

Die Dynamische Meditation - was für Prozesse sie im Gehirn auslöst und wie sie gut tut

Von Anando Würzburger

Der Gedanke an Meditation weckt gewöhnlich Bilder von sitzenden und still meditierenden Mönchen.

Auf den ersten Blick scheint die Dynamische Meditation genau das Gegenteil zu sein, voller Bewegung, ja sogar mit einer Gelegenheit zu emotionalem Ausdruck. Und sie klingt alles andere als friedlich.

Da die Dynamische Meditation heute zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wird, auch schon in psychosomatischen Kliniken, wie z.B. in Grönbach und Bad Kissingen (wo sogar eine Mannschaft der deutschen Polizei die Vorteile der Dynamischen Meditation für sich entdeckt hat!), ist es hilfreich zu verstehen, was genau an ihr förderlich ist und welcher Umgang mit der Dynamischen Meditation traumatisieren könnte.

Als Erstes gilt es zu verstehen, dass Osho die Dynamische Meditation zu dem Zweck entwickelt hat, dem moderne Menschen eine Möglichkeit zu verschaffen, die Stille zu entdecken.

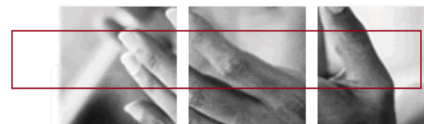
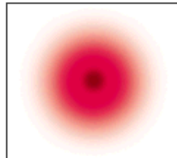
In Oshos Augen steckt der moderne Mensch voller Verdrängungen, während die Menschen zu Buddhas Zeiten natürlicher und mehr im Einklang mit ihrem menschlichen Wesen lebten, und somit von vornherein viel entspannter waren. Ihnen fiel es daher leicht, sich einfach nur hinzusetzen, ihr Inneres zu beobachten, zu meditieren und still zu sein. Wenn wir uns dagegen hinsetzen, stoßen wir zuerst auf unseren Verstand – lärmender denn je! Und wir spüren all die Verspannung eines Körpers, voller unterdrückter Energien und Gefühle.

Der Intelligenz des Körpers folgen

Die Dynamische Meditation ist, mit Oshos Worten, eine kathartische Meditation. Und hier lauert bereits die erste Möglichkeit, diese Meditation misszuverstehen und sie falsch auszuüben.

Wenn wir von Katharsis hören, denken wir an emotionalen Ausdruck, wie wir ihn von der bioenergetischen Therapie oder ähnlichen Therapieformen her kennen, die mit Gefühlsausdruck arbeiten. Dieses Bild oder Ziel ist ein Produkt der logisch denkenden und berechnenden linken Seite des Neo-Cortex. Da in der linken Hälfte des Gehirns der für Vergangenheit und Zukunft zuständige Teil sitzt, neigen wir dazu, alles schon einmal Erfahrene zu wiederholen – was wiederum diese Erfahrung verstärkt. Wenn wir also mit unseren therapeutischen Vorstellungen an die Dynamische Meditation herangehen, ist es leicht, auf Abwege zu geraten und das, was uns heilen könnte, zu verhindern.

Wir müssen der Intelligenz des Körpers folgen. Dies heißt, dass wir auf ihn hören und die Bewegung von selbst kommen lassen müssen. Der Vorgang, der den Körper zu heilen und reinigen vermag, kann nur stattfinden, wenn wir es zutiefst verstehen, den Bewegungen zu folgen, die aus dem Innersten unseres Körpers aufsteigen. Das ist eine Verlagerung – weg vom Tun und Bewegen, das die linke Seite des Neo-Cortex verursacht, die da sagt: „Nur zu und hol's dir!“ (und die in jeder einzelnen Phase der Dynamischen ihre Entsprechung hat), hin zur Einfühlung in den Körper und dem Folgen seiner Bewegungsimpulse.



