zufügen. Wir haben auch eine enorme Kapazität zu Lieben, können vergeben, schöpferisch tätig sein, danken, umgestalten und heilen. Tatsächlich kommen diese Eigenschaften weltweit ständig zum Tragen, nur schaffen sie es selten in die Nachrichten. Trotzdem können sie einen großen Einfluss haben. Es sind unsere unzähligen Einzelentscheidungen, die die Qualität unsere Lebens und unserer Umwelt insgesamt ausmachen. Stelle dir vor, welche Veränderungen möglich wären, wenn jeder seine Bestimmung erkennen und voll aus seinem Reichtum an Begabungen und Erfahrungen schöpfen würde, wenn wir unser Talente mit schöpferischer Leidenschaft verkörpern würden. Wer sagt, dass das unmöglich ist?

Es ist einzig eine Frage der Ermächtigung. Das bedeutet, dass wir Verantwortung übernehmen für die Kraft, die jeder einzelne von uns hat, die Welt zu beeinflussen. Wir müssen uns fragen: „Wer bin ich und was habe ich hier beizutragen?“

Wir müssen über unseren eigenen Tellerrand hinaus blicken, unsere beschränkten Sichtweisen und Eigeninteressen hinter uns lassen. Die Zeit ist reif. Wir haben kollektiv eine Situation auf diesem Planeten geschaffen, die das Aufwachen zum Gebot der Stunde macht. Es geht nicht mehr darum „Alternativ“ zu sein. Es geht darum, dass es keine Alternative mehr gibt.

Das Gute daran ist, dass aufzuwachen das spannendste Gefährt dieses Lebenskarussells ist. Es zu fahren ist ein bewegendes, aufregendes und unvorhersehbares Abenteuer. Viele Wege führen zum Erwachen. Unser Weg führt durch die „Neun Tore der *Movement Medicine*.“ Wir haben festgestellt, dass eine aufmerksame, dankbare innere Haltung diese Tore höchst erfreulicher Abenteuer öffnet. Wir wachen auf und machen uns mit einem Lächeln daran, die leere Leinwand des neuen Tages zu gestalten.

An der fortlaufenden Evolution des irdischen Lebens teilzuhaben, ist befriedigend und erfüllend. Möchtest du gerne mit einem zufriedenen Lächeln auf dem Gesicht sterben, wissend, dass du das gemacht hast, wofür du hergekommen warst? Wir möchten, entsprechend dem alten Zen-Spruchwort, unser ganzes Holz verbrennen, damit die Flamme so hell wie möglich brennt und wir am Ende nichts bereuen, da nur Asche und die einfache Zufriedenheit eines erfüllten Lebens zurückbleiben.

Eine archetypische Reise

Diese Arbeit verhilft nicht zu schnellen Lösungen. Der Weg, den wir vorschlagen, ist ein lebenslänglicher. Er ist inspirierend, heiter und tränenreich. In *Movement Medicine* erfahren wir beide Himmelskräfte, das Yin und das Yang, und ihre schöpferischen Übergänge und Verwandlungen ineinander. Aus ihrem Zusammenspiel ergibt sich unser kreatives Potenzial. Aus ihm geht die Weisheit des Weisen hervor. Wenn wir uns Tanzen ganz hingeben, erfahren wir diese archetypischen Kräfte auf natürliche Weise. Wir können nicht versprechen, dass das Leben einfacher wird. Wir können lediglich auf eine uralte evolutionäre Weisheit verweisen, die in jedem von uns liegt und zu der dein innerer Tänzer Zugang hat und dich führt auf deinem Weg.

