

# **DER TANZ DER ELEMENTE**

von **Surabhi Notburga Schaubmair**

***Eine geführte aktive Trancereise - als kraftvolle Möglichkeit,  
die Qualität der Elemente im eigenen Körper zu erfahren.***

Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und der alles verbindende Raum sind mir ein wichtiger Wegbegleiter geworden in meinem Leben. Mich mit der Kraft der Elemente zu verbinden, in die Natur zu gehen, diese um Unterstützung zu bitten ist vor allem in schwierigen Lebensphasen eine Quelle, zu der ich aus mir heraus Zugang finden kann.

Diese innere aktive Reise ermöglicht einen Kontakt mit den Kräften der Elemente in direkter Verbindung mit unserem Körper.

„Um Dich auf eine innere Reise zu den Elementen vorzubereiten, kannst Du einen Platz einrichten im Raum, oder auch in der freien Natur, wo die Elemente als Symbol vertreten sind: Z.B.: eine Schale mit Wasser, eine Kerze für das Feuer, eine Schale mit Erde oder einen Kristall, eine Feder für die Luft, ein leeres Zentrum für den alles verbindenden Raum. Es ist möglich allein, zu zweit, oder auch mit mehreren Personen gemeinsam zu reisen.

Stelle Dir die **Erde** als Planet vor - und irgendwo an deren Oberfläche bist Du gerade jetzt. Beginne die Reise in einer Körperhaltung nahe dem Boden, nahe der Erde: im Liegen, Sitzen oder in einer tiefen Hockstellung. Mit dem Ausatmen gib Dein ganzes Gewicht an die Erde und stelle Dir vor, daß von Deinen Fußsohlen oder von Deinem Steißbein Wurzeln in die Erde hineinwachsen.

Die Erde ist das Element der dichtesten Materie - vertreten als Mineralien, Gestein, Lehm, - sie trägt und nährt - immer wieder neues Leben wächst aus ihr hervor als Pflanzen, Bäume, Früchte,...

So verbinde Dich mit dem Einatmen mit der nährenden, tragenden Qualität der Erde und nimm sie auf über Deine Wurzeln. Mit dem Ausatmen lasse alles los, was Dich hindert ganz wach in Deinem Körper zu sein. Richte Deine Aufmerksamkeit besonders auf das Wurzelzentrum im Beckenboden und fülle es mit jedem Atemzug mit dem kraftspendenden Lebenssaft aus der Erde. Von dort lasse diese erdige Qualität sich im Körper verteilen - auch Dein Körper nährt und trägt Dich durchs Leben. Die Knochen, Muskeln und das Bindegewebe, alle formgebenden Strukturen im Körper sind der Erde zugeordnet. Du kannst auch mit Deinen Händen diese verschiedenen Körperteile erforschen und berühren - die Festigkeit der Knochen, die Elastizität der Muskeln, die samtige Haut - und so langsam eine Bewegung von innen entstehen lassen. Gib das Gewicht Deines Körpers an den Boden ab, lasse Dich über die Erde rollen, vielleicht entsteht ein Laut aus der Tiefe Deines Beckens - die Erde in Dir tanzen lassen - es können auch tierähnliche Bewegungen und Laute sein - bis Du Dich langsam aufrichstest und in Deinem Tanz besondere Aufmerksamkeit im Becken und den Beinen hast. (Stampfen - Trommelmusik ist dabei sehr unterstützend)

Der Körper ist der Tempel der Seele, das Haus in dem wir wohnen und das Gefährt mit dem wir uns durchs Leben bewegen - je mehr Liebe und Achtung wir ihm entgegenbringen, umso verwurzelter sind wir auch auf der Erde zuhause.