Auf die Art und Weise kann unser System lernen, die selbstregulierenden Heilkapazitäten unseres eigenen Körpers zu ertasten und zu befolgen, statt ihm unsere Vorstellungen und Leitbilder aufzuzwingen.

Der Körper kann sich selber heilen

Traumatische Nachwirkungen sind meist die Folge unabgeschlossener Prozesse; was für den Körper bedeutet, dass er in seiner Schockreaktion auf ein bestimmtes Ereignis stecken geblieben ist, dem sein Nervensystem zur Zeit dieser Erfahrung nicht gewachsen war. Aufgrund dieses „Einfrierens“ hat das Nervensystem eine enorme Aktivierung bewahrt.

Indem wir lernen den Bewegungen des Körpers zu folgen, gestatten wir diesem, seine instinkthaften Reaktionen, die der Körper gern ausgeführt hätte, zu Ende zu führen. Peter Levine nennt dies „das biologische Zuendebringen.“ Beim Vorfall selber konnten wir dem Körper aus irgendeinem Grund nicht gestatten, dies selber zu tun und damit sein aufgeladenes Nervensystem zu entspannen. (Mehr hierzu s. Peter Levine: „Traumaheilung“).

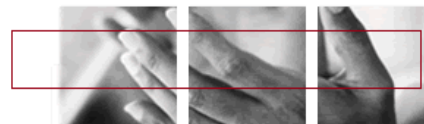
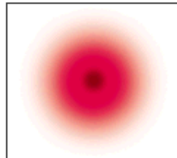
In der zurückliegenden Situation mag es unsere Erziehung gewesen sein, die uns nicht gestattete „unkultiviert“ zu handeln, oder andere Begleitumstände, die den Körper aus irgendwelchen Gründen daran hinderten seine Reaktionen vollständig auszuleben und zu seinem natürlichen Zustand der Entspannung zurückzukehren. Biologische Vollständigkeit basiert auf der innewohnenden Intelligenz des Körpers, sich selbst zu regeln und zu heilen.

Was brauche ich wirklich?

Der Neo-Cortex – oder das „Gesellschafts-Ich“, wie Bas Kast es nennt, mitsamt seinen Vorschriften, wie man zu sein habe und seinen Idealen und seiner Moral – gestattet dieser natürlichen Intelligenz nicht, richtig zu funktionieren. Was daran liegt, dass das Gesellschafts-Ich sich nicht an den Bedürfnissen des Körpers orientiert, sondern an den Normen dessen, was sich in der Gesellschaft „gehört“ – und in der Gruppe, in der wir aufwachsen.

Daneben gibt es auch noch das, was Bas Kast das „Erfahrungs-Ich“ nennt, welches auf dem beruht, was wir unser „Bauchgefühl“ nennen. Auf Japanisch heißt Bauch „Hara“, und darunter versteht man dort „die Quelle des Lebens“, also die Wurzel unserer Lebensenergie im Bauch. Jüngste Forschungen haben ein „zweites Gehirn“ im Bauch entdeckt, welches dem Stammhirn oder Reptilgehirn angehört, dem ältesten Teil des Gehirns. All diese machen den ältesten Teil des menschlichen Gehirns aus und sind die Wurzel unserer instinkthaften und selbstregulativen Reaktionen. Wenn wir uns mit dem zweiten Gehirn bzw. dem Hara in Verbindung setzen, können wir leichter herausfinden, was wir brauchen und was gut für uns ist. Oder anders gesagt: Im Bauch wissen wir, was wir wollen und brauchen, und haben wir den Antrieb und die Kraft, es uns zu verschaffen.

Dieses Zentrum wird, wenn wir ihm gebührend Beachtung schenken auf vielfache Weise durch die Dynamische Meditation aktiviert. Die Berührung mit der Lebensquelle holt Heilkraft von unten nach oben; und wer auf diese Weise wieder mit seinen natürlichen Gefühlen von sich selbst in Kontakt kommt, der kann viele Verwirrungen des Verstandes aufklären.