Auch wir sind auf unseren Reisen unterwegs und wir haben viele persönliche Erlebnisse in dieses Buch eingeflochten. Sie zeigen, wie viel Mut und Humor mitunter nötig sind. Es sind Geschichten über Liebe, Sex, Bekanntschaft, Familie, Arbeit, Tod, Freundschaft und um den Geist. Wir teilen unsere Erfolge und Misserfolge mit, aus denen wir gleichermaßen gelernt haben. Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen Vorfall wieder und lachst mit uns über unsere Narrheit oder lächelst anerkennend in Momenten der Inspiration. Wir hoffen, dass auch du Inspirationen findest, die mehr Liebe, Bewegung und Freude in dein Leben bringen. Sollst du das Tor öffnen, vor

dem du stehst? Wer weiß, was dann geschieht. Dein Leben könnte sich ändern. Du könntest die Person werden, die du wahrhaft bist. Das Beste von allem, vielleicht stehst du auf und tanzt.

Tanzen, warum?

Tanzen, wie soll mir denn das weiterhelfen, fragst du dich. Eine gute Frage.

Wir tanzen, weil es unsäglich Freude macht und belebt. Wir haben gelernt, uns durch das Tanzen selbst in Ekstase zu versetzen. In diesem Zustand haben wir wesentliche persönliche Erkenntnisse gehabt, die jedes Mal unser Leben veränderten. Das Tanzen bringt uns mit unserem Körper, mit unserer Seele und miteinander in Kontakt. Es erschließt innere und äußere Räume, verbindet uns mit dem Geist des Lebens. Das Tanzen lässt uns von unserer Geschäftigkeit verschlaufen. Dadurch kommen wir in eine innigere Beziehung zu uns und unser intuitives Wissen vertieft sich. Antworten auf alle möglichen inneren Konflikte erscheinen ganz mühelos. *Movement Medicine* stillt unseren Geist und richtet unsere Aufmerksamkeit auf den Raum der Möglichkeiten.

Sobald wir im Fluss mit unseren Bewegungen sind, offenbart sich die schöpferische Seite unserer Lebenskraft. Unsere Muster werden durchschaubar und weil sie uns bewusst werden, können wir Neues ausloten. Durch unsere Tanzpraxis werden diese Möglichkeiten in uns körperlich verankert, so dass sie uns von da an im Leben begleiten und unterstützen. Das Tänzerleben beginnt den Lebenstanz mitzugestalten.

Warum ist Bewegung Medizin?

Bewegung ist Leben. Die Bewegung unserer Lungenflügel, unseres Herzens, unseres Blutes hält uns lebendig. Ohne Bewegung sind wir tot. Ganz einfach. Wenn wir uns nicht ausreichend bewegen, kommt es zu Anstauungen unseres Energieflusses. So

wie ein Fluss sich reinigt, vitalisiert und erneuert, tun wir dies, wenn wir uns bewegen. Unser Körper, unsere Seele und unser Geist sind dazu geschaffen, sich zu bewegen, so wie die Jahreszeiten, Tag und Nacht, Neumond und Vollmond, Ebbe und Flut ihren Rhythmen folgen. Alles Leben ist in Bewegung. Wenn wir uns körperlich, seelisch und geistig bewegen, schwingen wir mit dem Leben mit. Wenn wir mit Gewahrsein bewegen, verbunden in Körper, Herz und Geist, nähren wir unser Wesen und begegnen dem Geist des Lebens.

Leben ist ein schöpferisches, dynamisches Wechselspiel zwischen Stetigkeit und Wandel, zwischen Wachstum und seinen Grenzen, zwischen dem Bewusstsein dessen, was ist, und dessen, was sein kann. Die Bewusstmachung dieses Spiels von Sein und Werden ist die Grundlage von *Movement Medicine*.

Landkarten und die Wahrheit

Wir leben in Zeiten, wo die durch die massive Zunahme des Materialismus entstandene geistige Leere, die Zerstörung traditioneller Rücksichtsformen und die Massenausstritte aus den religiösen Institutionen zu großer Einsamkeit und großem Hunger geführt haben. In diese Lücke hat *New Age* geschickt seine Waren platzieren und alle Arten von faszinierenden und märchenhaften Alternativen anbieten können, die Sinn und Anbindung versprechen. Wie auf allen Märkten variiert die Qualität der angebotenen Waren enorm.

