



<https://tandava.eu>
tandava@salix.in



Mitzubringen :

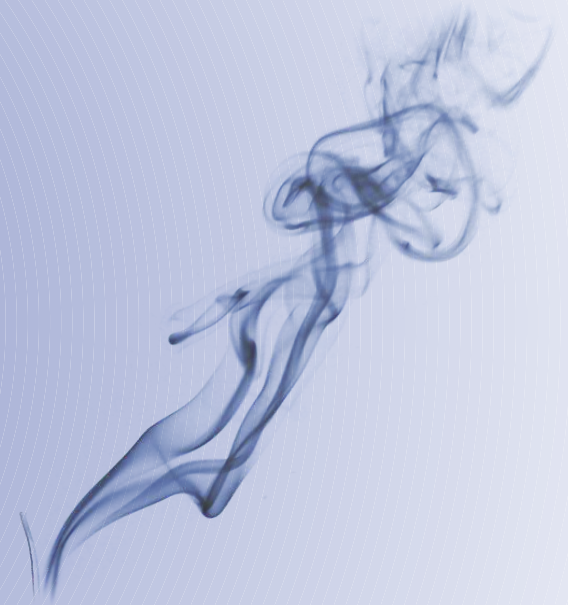
- Sitzkissen und Matte oder Decke
- bequeme Kleidung
- offene Einstellung und Freude an Bewegung und Stille

Tandava

Mit Alex Weide

Der Weg der Yoginis
aus dem alten Kaschmir

nach Daniel Odier



Freude

Körper-Bewusst-Sein

Stille und Raum

Tandava, wie Daniel Odier ihn vermittelt, ist ein vollständiger Weg der Yoginis aus dem alten Kaschmir.

Es ist ein sehr langsamer Tanz, der ohne Muskelanspannung und ohne Absicht vollkommen frei ausgeführt wird.

Das hilft Deinem Körper den Raum zu erforschen, in Bewegung zu kommen und Dich selbst im Kontakt mit dem Raum vollständig zu spüren.

Der Sage nach ist dieser heute fast vergessene Tanz der Ursprung aller uns heute bekannten Yogaformen.

Dein Körper ist einem sensiblen Saiteninstrument ähnlich.

Ein gut gestimmtes Instrument schwingt in Resonanz mit der Umgebung.

Bei zu viel Spannung drohen die Saiten zu reißen, was für den Körper vergleichbar ist mit Schmerzen, Leistungsdruck, geistiger oder muskulärer Anspannung.

Sind die Saiten zu locker, klingen sie nicht, welches mit fehlender Motivation, Leistungsschwäche oder Unzufriedenheit vergleichbar wäre.

Mit Tandava erlangt Dein Körper seine natürliche Spannkraft wieder.

Das Mentale beruhigt sich und Du bist unmittelbar in der offenen Weite. Mache diese Erfahrung von Raum und werde Dir den Auswirkungen auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene bewusst.

Im Tandava bzw. im **Yoga der Emotionen** erlaubst Du der momentanen Gefühlsregung sich durch Dich hindurch zu bewegen - Du gibst ihr Raum, bis sie in der Leere der offenen Weite verschwindet und sich von selbst auflösen kann.

Sobald Du das Bewusstsein auf die Energie der Emotion richtest statt ihres Inhalts, beginnt diese zu schmelzen.

Dabei ist der Körper das geeignete Instrument dafür.

Nach dieser Übung bleibt geistige Wachheit ohne körperliche Erschöpfung zurück. Es öffnet sich ein Raum für Präsenz, Gelassenheit, Stille, Freude und Frieden.

Die Einfachheit und Leichtigkeit von Tandava verblüfft immer wieder in der tiefen Wirkung. Du begegnest den Anforderungen des Alltags gelassener und gegenwärtiger.

Lasse Dich mitnehmen auf eine tiefe und sinnliche Reise in den Körper hinein und zugleich in die Weite des Raums um Dich herum.

Mögliche Auswirkungen von Tandava

Raum wird geschaffen für Präsenz im Moment und innerer Stille.

Die Kunst der vielschichtigen und gleichzeitigen Wahrnehmung.

Gleichzeitigkeit von wacher Präsenz und gelassener, ganzheitlicher Entspannung.

Erleben von purer Freude, Zeitlosigkeit und meditativer Erfahrung.



Alex Weide
<https://tandava.eu>
tandava@salix.in
+49 621 4909 4990