Wenn der Tanz der Erde ausklingt und die Bewegungen kleiner werden, nimm einen Moment um den ganzen Körper in seiner Form und Struktur nachzufühlen: „*Wo bin ich in Frieden mit*

*meinem Körper, welche Bereiche brauchen mehr Aufmerksamkeit? - Wo stehe ich im Leben? Wohnung? Beziehung? Arbeit? Bin ich aufgehoben im Schoß der Urmutter Erde? Habe ich Vertrauen in die Existenz?“*

Mit einem tiefen Atemzug laß los und mache Dich bereit dem Wasser zu begegnen.

Das **Wasser** nimmt einen Großteil des blauen Planeten ein und kann Eis sein, flüssig oder als Dampf existieren. Auch unser Körper besteht zu 80% aus dem Element Wasser. Es fließt in unserem Blut, in der Lymphe, in der Gelenksflüssigkeit, als Liquor, in und zwischen den Zellen; ständig in einem Rhythmus - in einem Puls.

Du kannst Dich mit dem Bild einer Quelle verbinden, wo das Wasser aus dem Erdinneren an die Oberfläche kommt und seinen Lauf nimmt als plätschernder Bach, als strömender Fluß, als stiller See, als wogendes Meer. Geh dabei im Körper mit der Aufmerksamkeit in Deinen Bauch, und laß dieses Wasser sich in Deiner Beckenschale ausbreiten, um von dort durch Deinen ganzen Körper zu fließen. Es steht in Verbindung mit den Gefühlen, mit der verspielten Leichtigkeit eines Kindes, das spontan seinen Impulsen folgt - ohne zu überlegen, ohne Anfang und Ende.

So lasse fließende Bewegungen entstehen durch Deinen Körper - weich und spontan Dich treiben lassen vom Fluß Deiner momentanen Gefühle, oder wie die Wellen eines Ozeans hoch und tief. Dein Atem strömt leicht und tief mit den fließenden Bewegungen. Es hat viel mit Hingabe zu tun, Dich vom Fluß des Lebens treiben zu lassen ohne primär zu tun und zu kontrollieren.

Wieder lasse die Bewegungen ausklingen und nimm eine Weile um das Element Wasser nachzuspüren mit den Fragen: *„Bin ich im Kontakt mit meinen Gefühlen? Wie weit hat das unschuldige, spielerische Kind in mir Raum sich spontan zu leben? Kann ich mich hingeben in einer Liebesbeziehung oder ans größere Ganze?“*

Wieder lasse los mit einem tieferen Atemzug und geh in Deinem Körper von Deinem Bauch ein Stück höher bis zu Deinem Solarplexus = Sonnengeflecht, wo Du dem Feuer begegnen wirst.

Das **Feuer** bildet die Brücke zwischen Existenz (Materie) und Nicht Existenz (Leere). Es transformiert Substanz, ist aber selbst substanzlos. Wir können Feuer nicht berühren, nur das, was es verbrennt.

Die Erde hat in ihrem Innersten einen feurigen Kern, das Magma, das an manchen Vulkanen spontan und unberechenbar hervorbricht. In trockenen, heißen Zeiten entstehen auch Waldbrände an ihrer Oberfläche, die uns Menschen Respekt vor diesem Element abverlangen. Ein flackerndes Kaminfeuer oder der Schein einer brennenden Kerze löst eher heimelige, nach innen gerichtete Gefühle aus.

In unserem Körper sind es die verbrennenden Stoffwechselforgänge, wo die Schlacken ausgeschieden werden - ein ständiger Prozeß von Umwandlung und Transformation. Aber es ist auch die Hitze der Leidenschaft oder der Wut, die uns plötzlich und ungezügelt überfällt.

Laß diesmal von Deinem Sonnengeflecht aus Bewegungen entstehen, die Dein inneres Feuer ausdrücken: lodernd, unberechenbar, plötzlich wechselnd, oder wie eine flackernde Kerze - begleitet von Deinem Atem und der Stimme als Ausdruck dieses Feuers. Erlaube Deiner Kraft und Lebendigkeit sich zu entfalten. Wenn Du mit einer anderen Person bist, dann lasse auch die Funken aus Deinen Augen sprühen.