Hör genau hin

Wenn wir uns die Erklärungen einer Meditation anhören, neigen wir dazu, sie mit Hilfe der linken Hälfte des Neo-Cortex zu hören, unserer logischen, zielgerichteten Seite, und versuchen dann, das Gehörte auf den Körper zu übertragen. Das zeigt sich dann im Verlauf jeder einzelnen Phase, die wir entsprechend den Bildern ausführen, die wir uns vorweg im Verstand von ihnen gemacht haben.

Es ist wichtig, sich diese Verstandesgewohnheit bewusst zu machen und ein breiteres Verständnis für die Erklärungen zu entwickeln, damit sich die Heilkapazität, – also die Bereinigung aus der inneren Körperintelligenz heraus - die in den selbstregulativen Bewegungen liegt, entfalten kann. Was das für die Dynamische Meditation heißt, werde ich anhand ihrer einzelnen Phasen aufzeigen, deren Prinzipien erklären und hinweisen, worauf es zu achten gilt.

Die ersten Phase:

"Tiefes chaotisches Atmen durch die Nase mit Konzentration auf das Ausatmen"

„Atme so schnell wie möglich, so tief wie möglich, mit all deiner Energie.“
(Osho)

Wenn wir hören „so schnell wie möglich“, hört unser zielgerichteter und geprägter Verstand sofort heraus: „Geh über deine Grenzen!“

Die Leute fragen: „Was soll ich machen, wenn mir schwindlig wird und wenn mein Kopf abzufallen scheint und mein Nacken steif wird?“ Dies ist offensichtlich ein Zeichen von Übertreibung. Was wir nämlich überhören, ist das „wie möglich“ – daran sollte man sich halten, und dann macht es dem Körper richtig Spaß, die neue Freiheit auszuloten, die sich in allen Phasen entwickeln kann.

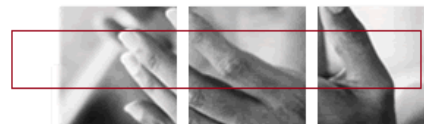
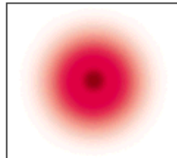
Osho sagt: „Leg dich mit totaler Energie ins Zeug!“ Wenn wir „total“ hören, denken wir an Prozente, an ein unvorstellbares, enormes Mehr als das, was wir bereits tun. Aber total bedeutet nichts weiter als: „Sei bei der Sache mit allem, was du bist, als ganzer Mensch.“ „Total“ geht auf das lateinische totus zurück, was ungeteilt bedeutet. Und genau das ist die Absicht dieser Meditationstechnik: endlich wieder ungeteilt zu werden. Denn aufgrund unverdauter Traumata und Prägungen, aufgrund von Dingen, die wir in unserem System unterdrücken mussten, sind wir jetzt bruchstückhaft geworden, in Bewusstsein und Körper gespalten.



Total atmen

Tu einfach nichts weiter als zu atmen, und mehr nicht. Geh rein in die Welt des Körpers und seiner natürlichen Fähigkeiten und Kräfte, in die du kein Vertrauen mehr hast. Wisse, dass mehr Lebendigkeit in deinem Körper möglich ist, aber tu dir nichts zuleide und überspanne nicht deine natürliche Möglichkeit. Schiel nicht mehr auf den Nachbarn, lass ihn so viel strampeln und keuchen, wie er will, sondern folge nur deinem eigenen Tanz und weite dich auf natürliche Weise aus.

Was die Anweisung angeht „Konzentriere dich aufs Ausatmen“, ist es vor allem wichtig, durch die Nase zu atmen, denn das gleicht die linke und die rechte Gehirnhälfte aus, durchbricht deine Routine und öffnet den Körper für die nächste Phase.



Wenn du atmest, tu's auch mit Unterstützung des Bauches. Setze den ganzen Körper ein, um das Atmen zu unterstützen, und atme mit dem ganzen Körper.

