

# Yoga, meditieren oder vielleicht doch tanzen?

Es gibt so viele Gründe, warum wir manchmal nicht im Lot sind. Gefühle wie Angst, Ärger, Kraft- und Hoffnungslosigkeit deuten auf ein inneres Ungleichgewicht hin. Wie gelingt es, uns wieder mit unserem Kern zu verbinden und der Welt klarer und freundlicher zu begegnen?

## Durchs Tanzen frei werden

Vor 20 Jahren besuchte Stefan Gut während einer grossen Lebenskrise das erste Mal eine «5 Rhythmen»-Tanzveranstaltung in Zürich. Nach dem Tanzen fühlte er sich wie neu geboren, frei und lebendig wie schon lange nicht mehr – die Verbindung zu seiner Lebensenergie war wieder da. Es war ein erster Blick in eine neue, farbige Welt.

Seither ist der Tanz zu seinem Lebensbegleiter geworden. Stefan Gut besucht regelmässig Tanzveranstaltungen und Workshops, und sein Leben bewegte sich in eine neue Richtung. Seinen alten Beruf gab er auf. Heute arbeitet Stefan Gut hauptberuflich als Primarlehrer. Im letzten Jahr schloss er die Ausbildung zum «Conscious Movement Teacher» ab und bietet nun regelmässig «AZUL Tanz und Bewegung» in Wädenswil an.

Jeder Mensch, der schon mal mit Hingabe getanzt hat, weiss, wie der Körper es mag, sich zu Musik zu bewegen. Tanz und Bewegung machen uns frei und helfen uns, Blockaden abzubauen und uns wieder mit unserer Essenz zu verbinden. Tanzen

macht aber auch einfach Spass und kann unser Leben verändern. Der Tanz befreit uns von festen Vorstellungen und bringt uns wieder in Fluss.

## Conscious Movement

Wer jetzt denkt «Ich kann doch gar nicht tanzen!», liegt falsch. Im Conscious Movement gibt es kein richtig oder falsch. Alles ist willkommen, und mit der Zeit verändern sich die Bewegungen, werden klarer. Und das wirkt sich auch auf das übrige Leben aus.

«Es gibt einen Tanz, den nur du tanzen kannst, der nur in dir existiert, hier und jetzt, immer im Wandel, immer wahr. Bist du bereit, offen, zuzuhören? Wenn du es bist, wird es dich zu dem machen, wovon du immer geträumt hast, du könntest es sein.» – Gabrielle Roth

Gabrielle Roth begründete die «5 Rhythmen» vor etwa 40 Jahren, und seitdem wächst die Conscious-Movement-Bewegung stetig. Immer mehr Menschen entdecken diese Tanzform für sich und besuchen regelmässig Veranstaltungen.

## «AZUL Tanz und Bewegung» in Wädenswil

«AZUL» ist wie die «5 Rhythmen» eine Form von Conscious Movement. Es ist ein Weg des Erwachens und des Erkennens. So facettenreich wie das Leben ist auch die Musik, zu der getanzt wird. «AZUL» be-

ruht auf den vier Orientierungen Spüren, Erlauben, Öffnen und Hinbewegen. Spüren meint, in sich hineinzuzulauschen, was gerade da ist. Erlauben lädt ein, alles, was da ist, wahrzunehmen und zu zeigen. Öffnen möchte dazu ermutigen, das, was einem im Tanz begegnet, anzunehmen und das Herz dafür zu öffnen. Und indem sich die Tänzerinnen und Tänzer auf das, was da ist, hinbewegen, kann sich ihre Innenwelt transformieren.

Alle zwei Wochen, jeweils am Mittwochabend von 19.30 Uhr bis 21 Uhr, findet im Elfenhaus in Wädenswil «AZUL Tanz und Bewegung» statt. Es sind dazu keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung nötig. Nach den Sommerferien bietet Stefan Gut regelmässig am Montagabend «AZUL» auch in Zürich an.

Wen die Verbindung von Tanz und Natur anspricht, dem sei ausserdem folgende Veranstaltung ans Herz gelegt: das «Tanzfeuer» auf der wunderschönen Alp Glivers oberhalb Sumvitg bei Disentis am Wochenende vom 6. und 7. Juli 2019. Beim Tanzen mit den Kopfhörern bleibt die Landschaft ringsum ungestört, und man bewegt sich tanzend in der Natur oder geniesst die nächtliche Stille in den Bergen.

Stefan Gut gibt gerne weitere Auskünfte.

**«being-one»**  
**Stefan Gut**  
**Tel. 079 628 23 75**  
**www.being-one.ch**  
**stefan@being-one.ch**