Erst wenn Dir so richtig heiß geworden ist, nimm dieses Feuer wieder nach innen und spüre

noch der Glut nach im Körper - begleitet von den Fragen: „Wofür brenne ich in meinem Leben? Lebe ich auf Sparflamme? Gibt es Leidenschaften, denen ich nachgehe? Wie geh ich mit meinen Agressionen um? Gehe ich einen spirituellen Weg?“

Es ist auch das Feuer der Erleuchtung, das in jedem brennt. Oder der einfache Satz: „Ich bin!“ - wie die Sonne, die ihr Feuer einfach ausstrahlt, kann ein Begleiter des inneren Feuers sein.

Nimm wieder einen tiefen Atemzug und geh noch höher in den Brustkorb, wo Dein Herz und Deine Lungen sind, um der Luft zu begegnen.

Die **Luft** grenzt überall an die Erdoberfläche, enthält den für uns lebenswichtigen Sauerstoff und fegt in stürmischen Winden manchmal unsere aufgebaute Ordnung hinweg. Im Körper ist es unser Atem, der ständig von selbst kommt und geht.

Richte nun die ganze Aufmerksamkeit auf die umgebende Luft und den Hauch, der mit jeder Bewegung entsteht; auf die vielen Härchen an der Hautoberfläche und auf das Ein- und Ausatmen - ohne es zu verändern. Spüre die Frische, die ein neuer Wind bringt, indem er Altes hinwegfegt. Laß das Element Luft sich in Deinem Körper ausdrücken in einem Tanz: leichte, wirbelnde Bewegungen, die Wind erzeugen - oder wie ein Vogel in hohen Lüften schwebend - was immer Deine Qualität von Luft gerade ist. Der Atem ist ein ständiger Begleiter und strömt in jede Körperzelle. Gedanken und Ideen tauchen auf wie Wolken am Himmel und verschwinden auch wieder. Ein ständiger Wechsel von Aufnehmen und Abgeben, ausdehnen und loslassen, dabei immer klarer werden.

Langsam beruhigen sich die Winde, die Bewegungen kommen äußerlich zur Ruhe . Stille kehrt ein.

Die Luft ist in Verbindung mit unseren Ideen, Konzepten, Vorstellungen und Visionen; aber auch mit einem gerichteten Willen, diese auf die Erde - in Form - zu bringen. „Was ist meine Lebensvision? Was sind Projekte und Ideen, die ich verwirklichen möchte? Ist das Geben und Nehmen in meinen Beziehungen im Gleichgewicht? ... sind Fragen, die Dich bei der Luft begleiten.

Nimm die nächste Zeit, um Deine innere Verbindung entlang der Wirbelsäule zu spüren - in Verbindung mit den Elementen (in Deiner Wurzel / im Beckenboden die Erde, im Bauch den Wassersee, im Solarplexus das Feuer und im Brustbereich die Luft). Nimm einfach wahr, welche Elemente Dir näher sind? - die Du besser spüren kannst und welche Qualitäten in Deinem Leben mehr Aufmerksamkeit wollen.

In dieser Gleichzeitigkeit der Elemente laß Dich leer werden und dein Bewußtsein ausweiten in **den leeren Raum, der alles verbindet**, aus dem Alles entsteht und wieder darin eingeht. Auch die Elemente entstehen aus diesem Raum und lösen sich wieder darin auf. Oft versuchen wir Sicherheit zu gewinnen aus unseren materiellen Formen und Strukturen - wollen die geschaffenen Formen festhalten - bis wir erkennen, daß die letztendliche Sicherheit in der Unsicherheit des leeren Raumes liegt.

**Öffnen wir uns dem leeren Raum des Seins, so verbinden wir uns  
mit dem Bewußtsein aus dem jede Schöpfung entsteht  
und das die Kraft der Elemente in sich vereint.  
Stille und Frieden kehrt ein!**