Wenn wir nur in die Brust atmen, aktivieren wir ein Muster der Notatmung. Das Bauchatmen aktiviert unsere Mitte. So, wie das chaotische Atmen in den ersten Jahren eingesetzt wurde, ähnelte es einer Yoga-Atemtechnik namens Kabbalabati, die darauf abzielt, die Organe zu reinigen. Du kannst beim Ausatmen ein wenig den Nabel und Unterleib einziehen. Das aktiviert das Lebenszentrum und hilft das Kohlendioxid in den Organen und im Körper auszustoßen. Man könnte auch sagen: um „schlechtes Chi“ auszustoßen.

Osho hat gesagt, dass alles Unterdrückte im Körper an Toxine gebunden ist. Bewusstes Ausatmen befreit den Körper also von Giften. Bereits diese Technik ist ein kathartischer, also „reinigender“ Vorgang.

Spielerisch und entspannt sein – die Voraussetzung für Meditation.

Mit dieser Einstellung kann nichts schiefgehen. Das Entspannt sein stellt sicher, dass wir uns nicht zwingen und über die Grenzen unserer Möglichkeiten hinausgehen. Das Spielerischsein ermöglicht uns, langsam in die Freiheit, natürliche Lebendigkeit und emotionale Gesundheit hineinzuwachsen – lauter Eigenschaften, die wir mithilfe von Meditation wiederentdecken können.

Bleib wachsam und geerdet

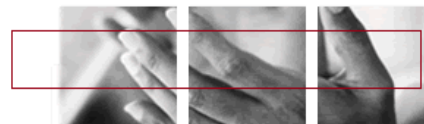
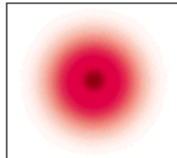
Nimm in dieser Phase alles wahr, was im Körper geschieht. Wachsamkeit wird oft missverstanden, so als nähme man Abstand vom Körper. Es kommt bei aller Bewusstheit darauf an, in Tuchfühlung mit seinem Körper zu bleiben. Sonst könnte es passieren, dass man aufgrund traumatischer Erfahrungen das Verhaltensmuster „den Körper verlassen“ wiederholt.

Meiner Erfahrung nach ist vielen damit geholfen, sich durch die Beine und Füße ihre Verbindung zum Boden bewusst zu machen. In einem Trauma – auch einem wiedererlebten – strömt alle Energie und Bewusstheit nach oben und aus dem Körper hinaus. Indem wir geerdet bleiben, stellen wir sicher, dass wir unser System nicht überfordern (und damit in vergangene Erfahrungen zurückverfallen, denen wir nicht gewachsen sind). Wir dürfen die Fähigkeit des Körpers zum Auf- und Entladen nur langsam ausweiten. Auf die Art erweitern wir langsam unsere Widerstandskräfte und lassen alles Einengende und Unausgewogene in unserm Organismus hinter uns.

Das Einatmen geschieht von allein – wenn wir ihm Zeit dazu lassen „Unterstütze das Atmen mithilfe deiner natürlichen Körperbewegungen.“ Am einfachsten und leichtesten für die Gelenke ist es, wenn du im Rahmen deiner natürlichen und gesunden Grenzen bleibst. Zu körperlichem Schmerz kommt es immer nur dann, wenn du dich selbst verletzt.

Den Körper achten und lieben

Wenn du die Dynamische machst, wird dir vielleicht etwas klar, was du noch nie bemerkt hattest, nämlich dass du so mit deinem Körper umgegangen bist, wie früher die Mönche, wenn sie versuchten, sich „die bösen Geister“ auszutreiben – womit sie alles Unterdrückte meinten. Unser Körper verrät, wie wir zu uns und unserm Körper stehen. Nimm das, was du beim Meditieren empfindest, als Spiegel. Sei achtsam und lerne, eine respektvolle und liebevolle Haltung einzunehmen. Das ist ein großer Schritt zur Heilung. So blüht die Meditation zur Freude darüber auf, lebendig zu sein.



