

# TANZ, YOGA UND MEDITATION

\*Ladina Kindschi und Werner Lenzin

Gesundheit ist ein Zustand von Integrität (Ganz-Sein, ganz sich selber sein) der verschiedenen Komponenten eines Individuums, den spirituellen, kulturellen, sozialen, konstitutionellen, psychischen und materiellen.

**Krank macht, was uns Lebenskraft und Lebensfreude nimmt: Stress, Angst, Abhängigkeit, Leistungsdruck, Leere, Scham und Schuldgefühle, ewiges Vergleichen, gefangen im «Opfer».**

**Gesund macht und gesund erhält, was uns Lebensfreude, Lebenskraft und Lebenssinn gibt: ganz sich selber sein dürfen, im Fluss, in der Fülle mit der eigenen inneren Grossartigkeit sein, Hingabe, Spass, Spontaneität, Spiritualität, Dankbarkeit, Demut – letztendlich einfach sein.**

**Tanz, Yoga und Meditation – ein Weg zur Ganzheit und Gesundheit**

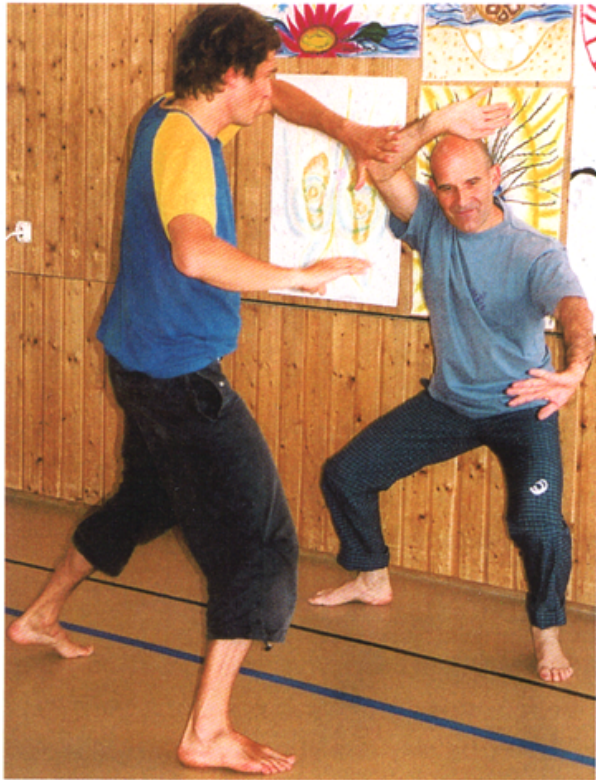
«In jedem Menschen steckt ein riesiges Potenzial, ein Feuerwerk von innerer Freude, Inspiration, Kreativität, Kraft, innerer Weisheit und tiefer Stille», sagt Ladina Kindschi, die diplomierte Davoser Tanz-, Ausdrucks- und Reinkarnationstherapeutin. «Alle Menschen können tanzen. Unsere Seele will sich ausdrücken, sie will sich zeigen. Tanz und Meditation sind der Schlüssel zur inneren Freiheit und Gesundheit. Das ganze Universum lacht, tanzt und sprudelt vor Lebendigkeit.»

Diese Kraft und Lebendigkeit strahlen bei jedem ihrer Worte aus ihren Augen. So sind auch ihre Kurse im Star Fire Mountain College: mitreissende Musik, selbst gemalte Bilder an den Wänden, Frauen und Männer, die mal zu äusserer, mal zu ihrer eigenen inneren Musik tanzen. In einem geschützten Raum einfach sein zu dürfen, lässt die Gesichter der Tanzenden leuchten. Rhythmisches Trommeln löst sich ab mit Hatha Yoga, Mantra-Singen und geführten Meditationen.

«Durch Tanz, Yoga, Meditation, Trommeln, Malen und Mantra-Singen finden meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zu ihren innersten Kraftquellen, zu ihrem wahren Selbst, zu dem Kern im eigenen Inneren, der immer konstant, frei von allen Wertungen, ewig und mit allem verbunden ist. Tanzen ist loslassen – auf-tun – freiwerden – leben – lachen – spielen und sein.»

«In unserer lebendigen Arbeit», so sagt Ladina Kindschi, «gibt uns das Erleben unseres wahren inneren Kerns den Mut, die Kraft und die Sicherheit, uns auf unsere Schattenthemen einzulassen. Alles darf sein, nichts muss unterdrückt werden. In einem geschützten Rahmen geben wir unserer Wut, Trauer, Angst, Verzweiflung und ganz speziell der Aggression Raum.» Statt gestopft «so tun als ob», werden diese Gefühle über den Körper im Tanz ausgedrückt, losgelassen und transformiert. Unter allen Gefühlen und allen Gedanken pulsiert reine Energie. So erkennen wir, dass es eigentlich nur zwei Zustände gibt: Angst und Mangel oder Liebe und Fülle. Im In-

\*Ladina Kindschi ist seit Jahren Kursleiterin beim swch.ch



11 Jahre als Primarlehrerin in Davos und seit über 20 Jahren als Tanz- und Ausdruckstherapeutin in Kinder- und Erwachsenengruppen tätig, wird mir immer klarer, wonach sich die Kinder und Erwachsenen sehnen: nach Echtheit, Wahrheit, Frieden, miteinander teilen statt gegeneinander kämpfen, klaren Grenzen und Gewaltlosigkeit. Doch Gewaltlosigkeit und Frieden müssen im Inneren jedes Einzelnen anfangen, indem wir den Mut haben, unsere Schwächen, unsere Überforderungen, unsere