Wir haben uns mit einigen wundervollen Lehren auseinander gesetzt, die in letzter Zeit die europäischen Gestade erreicht haben. Wir durften uns und die Welt durch viele verschiedene Linsen sehen. Jede Perspektive hat einen wahren Kern und so konnten wir wertvolle Dinge lernen. Wir sehen jede Tradition, in der wir uns umgetan haben, als ein wunderbares Fahrzeug an, mit dessen Hilfe wir den weiten sturmgepeitschten Ozean überqueren können, dem einen Ziel entgegen.

Auf dieser Reise mögen Landkarten, unser eigenes Mandala eingeschlossen, schön und gut sein, aber das letzte Sagen hat immer die eigene Erfahrung. Das heißt nicht, dass uns von Freunden, Lehrern, Schülern und natürlich vom Leben nicht geholfen werden kann. Aber am Ende „zählt nur, ob du dir selbst in die Augen blicken kannst und weißt, dass du in deinem Leben wahrhaft zu dir gestanden bist. Vertraue deiner Wahrheit. Folge ihr in Liebe“, wie *Kajuyali* sagte, ein kolumbianischer Schamane, den wir in einem Seminar kennenlernen durften.

Und so bitten wir dich, während der Lektüre unserer Reise-schilderung, dir vorzustellen, jede Seite sei mit einem Wasserzeichen versehen, das dich beim Umblättern daran erinnert, dass es sich hier nicht um *die* Wahrheit handelt. Es ist eine Landkarte, ein Mandala, das wiederum Teil eines viel größeren Puzzles oder Weisheitsfeldes ist. Eine Landkarte ist nicht die Landschaft selbst und du möchtest vielleicht einiges daran abändern.

Verwende, was du gebrauchen kannst und lass den Rest sein. Es ist dein Leben!

Wie kam es zu den „Neun Toren von Movement Medicine“?

Wir beschäftigen uns seit vielen Jahren intensiv mit Methoden persönlicher und gesellschaftlicher Transformation und Heilung. Wir waren in den 1980er Jahren beide in der Friedensbewegung aktiv und haben uns im Rosengarten eines besetzten Hauses in Stoke Newington, London, kennengelernt.

Susannah studierte Anthropologie und im Londoner Gestalt Center Gestalttherapie. Ya'Acov studierte in Mittelengland visuelle Kommunikation und entdeckte gerade seine sensitive Ader wieder, die ihm aus seiner Kindheit in Erinnerung geblieben war. Im ersten Jahr unseres Zusammenseins gingen wir den Weg des *Deer Tribe Metis* Sonnentanzes und seitdem haben wir bei vielen Schamanen und Medizinemännern und -frauen weltweit Lehrgänge besucht.

Ya'Acov ging bei Victor Sanchez, Merrillyn Tunneshende sowie auch bei einem Schamanen der *Sami*-Tradition in die Lehre, von dem er zwölf Jahre lang geträumt hatte, bevor er ihn als leibhaftigen Menschen kennenlernte. Susannah studierte Sakralen Gesang bei Chloe Goodchild und assistierte ihr zwei Jahre lang bei ihren *Naked Voice* Gruppenkursen. Bis heute studiert sie bei Sandra Smith Stimmgebung und bei Julian Marshall Musiktheorie und Songwriting. Uns liegt lebenslanges Lernen und so setzen wir beide unsere vielfältigen Studien fort.

1988 begegneten wir Gabrielle Roth, und verliebten uns in sie und ihre 5 Rhythmen™ Arbeit. Ihre tiefgründige Philosophie, die leidenschaftliche tänzerische Anmut und die Kongruenz und Kohärenz ihrer Landkarten faszinierten uns. 1989 wurden wir von ihr ausgebildet und lehrten schließlich selbst die 5 Rhythmen™ in vielen europäischen Ländern. Zwischen 1996 und 2006 leiteten wir die *Moving Centre School* in Großbritannien und vertraten Gabrielle und die 5 Rhythmen™ Lehre in Europa. Die 5 Rhythmen™ Landkarten haben für unsere eigene innere Entwicklung eine zentrale Rolle gespielt und unsere 18jährige Lehrzeit bei Gabrielle war der Kessel, in dem unsere eigene Form des Lehrens entstand. 2006 wussten wir alle, dass es für uns an der Zeit war, „unser Zuhause zu verlassen“, die Flügel auszubreiten und zu fliegen.