Die zweite Phase:

"Drück alles aus, was rausgeworfen gehört"

Die Dynamische Meditation öffnet viele Möglichkeiten, aber es sollte organisch geschehen, also deinem Körper und jetzigen individuellen Entwicklungsstand entsprechen. Die Meditation kann dich zu automatischen Wiederholungen alter Enttäuschungen und Verzweiflungen führen. Man muss den Dreh erlernen, den innewohnenden Heilkräften des Körpers zu folgen.



Ganz werden

Eine der Nachwirkungen traumatischer Erfahrung ist Zersplitterung. Wir trennen uns von der Erinnerung und ihren Gefühlen und von denjenigen Stellen im Körper, wo die Energie zurückgehalten wird. Wenn wir kleine Schritte tun, können wir wieder aus dieser Zersplitterung herausfinden. Wer sich selber antreibt, kann seine eigenen Grenzen verletzen.

Wer mit spielerischer Neugier seinen Gefühlen und Bewegungen nachspürt, und das „wie möglich“ im Auge behält, wird sehen, wie die zweite Phase langsam alles Zersplitterte und Dissoziierte wieder zusammenführt. Sie weckt unsere Kräfte und hilft uns, wieder mit unserer Stärke in Kontakt zu kommen.

Daher ist es wichtig, Oshos Anleitung zu befolgen, stets in Bewegung zu bleiben und die Bewegung zu erkunden. Dadurch wird vermieden, dass wir wieder in Reaktion gehen und erneut körperlich "einfrieren", also uns retraumatisieren.

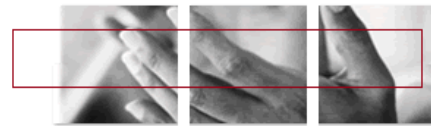
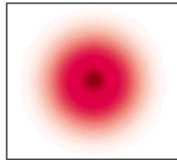
Stattdessen wird uns die ganze Palette emotionalen Ausdrucks wiedergeschenkt. Dies befreit die Hemmung, die ungelöste Trauma-Energie in unserm Nervensystem eingesperrt hält.

Sich zentrieren

In der Dynamischen Meditation arbeiten wir mit zwei Polen: Einerseits befreien wir durch Gefühlsausdruck unseren Körper und andererseits zentrieren wir uns. Die zentrierende Wirkung von Meditation beruht darauf – wie Manfred Spitzer es in seiner Reihe „Gehirn und Geist“ (Brain and Mind) im Kapitel über Meditation ausdrückt –, dass der Frontalcortex die Amygdala (den Mandelkern) anweist, sich nicht aufzuregen und ruhig zu bleiben. Die Amygdala ist der Bereich unserer Erbanlagen, der uns sagt, wann Gefahr droht. Ein Hinweis auf Restbestände eines körperlichen Traumas ist eine überreagierende Amygdala, die übertriebene Warnungen aussendet, z.B. wenn in der Umgebung ein bestimmter Ton auftaucht.

Spitzer verweist auf ein jüngeres Experiment, bei dem diejenigen Studenten, die als Testpersonen eine Woche lang meditiert hatten, weniger schreckhaft waren und mehr ihre Ruhe bewahrten, wenn sie vor der Klasse an der Tafel mathematische Gleichungen demonstrierten, als die Studenten ohne Meditationserfahrung.

Zentrieren können wir uns nur in Meditation, wo wir es üben, zu beobachten ohne zu handeln, egal, was für ein Tun uns der Verstand gerade vorschlagen mag – wir bleiben sitzen und beobachten „nur“. Anfangs fällt uns dieser „Akt“ zwar schwer, und in bestimmten Hirnbereichen löst er mehr Aktivität aus. Später aber mit etwas Übung verringert sich die Gehirnaktivität nachweislich – nämlich dann, wie Spitzer sich ausdrückt, „sobald diese Kunst beherrscht wird.“ Doch anfangs, wie gesagt, ist es schwer, sich den Gedankenimpulsen und Aktivierungsversuchen seitens der Amygdala zu verweigern.



