

Präsenz

Ein 5 Rhythmen-Prozess mit Sangeet

Was ist dieses mysteriöse Phänomen, genannt Präsenz?

Bist du schon einmal von der Poesie eines Tangotanzenden Paares, des leidenschaftlichen Feuers eines Flamenco-Tänzers, der exquisiten Grazie eines Balletttänzers, der natürlichen, spontanen Bewegung junger Kinder oder der kraftvollen, aber subtilen Bewegung eines Tai-Chi-Praktizierenden berührt worden?

Als Kinder haben wir gelernt, dass unsere einzige Verteidigung in Situationen, in denen uns gesagt wurde: du bist zu laut, zu neugierig, zu lebendig, zu energisch usw. war, uns selbst abzuschalten und uns gefühllos zu machen.

Die 5 Rhythmen haben ein sehr effektives Werkzeug und eine Reihe von Landkarten, die uns helfen, uns wieder lebendiger zu fühlen und uns – auf verschiedene Art und Weise – wieder mit unserer Präsenz verbinden. Jeder Rhythmus ist mit einem Gefühl, einem Element und mit einer speziellen Qualität unserer Essenz verbunden. Sobald wir mit dem Lernen und Praktizieren der 5 Rhythmen anfangen und uns auf dem Tanzpfad ausdrücken, kann sich unser Leben wandeln. Oft erleben wir mehr Tiefe, Kreativität und Erfüllung.

Eine Reise von der Bewegung zur Meditation und zurück

Im *flowing* fängt unsere Reise nach innen an. Wir lernen zu entspannen und trotzdem präsent zu bleiben, zu vertrauen, was in diesem Moment ist, in Gemeinschaft mit unserem Körper und der Erde.

Dann verbinden wir uns mit unserer essentiellen Kraft und experimentieren im **staccato** mit dem Tanz und Strukturen von Beziehungen.

CHaOS – der Rhythmus von Wechsel und Veränderung, schüttelt uns auf und lädt uns ein, nicht festzuhalten an Dingen, die nicht förderlich sind für unsere Heilung und unsere innere Reise.

Im *Lyrical* fühlst du dich wie nach einem Sturm im frischen Wald, lebendig und verjüngt, und leer genug den Ruf zu hören, oder den Tanz deiner eigenen, speziellen Kreativität und deinem Potential, zu spüren.

Im Rhythmus **stillness** bewegen wir uns endlich in einen Raum der so subtil ist, dass es uns oft gar nicht wie eine Bewegung erscheint, aber etwas Mysteriöses, seltsam Familiäres bewegt uns – in diesem Moment – im Frieden mit uns selbst.

Sangeet Portalski



Autorisierter 5 Rhythmen®-Lehrer
und Bewegungs-Coach
Skype: sangeetdancer
Mail: sangeetdance@hotmail.com
Internet: www.wavesofbeing.com

Sangeet stammt ursprünglich aus England. Seit mehr als 25 Jahren ist er lizenzierter Körpertherapeut und Masseur und über 20 Jahre war er als DJ in bekannten Clubs in Deutschland und der Schweiz tätig.

Seit 20 Jahren tanzt er selbst Salsa und lernte in dieser Zeit von zahlreichen Lehrern aus ganz Südamerika. Mit „Conscious Salsa“ hat er seine eigene Verbindung aus Salsa, Körper- und Energiearbeit entwickelt, die er seit 8 Jahren in Workshops unterrichtet.

Seit über 12 Jahren beschäftigt er sich mit den 5 Rhythmen und ist zur Zeit für die 2. Stufe dieser Arbeit wieder in Fortbildung bei Gabrielle Roth.

In den letzten 4 Jahren studierte er mit Krishnananda und Amana Trobe Trauma-Heilung. Eine Arbeit, die sich mit Schock, Scham und Verletzungen aus der Kindheit befasst.

Die „5 Rhythmen®-Conscious-Movement-Arbeit“ ist für jedermann geeignet – ganz gleich, ob alt oder jung – und ist ideal für Menschen, die nur wenig oder keine Erfahrung mit Tanz oder Bewegungsarbeit haben. Ganz besonders willkommen sind auch jene Menschen, die davon überzeugt sind, dass sie nicht tanzen können!



Ein 5Rhythmen-Prozess mit Sangeet
Präsenz
Eine Reise von der Bewegung zur Meditation und zurück