Ein Schlüssel zu unserer eigenen Bewegungspraxis ist unsere individuelle Arbeit mit Helen Poyner, bei der wir seit 1991 Einzel- und Paarstunden nehmen. Helen lernte unter anderem bei Suprpto Suryodamo und Anna Halprin. Bei ihr fühlen wir uns aufrichtig und mitfühlend widergespiegelt, was uns schon sehr geholfen hat. Sie war und ist uns eine unschätzbare Lehrerin und Gefährtin.

2005 landeten wir schließlich in Peru, wo wir bei Amazonas-Schamanen in die Lehre gingen, deren wunderbare Arbeit uns bescheiden werden ließ und zugleich Kraft gab, sowohl in direk-

ter als auch in indirekter Hinsicht, was uns ermöglichte, den nächsten Schritt zu tun.

SUSANNAH: *Der Name „Bewegungs-Medizin“ kam mir 2002 eines Nachts im Traum. Eine tiefe, klar schwingende Stimme sagte: „Eure Arbeit soll Movement Medicine heißen.“ Das war alles. Ich wusste, dass das passt. Der Traum hatte eine solche Präsenz, die spüre ich immer noch. In Peru habe ich Heiler als Lichtsäulen gesehen und erlebt, sie waren in der Erde verwurzelt und haben sich zu den Sternen gestreckt. Ich konnte richtig sehen, dass ich mich aufrichten muss, körperlich, aber auch im übertragenen Sinne. Ich verstand, wie wichtig es ist, mich an der vertikalen Achse auszurichten und wie sehr ich bei meiner bisherigen Arbeit damit beschäftigt war, mich an der horizontalen, phänomenologischen Erfahrungs- und Beziehungswelt zu orientieren.*

Das klingt recht abstrakt, aber es hat mein Leben und meine Lehre verändert. Ich schenke meiner geistigen Grundeinstellung wesentlich mehr Beachtung. Das heißt, dass ich mich ganz bescheiden aufrecht hinstelle und Erde und Himmel erspüre. Es bedeutet auch, ganz bei mir selbst zu bleiben und aus dem eigenen Willen heraus zu handeln. Dazu musste ich einiges altes Gepäck abladen. Als ich daran ging, heilsames Licht in meine „verborgenen Kammern“ zu lassen, verlor ich die Angst, gesehen zu werden. Dabei habe ich erkannt, dass ich sowieso nichts vor dem Geist verbergen kann. Nun kann sich die horizontale Erfahrungswelt an dieser vertikale Achse orientieren.

Dies ist ein wesentlicher Teil unserer Bewegungsarbeit geworden und findet sich in unserem Mandala als Lebensbaum wieder. Die fünf unteren Kreise verweisen auf die Wurzeln und die neun Tore auf die Äste. Vor langer Zeit, als ich mein Medizinstudium abbrach, scherzte eine Freundin von mir, sie sähe mich schon als exzentrische Schauspiellehrerin, die ihre Schüler Bäume darstellen lässt. Sie hatte Recht!