Die dritte Phase:

"Hüpfe und rufe das Mantra „Hu!“ aus"

Das Zentrieren findet vor allem in der dritten und vierten Phase statt. Nach der zweiten, der „Befreiungsphase“, wie ich sie gern nenne, werden wir durch das Hüpfen wieder „zusammengesetzt.“ Das Hüpfen und das Rufen des Mantra weckt das Lebenszentrum im Unterleib. Der Ton des Mantra soll es behämmern, und die Schwingungen des Hüpfens aktivieren das Zentrum vom Fußboden hoch. Dadurch erden wir uns und nehmen Kontakt mit unserer Körperstärke auf. Auch hier gilt es wieder das Motto „soweit wie möglich“ zu beachten. Wenn sich das Hüpfen und Rufen als schwer erweist, tu alles, was dir innerhalb deiner Grenzen möglich ist und weite deine Fähigkeit langsam aus. Alternativ zum Hüpfen kannst du auch bei jedem „Hu!“ eine Vorwärtsbewegung mit dem Becken machen. Aber wenn der Verstand sagt: „Ich kann nicht!“, hör nicht auf ihn, sondern baue deine Kräfte vorsichtig weiter aus, indem du Kontakt mit deiner Lebensenergie aufnimmst und deine Stärke auf den Plan rufst. Achte darauf, was sich während dieser Phase in deinem Körper abspielt. Achte auf das, was stärker wird und sich ausweitet. Hilfreich ist es, die „Kraft“ zu bemerken, auf diese Art kann sie zunehmen. Wenn sich in dieser Phase also Bewusstheit einstellt und du bemerkst, dass du an Stärke gewinnst, kannst du negative Denkgewohnheiten und Selbstbilder abschütteln, in denen du dich schwach oder als Opfer siehst. Die Anweisungen Oshos zur Weckung der Lebensquelle zielen darauf ab, deine Aufmerksamkeit in jene positive Richtung zu lenken, wo du deine Ressourcen hast. Ein wichtiger Schritt zum Loslassen aller steckengebliebener Gefühle und zum Zentrieren ist auch der Wechsel vom Ausdrücken in der zweiten Phase, zur Wahrnehmung, wie sich deine Lebensenergie bewegt, in der dritten Phase. So wird deine Fähigkeit gestärkt, dich zu sammeln und emotionale Zustände zu beobachten. Auf die Art und Weise lernen wir, unsere Gefühle und Energie im Körper zu behalten.



Die vierte Phase

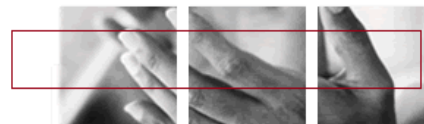
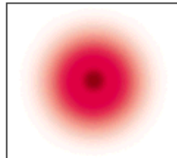
„Stop und Einfrieren!“

Die Anleitung zu dieser Phase mag eine der forderndsten sein, wenn du noch nicht viel Erfahrung mit Meditation hast und sich die Fähigkeit zum Zentrieren noch nicht entwickelt hat. Fünfzehn Minuten Stillstehen, egal in welcher Stellung du bist, das ist in der Tat eine Herausforderung. Das Zentrieren, das von der ersten Phase an eingesetzt hat, geht jetzt sogar noch tiefer.

Einfach nur beobachten zu können, was sich im Innern abspielt, ohne seine Impulse auszuagieren, ist eine wichtige Fähigkeit des Gehirns, die Übung erfordert. Das ist etwas, das Kinder ihre ganze Kindheit hindurch entwickeln müssen. Diese Fähigkeit namens „Impulskontrolle“ wird vom vorderen Gehirnlappen ausgeführt. Bei so genannt „brutalen Verbrechen“, also Menschen, die beim kleinsten Anlass gewalttätig reagieren, ist sie unterentwickelt oder fehlt ganz. Beobachtungen zufolge reagieren Menschen, die in diesem Hirnbereich verletzt worden sind, seither sexuell „schamlos“ auf entsprechende Impulse aus dem Instinktbereich des Gehirns.