Jedes Kind suchte sich seine Rolle selbst aus und konnte als Tänzerin und Tänzer, Musikerin und Musiker oder Schauspielerin und Schauspieler zum grossartigen Gelingen eines gemeinsamen Projektes beitragen. Alle Kinder waren mit Feuereifer, grosser Hingabe und totaler Konzentration bei der Sache – jederzeit bereit, einem anderen Kind weiterzuhelfen. Genau so, wie wir es uns auch im Schulalltag wünschen. Ich habe mit Kreativität, Spiritualität und Ritualen beste Erfahrungen als Alternative zu Ritalin gemacht.

### **Selbstachtung und Selbstvertrauen sind das Immunsystem für unsere Seele**

Im Frühling wurde ich zum Thema Sucht- und Gewaltprävention an eine Schule gerufen, wo ein 14-Jähriger seinen Mitschüler spinalreif geschlagen hat. Im Ausdrücken der inneren Grossartigkeit und des eigenen Gewaltpotenzials wurde den Schülerinnen und Schülern klar, was die Ursachen von Sucht- und Gewaltverhalten sein können.

Zur Stärkung der Selbst- und Lebenskompetenzen durch Tanz wurde ich zu 95 I. bis 3. Sek- und Realschülerinnen und -schülern nach Ilanz eingeladen. Ebenso baten mich die Mathelehrer aus Appenzell mit ihren 40 pubertierenden Mädchen die Themen Spiritualität, innere Göttin, innere Heilkraft zu behandeln. Nach einem an beiden Orten sehr harzigen Einstieg schmolzen plötzlich die Hemmungen, Ängste und das einander Auslachen und oh Wunder, genau die schwierigsten Jugendlichen öffneten sich, machten Yoga und waren zaghaft bereit, ihr inneres Wesen voreinander zu zeigen. Das gibt grosse Hoffnung und Mut für weitere solche Projekte!

Ganz sich selbst sein dürfen ist für mich die beste Medizin, denn Selbstvertrauen und Selbstachtung sind das Immunsystem für unsere Seele. So möchte ich alle Lehrkräfte herzlichst zu meinem Fortbildungsangebot Förderung der Lehr-, Lern- und Lebenskompetenzen in Körper, Geist und Seele einladen.

**Siehe Inserat Seite 2**  
[www.starfire-college.com](http://www.starfire-college.com)

nersten aller Menschen vibriert reine Lebensfreude, Licht, Liebe und Bewusstsein. So hat C. G. Jung bereits in den 40er-Jahren gesagt: «Ich habe Blicke tun dürfen in die ungeheuerlichen Energien, die der Persönlichkeit selbst innewohnen und in solche von ausserhalb liegenden Quellen, die unter gewissen Bedingungen durch sie hindurchströmen und die ich nicht anders als göttlich bezeichnen kann.»

### **Schatzsuche statt Fehlerfahndung**

«Wir Lehrkräfte sollten Spezialistinnen und Spezialisten sein in der Schatzsuche unserer und der kindlichen Potenziale statt in der Fehlerfahndung. Nicht äussere Umstände sind die Krankheitserreger, sondern unsere eigene innere Ausweglosigkeit, Sturheit, Überheblichkeit, unser enormes Sicherheitsdenken, Machtstreben, unsere innere Ohnmacht. Ist es nicht höchste Zeit, dass gerade wir Lehrkräfte aus diesem ewigen Opfer-Täter-Kreislaufdrama aussteigen, unsere innere Grossartigkeit entdecken, entwickeln und authentische Vorbilder für unsere Schülerinnen und Schüler werden? Ist es nicht so, dass vor allem unsere Seele dringendst Nahrung braucht?

sere Hilfslosigkeit in uns selbst, im Lehrerinnen- und Lehrerteam, im Umgang mit den Behörden und Eltern anzusprechen und auszudrücken. Ich glaube, dass wir nur noch gemeinsam eine Chance gegen Gewalt und Sucht und für Frieden in und um uns haben.»

### **Kreativität, Spiritualität und Rituale als Alternative zu Ritalin**

In diesem Jahr habe ich mit meinen über 80 Kindern zwischen 7 bis 16 Jahren (viele davon so genannte Indigo- und ADHS-Kinder) in zwei Kindertanztheaterlagern tief berührende Erfahrungen machen dürfen. Wie jedes Jahr trafen viele Kinder völlig gestresst, aggressiv, zappelig, «cool tuend» im Kinderlager ein. Nach kurzem Eintanzen, Trommeln und Yoga hat sich die Stimmung bereits wesentlich verändert. Die alten coolen Muster konnten abgeschüttelt und der wahre Kern nach aussen gebracht werden. Plötzlich waren alle fähig, ruhig zu sitzen, sich zu konzentrieren, zu meditieren, anständig miteinander zu sprechen, den Kleineren zu helfen, zuzuhören und das Essen mit einem Gebet zu ehren. In nur 5 Tagen haben wir gemeinsam ein Tanztheater kre-