YA'ACOV: Im Sommer 2005 nahmen wir an einer Zeremonie im Herzen des peruanischen Regenwaldes teil. Es war eine Neumondnacht und trotzdem schien der Regenwald von innen heraus zu leuchten. Wir waren als Gruppe angereist. Unsere Anreise umfasste einen 12-stündigen Flug nach Lima, einen zweistündigen Flug über die Anden nach Iquitos, eine 15-stündige Bootsfahrt den Amazonas hinauf nach Genaro Herrera und dann eine achtstündige Kanufahrt einen kleinen Nebenfluss hinab. Da es wenig geregnet hatte, war dieser fast ausgetrocknet, und so mussten wir die Kanus, die mit Vorräten für 15 Personen für 10 Tage beladen waren, manchmal schieben. Da unsere Hilfe notwendig war und unsere Begleiter mit nackten Beinen einfach in den Schlamm sprangen, überwandern wir unsere Angst vor Piranhas und sprangen hinterher. Wir versanken mitunter bis zu den Oberschenkeln im Schlamm des Amazonas, als wir die Kanus durch die engen Kanäle schoben. Als ich dann wieder, nur mit meinem Calvin Klein Slip bekleidet, die Beine schwarz von Schlamm, vorne im Kanu saß und eine Weile meinen Sohn am anderen Ende des Kanus betrachtet hatte, kam der Regen. Ich musste so lachen. Es gibt einfach surreale, unvergessliche Augenblicke im Leben. Wir nennen sie „Perlenmomente“. Das war so einer!

Ein paar Tage später nahmen wir mitten im Dschungel an der Zeremonie teil. Die leisen, hypnotischen Laute der schamanischen shakapa (Blätterrassel) und icaros (Heilgesänge), die unablässig dahin plätscherten, fügten sich mit den nächtlichen Klängen des Regenwaldes zu einer Symphonie. Ich geriet in tiefe Trance. Und dann sah ich, wie unser Mandala in der Luft wirbelte und vor mir auf und ab tanzte. Ich hatte es ursprünglich im Traum gesehen und dann gemeinsam mit einem Künstler ausgearbeitet. Sicher hatte es uns etwas Neues und Wichtiges zu sagen. Und nun war ich hier am Amazonas von herumwirbelnden Energiemustern umgeben, die mich zu überwältigen drohten. Der Schamane riet mir aufzustehen, als sich mir die Vision näherte. Ich sah ein komplexes Gebilde aus Bäumen und Tiergeistern wie Jaguaren, Anakondas, Kolibris und Adlern zu-

sammen mit Wesen auf mich zu kommen, die ich noch nie zuvor gesehen hatte. Die riesige Energiewelle aus dem Regenwald drohte mich niederzuwalzen, aber sie blieb vor mir stehen. Unversehens begann eine Art Selbstbefragung: Warum ich hier sei, ob ich lernbereit sei und wenn ja, was ich lernen wolle. Ich beantwortete die Fragen so aufrichtig wie möglich und fühlte mich unmittelbar bestätigt. Hätte ich in jenem Moment gewusst, worauf ich mich da einließ, hätte ich sicher nicht den Mut und die Kraft dazu gehabt. Aber so hatte ich gesagt, dass ich etwas lernen möchte – und zwar wie ich persönliche Stärke mit Demut verbinden kann. Dem folgten harte Monate in Sachen Bescheidenheit, in denen ich kein gutes Bild abgab.

Nachdem ich meinen Fragestellern Rede und Antwort gestanden hatte, verschwand die Vision und an ihre Stelle trat ein sehr klares Bild unseres Mandalas. Es leuchtete im Raum, tanzte herum und wirkte sehr geheimnisvoll. Während ich es beobachtete, hörte ich eine Stimme über und hinter mir: „Ya'Acov, es führen neun Tore zur Kraft. Dein Mandala ist eine Landkarte. Lerne sie lesen.“ Dann war es fort. Und damit setzte ein Prozess ein, der die Krönung jahrelanger Studien war.

Seitdem sind wir dabei, die uns anvertraute Landkarte mit wachsendem Verständnis zu lesen. Wir haben durch Gebete, Meditationen, viele Zeremonien und die Verarbeitung unserer langjährigen Erfahrungen die Essenz dessen destilliert, was wir empfangen haben. In unseren Workshops hat sich das Mandala auf praktischer Ebene vielfach bewährt. Als wir ein Jahr später wieder in Peru waren, erhielten wir unsere nächste Lektion und wurden auf eine neue Ebene des Verstehens geführt.