Die Fähigkeit seine Impulse zu kontrollieren, beschreibt Spitzer so: „Da befiehlt der vordere Hirnlappen der Amygdala, Ruhe zu bewahren.“ Die Herausforderung besteht darin, „das Beobachten“ zu erlernen ... wie Osho es ausdrückt. Allen, die den gefrorenen Zustand aus traumatischen Situationen her kennen, kann diese Phase besonders schwerfallen.





Der Körper kann das Stillstehen mit Erinnerungen an den Reflex des Gefrierens verbinden und die Körpererinnerung an diese Erfahrung noch einmal durchspielen. In solch einem Fall hilft es, sanfte Bewegungen zuzulassen und die Augen zu öffnen, um sich bewusst zu orientieren zu können und so der Situation Herr zu werden. Ankündigen kann sich so eine „Wiederholung“ mit Schwindel und Übelkeit. Besser gibt man sich die Freiheit zu handeln, als eine traumatische Erinnerung wiederzuerleben. Auf die Art und Weise können wir allmählich neues Vertrauen in unsere Fähigkeit entwickeln, in der Gegenwart zu bleiben und unsere Fähigkeit zu beobachten kann wachsen.

Zunehmende Präsenz und Achtsamkeit führen zu einer verstärkten Gabe sich zu zentrieren

Im den herkömmlichen fernöstlichen Kriegskünsten stellt man einen Zusammenhang her zwischen der Fähigkeit, sich zu sammeln und der Stärkung des „Dritten Auges“, welches mitten auf der Stirn liegt, genau zwischen den Augenbrauen. Das Dritte Auge ist das, was die Neurowissenschaft heute den „Vorderen Hirnlappen“ nennt – das Zentrum der Impulskontrolle.

Die Dynamische Meditation weckt einerseits die Lebensenergie und andererseits das Sammlungspotenzial des vorderen Hirnlappens, welches uns die Ruhe verleiht, etwaige Instinktreaktionen der Amygdala zu beobachten, ausgelöst durch alte Erinnerungen, die nichts mit der jetzigen Situation zu tun haben. Zugleich gestattet sie dem Körper, sich festgehaltener Altlasten zu entledigen. Sie ist eine vollständige Reise, und jeder Abschnitt hat seine spezielle Funktion.

Die fünfte Phase

„Feiere! Bring durch Tanzen deine Dankbarkeit gegenüber der Schöpfung zum Ausdruck!“ sagt Osho im Orangen Buch. Wir sind, was wir

tun. Wissenschaftler sprechen von der „Neuroplastizität des Gehirns“. Indem wir etwas tun und es üben, stellen wir Verbindungen zwischen Neuronen her und stärken sie, ja vergrößern sogar die benutzen Hirnbereiche. Mehr und mehr Hirnzellen beteiligen sich dann an allem, was wir üben und uns wesentlich aneignen. Hier in dieser Phase üben wir „Feiern“. Feiern ist eine Lebenseinstellung, eine existenzielle Haltung. Die kann man lernen. Die Aufgabe in dieser Phase besteht also darin, sich hellhörig dem jetzigen Augenblick zu widmen – der Musik zu lauschen, die Körperbewegungen zu spüren, der Existenz zu danken und auch sich selber zu danken. Leuten, die auf therapeutische Art und Weise denken, fällt es oft schwer, in diese Richtung zu schauen. Um so wichtiger ist es, den Kniff rauszukriegen, wie das geht. Egal, in welcher Stimmung man nach den vorangegangenen Phasen sein mag, traurig oder glücklich – alles kann gefeiert und durch Tanzen zum Ausdruck gebracht werden! Du bist deines Glückes Schmied.

Osho sagt: „Lass dich von deiner Freude durch den Tag tragen.“

