



Freies Becken - Tanz

Du brauchst eine Musik, die ins Becken geht (mit Trommeln und tiefen Tönen, die das Becken in Schwingung bringen z.B. „Shamanic Dream“ von Anugama). Jede andere Musik, die dir gefällt ist auch geeignet. Nimm dir Zeit (ca. eine halbe Stunde). Du kannst die Musik auf repeat stellen, wenn sie nicht lang genug dauert.

Starte die Musik und verbinde dich mit den Kräften der Erde, auf der du stehst. Vielleicht kannst du Wärme oder ein Kribbeln spüren. Nutze auch deine Handflächen, um die Energie um dich herum wahrzunehmen.

Lege nun den Fokus darauf, deine Beckenregion im Tanz zu befreien. Bewege dich kreisend, schwingend, so wie es sich für dich richtig anfühlt. Vielleicht melden sich bestimmte Körperregionen, vielleicht kommen dir Erinnerungen. Lass alles zu, nimm es wahr und tanze es weg. Du kannst nach Verletzungen schauen, besonders, die in der Zeit zwischen 14 und 21 Jahren entstanden sind. Spüre deine Vitalität und Stärke.

Da es auch um das Thema Fruchtbarkeit geht, kann es auch sein, dass du dich selbst im Mutterleib findest. Sei offen für das, was sich dir zeigen will. Da dies auch eine Zeit der Versöhnung zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen ist, kannst du, wenn du möchtest, deine Aufmerksamkeit auf die Verletzungen und Ungerechtigkeiten zwischen den Geschlechtern lenken, auf Missbrauch, Gewalt und Unterdrückung. Nun ist die Zeit der Heilung gekommen. Schüttele alles, was du wahrnimmst in die Erde ab.

Wenn du magst, kannst du dir freundlich gesonnene Wesen aus der Anderen Welt zum Tanz einladen. Sie stehen wirklich in den Startlöchern und wollen mittanzen. Sogar ich kann sie zur Zeit deutlich wahrnehmen. Lade Feen, Elfen, Kobolde, Geister und Geliebte ein, mit dir zu tanzen, wenn du Lust hast und lass dich von der kraftvollen, übersprudelnden Lebensenergie tragen.

Wenn du fertig bist, lege dich auf eine Matte auf den Boden und spüre in dein Becken und in deine Sexualorgane hinein. Fühle dein Herz kräftig pulsieren und folge deinem Atem. Komm dann langsam wieder im Hier und Jetzt an.

Ich wünsche dir eine wunderbare, lichtvolle Zeit
Simone Schlasza - WandlungRaum

