

## Der Seelenvogel verneigt sich

(Unter »Videos« findet man eine kleine Filmsequenz zum Seelenvogel)

Cornelia Freise, © 2004

Die Bewegung an sich kam zu mir in der letzten Rauhnacht für 2004, also im Traum vom 5. auf den 6. Januar 2004. In dem Traum fragte mich L., mein Lehrer, wie es denn mit meinen Kopfschmerzen sei und nahm mich in den Arm. Ich sagte nichts. Er zeigte mir ohne Worte eine Bewegung, indem er sich vorbeugte, so dass der Kopf nach unten hing, gleichzeitig brachte er die Arme ausgestreckt nach hinten mit offenen Händen zum Himmel. Es sah aus wie die Flügel eines Vogels.

In der folgenden Zeit experimentierte ich mit der Bewegung, selbst und in den Gruppen, die ich gab. Dabei stellte sich mehr und mehr heraus, worum es dabei ging. Sie erweiterte sich, indem die Arme zuerst nach oben geführt wurden, um sie dann zu senken und die Verbeugung durchzuführen. So ist es möglich, sie in einem kontinuierlichen Fluss auszuführen und sich so auch mehr auf die innere Ebene der Bewegung einzulassen. Die Musik dazu kam ebenfalls als Geschenk meines Schwagers am 5. Januar zu mir (1). Zuerst machten wir die Bewegung in einem schnellen Rhythmus. Das führte jedoch bei einigen zu massiven Schwindelgefühlen, so dass ich zu einem langsamen getragenen Lied als Musik überging. Als Gefühle, die dabei auftraten, wurden zunächst Demut und Dankbarkeit genannt, Zu-sich-Kommen, in die MITTE gelangen. Der ganze Rücken wird geöffnet beim Vorbeugen. Die Streckung nach oben mit langsamer Verbeugung führt zu einer stärkeren Aufrichtung und auf diese Weise zu einem Anwesendsein im Brustraum, das gleichzeitig eine Öffnung ist.

Bei einem Seminar gegen Ende Januar fiel mir dann beim Üben der passende Name ein: Der Seelenvogel verneigt sich. Das bezieht sich auf die individuelle Ebene der Übung. Wir verneigen uns als Seele vor dem Absoluten. Das ist eine nach meiner Einschätzung wichtige Bewegung. In unserer westlichen Kultur gibt es fast keine rituellen Bewegungen mehr, die eine bestimmte Haltung gegenüber dem Göttlichen ausdrücken und gleichzeitig im Tun diese Qualität herbeiführen. Im Laufe der Menschheitsentwicklung haben große Teile der Menschheit die Fähigkeit zu sogenannten Trancebewegungen verlernt (2), die genau den Zweck hatten, individuell und kollektiv eine bestimmte Haltung zu erzeugen. Ich gehe davon aus, dass jetzt eine Zeit der Transformation ist, wo ein bestimmtes Wissen den Menschen wieder zu Verfügung gestellt wird, um Veränderungen möglich zu machen und eine bestimmte Hybris hinter uns zu lassen.

Wenn die Bewegung zu mehreren durchgeführt wird, verändert sich häufig die Atmosphäre im Raum und in der Gruppe, wie mir von einigen Frauen geschildert wurde. Eine Qualität ist anwesend, die es vorher nicht war. Ich glaube, es hat damit zu tun, dass eine bewusste Verbindung mit dem Göttlichen aufgenommen wird, in der Haltung des „Dein Wille geschehe“. Das ist etwas anderes, als es „nur“ mit Worten zu bekräftigen oder es sich mental vorzustellen. Der physische Körper wird miteingeschlossen und damit auch seine Wichtigkeit zum Ausdruck gebracht. Auf diese Weise wird die Materie geehrt und gleichzeitig die Göttin, die unbekannte SIE.