Dieses Buch erzählt, was bisher geschehen ist. Wir schreiben es, weil wir uns so irrwitzig gesegnet fühlen und unser Glück einfach gerne mit dir teilen wollen. Wir waren mit einigen bemerkenswerten Leuten unterwegs und hatten das Glück, vielen außergewöhnlichen, fähigen Lehrern zu begegnen.

Gabrielle Roth, bei der wir so viele Jahre lang hauptsächlich gelernt haben, werden wir in bester Erinnerung behalten. Sie war diejenige, die unser verstecktes Potential erkannt hat und uns den Zugang dazu ermöglichte.

Aus dem, was wir geworden sind und was wir hier mitteilen, sprechen auch alle unsere Lehrer. Wir haben den Mythos der Unabhängigkeit schon lange zugunsten der Wirklichkeit gegenseitiger Abhängigkeit aufgegeben. Sieht man auf die Landkarten, die wir erstellt haben, so erkennt man, dass sich darin altes und neues, psychotherapeutisches und schamanisches, rituelles und traditionelles, wissenschaftliches und mystisches Material zu einem festen Segelstoff verbindet, das unser Schiff hochseetauglich macht. Wir befinden uns in einer Evolution, durch deren unaufhaltsames Voranschreiten eine solche Fusion von Formen und Ideen unvermeidlich ist.

Der Tanz durchdringt jeden Bereich unseres Lebens. Er gibt uns Kraft und vertieft unsere Beziehung zu den Menschen, mit denen wir zu tun haben, und zu unserer Umwelt in der wir leben. Darin besteht das Geschenk einer den Körper bejahenden spirituellen Praxis. Sie führt uns zurück zur aktuellen sinnlichen Erfahrung unserer Allverbundenheit. An manchen Tagen scheint tatsächlich alles zum Tanz zu werden, und dann weitet sich die Tanzfläche auf die Straße, den Küchenboden, den Garten, das Schlafzimmer und sogar das Büro aus.

Zum Gebrauch dieses Buches

Bitte fühle dich frei, dieses Buch von vorne nach hinten durchzulesen oder tanze durch die Seiten und schaue, wo dein Interesse dich hinführt. Unsere Arbeit ist präzise, aber nicht linear aufgebaut. Wieder und wieder haben wir entdeckt, dass Träume, die wirkungslos verpuffen, und Träume, die in Erfüllung gehen, sich nur in einer Hinsicht unterscheiden : dem Tun. Dieses Buch ist ein Aufruf zur Tat.

Victor Sanchez war einer von Ya'Acovs Lehrern. Wie Zigtausende andere auch, las er die Bücher von Carlos Castaneda, dem Anthropologiestudenten, der sich auf die südamerikanische Zauberei verlegte. Wie Zigtausende andere auch diskutierte er mit seinen Freunden, ob das, was Castaneda beschrieb, möglich sei. Anders als die meisten schritt er dann zur Tat und überprüfte den Wahrheitsgehalt von Castanedas Behauptungen auf das Sorgfältigste, indem er zusammen mit ein paar Freunden die Übungen nachmachte, die ihm dessen Lehrer aufgaben. Dass er dabei einen Haufen faszinierender Erfahrungen machte, versteht sich von selbst! Wir können also nur dazu ermutigen, die „Rezepte“ in diesem Buch auch auszuprobieren und zu schauen, wie sich *Movement Medicine* im eigenen Alltag auswirkt.

Jeder, der über einen Körper verfügt, kann teilnehmen. Du bist gemeint. Atme tief durch. Deine Trommel ruft dich. Du hast Rhythmus im Blut. Ob du nun ein begeisterter Tänzer bist oder noch niemals getanzt hast, ob du schon einmal getanzt und dann aufgehört hast, ob du glaubst, zwei linke Füße zu haben: wo auch immer du bist, woher du auch kommst, wie alt du auch bist und wie du aussiehst, die Lebensgeister des Tanzes erwarten dich.

Leg los, wage etwas, wippe mit den Zehen, tanze!