



I: Barbara du bist Ärztin und langjährige Therapeutin in eigener Praxis in Bielefeld, Ranvita du leitest seit fast 30 Jahren eine Rhythmusschule in Hürth bei Köln. Wie kommt ihr dazu dieses Seminar gemeinsam anzubieten?

Ranvita: In den 90er Jahren trafen wir uns in einer Ausbildung zum Taketina Rhythm Teacher. Seitdem besteht eine wunderbare inspirierende Freundschaft. Teil der Freundschaft ist das Zusammentreffen an schönen Plätzen wo wir Gruppen anbieten. Die Idee des Themas „Mitte stärken“ erwuchs im Rahmen eines Coaching Trainings 2012 in Köln. Dort haben wir ein Hara Modul erarbeitet mit angeleiteten Meditationen, Übungen und einem kleinen Taiko Teil. Die Begeisterung war groß, doch die weitere Durchführung mußte noch etwas warten, bis Barbaras Kinder aus dem Haus waren. Pfingsten 2019 ist es jetzt soweit.

Barbara: Seit einigen Jahren arbeite ich in meiner therapeutischen Praxis mit den Möglichkeiten, über bestimmte Körperübungen und -haltungen Einfluss auf die innere emotionale und psychische seelische Haltung zu nehmen. Unter dem Stichwort Embodiment wird dazu in den letzten Jahren viel geforscht. Im Grunde ist das aber jahrtausendealtes Menschheitswissen. Entsprechend arbeite ich viel mit Körperübungen in therapeutischen Prozessen. Das sind ausgewählte Körperübungen aus dem tibetischen Buddhismus, dem Schamanismus und dem Hatha-Yoga sowie Übungen des japanischen Kampfsports und eine sehr langsame Bewegungsmeditation - Tandava (sanskrit: kosmischer Tanz) aus dem kashmirischen Yoga.

I.: Euer Angebot klingt bewegungsfreudig!

Barbara: Ja! Ich freue mich, dass wir uns in diesem Workshop so viel Zeit dafür nehmen können mit dem Körper zu sein, im Körper zu sein und aus einem innigen Verhältnis zum Körper durch den Körper in Kontakt mit der Welt zu treten und dies nicht nur im Sinne eines Wahrnehmen's sondern auch und gerade im Sinne eines aktiven Gestaltens. Dieses Gestalten geschieht dann aber nicht aus einer Egostruktur, aus einem Willen heraus, sondern aus dem energetischen Zentrum eines belebten Körpers.

Ranvita: Das Spiel der Taiko Trommel ist sehr körperbetont und hat einen großen energetischen impact. Wie in asiatischen Kampfkünsten, geht es darum die Bewegung aus dem Hara - aus unserer Körpermitte - entstehen zu lassen. Wir üben uns in Koordination und Ausrichtung von Energie. Kiai - (Kraftlaute aus dem Hara) unterstützen unsere Ausrichtung und geben Energie. Es ist ein Zulassen von Lebensfreude, Vitalität und kraftvoller Stille. Das kann sich befreiend, lustvoll und mutig anfühlen. Das Zappeln von krausen Gedanken hat dabei keine Chance.

Interview erscheint in der März Ausgabe 2019 im Wegweiser

I: Begreifst du Trommeln als Weg zur Meditation?

Ranvita: Für mich ist Trommeln ein kraftvoller Weg in die Stille und ins Herz des Lebens. Im Spüren vom Puls - die Grundlage von Rhythmus - und die Grundlage von jedwedem Leben - verbinde ich mich mit einer Urbewegung, die lebensbejahend, vital und ewig ist. Im gemeinsamen Spiel ist der Puls die Grundlage und stille Verbindung zwischen den Trommlern und Trommlerinnen. In dieser Verbindung bin ich total - im Rhythmus gibt es nichts Halbes - entweder ich bin total drin oder total draußen. Im besten Fall verschwinde ich im Pulsieren des Rhythmus. Das ist ekstatisch und still.

Was können die Teilnehmer mit nach Hause nehmen?

Ranvita: Mehr Bewußtsein für die eigene Mitte und damit möglicherweise mehr Wahlfreiheit, in welche Richtung die eigene Aufmerksamkeit und Energie gerichtet wird.
Barbara: Außerdem konkrete Übungen den Kontakt zur Mitte immer wieder herzustellen.



Dr. Barbara Burghardt:
Ärztin und körperorientierte
Psychotherapeutin in eigener Praxis,
Meditationslehrerin und Musikerin.
<http://www.barbara-burghardt.com>



Ranvita Hahn:
Dipl.-Pädagogin, Musikerin (Taiko, Buk,
Hang Conga & Afrodrums u.a.),
Gründerin von Rhythmuswelten.
<http://www.rhythmuswelten.de>