Eine weitere Ebene der Übung liegt für mich noch mehr im Dunkeln. Sie hat damit zu

tun, dass wir als Menschen die Brücke zwischen Himmel und Erde sind. Durch uns in unserem ganzen Sein als physische, emotionale, mentale und spirituelle Wesen haben wir die Fähigkeit, als Katalysatoren etwas auf der Erde zu bewirken, was mit der Offenbarung des Göttlichen zu tun hat. Bei der Übung strömt zunächst Energie von oben in uns ein, über die Hände, aber auch über den Kopf (Scheitel). Wenn wir uns anschließend verneigen, zeigt der Scheitel des Kopfes zur Erde. Damit fließt etwas wieder aus uns heraus, was in der Erde Wirkungen haben kann. Dieser Teil der Bewegung wird durch die „Flügelbewegung“ der Arme und Hände ausbalanciert. Was das genau bedeutet, ist mir noch nicht klar, aber es scheint ein wichtiges Detail zu sein, da die Bewegung im Traum sehr spezifiziert war. Eine Tänzerin sagte dazu: „Die Erde speisen“.

Kinder reagieren sehr positiv auf die Übung und deren Bezeichnung. Eine Lehrerin in meiner Fortbildung schilderte mir, dass sie oft nach der Übung fragen oder sie in bestimmten Situationen verlangen. Vielleicht sind sie schon auf etwas eingestimmt, was uns als Erwachsenen noch mehr Mühe bereitet.

### **Ich möchte einige persönliche Schilderungen der Erfahrungen mit dem Seelenvogel anschließen.**

Vor der Stille hatte ich das Gedicht von Aurora Leigh vorgelesen:

*Die Erde ist erfüllt vom Himmel  
und in jedem Busch brennt Gottes Gegenwart.  
Doch nur wer sieht, zieht seine Schuhe aus!  
Die anderen sitzen da  
und pflücken Brombeeren.*

Danach haben wir die Bewegung „Der Seelenvogel verneigt sich“ gemacht.

- In der Stille hatte ich das Bild, ich bin verbunden mit der Erde und in meiner Brust öffnet sich ein weiter dunkel leuchtender Raum in dem grüne Blätter wachsen, sie ranken in die Unendlichkeit. Ich bin in dem Raum der Ewigkeit und auch real bin ich im Raum, zusammen mit den Frauen. Ich bin gleichzeitig da.

Beim Seelenvogel spürte ich die Verbundenheit nach Oben zum Blau und ich konnte diese Verbundenheit halten und auf die Erde bringen und war verbunden. Es fühlte sich an wie Ewigkeit, als wenn etwas in mir verstanden hat, was gemeint ist mit „die Erde ist erfüllt vom Himmel“. Aus der Verbundenheit mit dem Blau, aus dem wir kommen, konnte ich mich vor meiner Göttlichkeit verneigen und wieder in die Verbindung gehen mit meinen Armen. In diesen Momenten hat etwas in mir verstanden, dass wir, ich nie getrennt sind, eine tiefe Wahrheit, Weisheit hat mich erreicht, die mir in den letzten Tagen Bilder des Verstehens geschenkt hat und eine tiefe Ruhe, Stille in mir.

Während ich versuche in Worte zu fassen, wofür unsere Sprache keine Räume hat, spüre ich eine tiefe Ruhe und Dankbarkeit. Auch die anderen Frauen mögen die Bewegung sehr gerne, sie spüren, dass etwas in ihnen geschieht, die Bewegung etwas mit ihnen macht, sie bringt sie mit sich selbst in Kontakt. (Martha W. 29.3.2004)

- Heute war ich in einer 6. Klasse im Religionsunterricht. Die Religionslehrerin, Frau S.

ruft mich immer an, wenn sie meint, dass eine Klasse offen ist für eine Meditation oder um etwas über Engel zu erfahren.

Dass ich heute eine Meditation leiten sollte, wusste ich schon vor dem Tanzwochenende, und ich bin davon ausgegangen, dass am Tanzwochenende etwas Wichtiges für die Religionsstunde dabei sein würde, weil ich immer besonders auf diese Stunden vorbereitet werde. So war es auch. Erst wollte ich eine Rückenmassage machen, weil H. mir das vorgeschlagen hatte und weil es mir einleuchtet, dass diese die Kinder entspannen würde oder aber deinen Seelenvogel, das traute ich mich aber nicht so ganz. Nach Rücksprache mit der Lehrerin war sie aber für die Massage nicht zu haben. Also machte ich das, was ich von Anfang an vorhatte, nämlich den Seelenvogel. Diese Kleinlerngruppe, unter ihnen 3 hyperaktive Kinder haben mitgemacht und nicht nur das, sie wurden auch ganz ruhig. Stell dir vor und dass, wo die Lehrerin meinte, diese Kinder könnten nicht ruhig sein, selbst wenn sie wollten. Ich hatte noch nicht die richtige Musik und deshalb habe ich Meditationsmusik genommen, in der immer wieder der gleiche Ton wiederholt wird. Danach habe ich dann eine Phantasie-reise mit ihnen gemacht und sie auch einige Zeit in der Stille gelassen. Sie waren ganz ruhig. Einige erzählten von einem Schwebestand und das sie ihren Engel gesehen haben. Ein Junge malte nach der Meditation einen Vogel, obwohl ich nicht gesagt hatte wie die Übung heißt. Dieser Vogel, fand ich, sieht aus wie ein Seelenvogel. (Regina B., 27.1.2004)

- Wir machten in der Frauentanzgruppe zusammen den Seelenvogel, und ich bekam bei dem Öffnen nach oben eine irre Menge an Energie geschenkt. So energetisch habe ich die Übung noch nie erlebt. Es war als würde ich zum Licht empor gehoben, und ich spürte zum ersten Mal ganz deutlich, dass ich keine Gott Suchende mehr bin, sondern das Gott DA ist und ich eine Gottliebende bin. Das macht mich unglaublich dankbar und von Herzen froh. Es ist mir, als wäre mein Verstand nun mehr im Hintergrund, und ich kann ohne ihn „sehen“. Ich weiß nicht, was es für die Zukunft oder überhaupt bedeutet, und doch scheint es mir ein wesentlicher Abschnitt gewesen zu sein, so als sei viel „gerade gerückt“. (Angelika M., 13.4.2004)

- Ende Januar habe ich der „Seelenvogel verneigt sich“ bei einem Seminar bei Cornelia kennen gelernt. Auf die Frage, was ich bei dem Tanz empfunden habe, war meine Aussage, dass sie mich mit Energie erfüllt hat. Im Ausbildungsseminar und auch wenn ich ihn alleine zu Hause getanzt habe, war das Spüren der Energie immer vorhanden.

Am letzten Wochenende (1. Jahresseminar) war der Seelenvogel auch dabei und auch die Energie. Am Freitagabend und Samstagvormittag habe ich sie in Form eines Lichtstrahles gesehen.

Wenn ich die Arme nach oben streckte, sah ich durch meine Hände und Arme einen Lichtstrahl laufen, der sich in der Mitte der Brust traf, durch den Körper bis ins Wurzelchakra lief, sich dort wieder teilte und über beide Beine in die Erde lief.

Beim nächsten Emporstrecken der Arme sah ich eine Figur, in ganz einfachen Umrissen, aber in der gleichen Haltung wie ich, wie ein Spiegelbild. Diese Figur war auch aus Licht. (Christa D., 2/2004)

**Anmerkungen:**

(1) Oumou Sangaré (Sängerin), Oumou (CD), Stück Djorolen remix Nr. 9 auf CD 1

(2) Vgl. Felicitas Goodman, Trance – der uralte Weg zum religiösen Erleben, Gütersloh 1996, 3. Auflage







