



Text: Barbara Theiss

# Die **Fünf Rhythmen** als Weg zum neuen Bewusstsein

„**Energie bewegt sich** in Wellen, Wellen bewegen sich in Rhythmen. Ein Mensch ist nichts anderes als Energie, Wellen, Muster, Rhythmen ... nicht mehr und nicht weniger. Ein Tanz.“ So schreibt die Amerikanerin Gabrielle





Roth in ihrem Buch „Leben ist Bewegung“. Diese Auffassung vom Menschen bildet die Grundlage ihrer Tanz- und Körperarbeit, die sie im Laufe der letzten 40 Jahre „erfunden“ und weiterentwickelt hat.

**W**eil es also dem Wesen des Menschen auf allen Ebenen zutiefst entspricht, sich in Wellen und Rhythmen zu bewegen, geht es bei den Fünf Rhythmen® um einen frei improvisierten, in jedem Augenblick neu erfundenen Tanz, der mit äußerst wenigen Vorgaben auskommt und dem freien Spiel der Bewegungsimpulse, Ausdrucks- und Begegnungsmöglichkeiten größtmöglichen Raum gibt.

Bei den Fünf Rhythmen geht es aber nicht wie etwa in der Rhythmik, die ein Musiker zu meistern hat, um 4/4, ¾ oder 7/8 Takte, sondern um fünf unterschiedliche Energiefelder mit unterschiedlichen Qualitäten, Schwerpunkten und Ausrichtungen.

### **Der Tanz der Welle**

In der Regel beginnt die Übung mit einer ruhigen Musik, die die TänzerInnen dazu einlädt, ihre Wahrnehmung auf sich selbst zu richten, sich im Körper zu erspüren und durch Dehnen, Strecken, Atmen, Seufzen etc. erst einmal Raum zu schaffen. Allein schon diese Achtsamkeit verändert bereits die Schwingung und Stimmung, weil der Fokus von der Außenwelt auf die Innenwelt verschoben wird.

### **Flowing**

Unmerklich geht diese Vorbereitungsphase in den ersten der Fünf Rhythmen über, mit dem jede natürliche Bewegung beginnt. Er heißt Flowing und bringt die feminine, aufnehmende, weiche Seite in uns zum Schwingen.

Flowing-Musik lockt strömende Bewegungen hervor, die ohne Anfang und Ende ein Bewegungskontinuum bilden. Nach und nach erfasst es alle unsere Körperteile, aber sein Schwerpunkt liegt in den Füßen. Wie Mutter Erde, die in ewiger Drehung niemals stillsteht, verbinden wir uns durch rund fließende Bewegungen mit der Kraft, die aus der Erde kommt, und nehmen sie durch die Wurzeln unserer Füße in uns auf. In Flowing sind wir genötigt anzuerkennen, dass wir erdgebundene Wesen sind, die Masse und Gewicht haben. Sobald wir aber dieses Gewicht gegen die Beharrungstendenz der Schwerkraft in Bewegung bringen, entwickeln sich genussvoll windende und schwingende Drehungen und Spiralen, ähnlich wie bei einem Kreisel, der nur genug Schwung braucht, um sich immer weiter zu drehen. Mit der Betonung auf dem Einatem kommen wir mit uns selbst in Fluss. Diese Energiequalität kennen wir aus der chinesischen Philosophie und Heilkunde als Yin, das tiefe Geheimnis der Weiblichkeit. ▶

# Die Fünf Rhythmen als Weg zum neuen Bewusstsein

## Staccato

Im zweiten Rhythmus, den wir Staccato nennen, begegnen wir der Gegenkraft des Yang, die sich in Form von einzelnen, voneinander getrennten Bewegungen zum Ausdruck bringt. Das Kontinuum wird hier also in eine Sequenz von Haltungen, Gesten und Gestalten zerteilt und schafft dadurch Klarheit und Eindeutigkeit. Zentrum und Ausgangspunkt solcher Bewegungen ist das Becken mit seiner feurigen Kraft. Wie bei allen asiatischen Kampfkünsten, bei denen das „Hara“, der Kraftpunkt unterhalb des Nabels, der Ausgangspunkt jeglicher Aktion sein muss, wirkt auch ein Staccato-Tanz nur dann „gläubwürdig“, wenn der Tänzer in seinen Hüften ruht. Von dort aus, dem Zentrum persönlicher Kraft, kann Absicht und zielgerichtetes Streben als Bewegung oder stimmlicher Ausdruck in die Welt hinaus geschickt werden.

Der Staccato-Rhythmus hat also männliche Qualität und wird vom Ausatem getragen. Gleichzeitig ist er die Heimat jeglicher Kommunikation, die immer ein Aus-druck eines inneren Zustands oder Geschehens ist. Im Idealfall dringt jegliche Kommunikation, gespeist von der Leidenschaftlichkeit des Bauches, nach oben zum Herzen, wird dort gefiltert und angereichert

wieder auflösen. Das schönste Bild dazu ist für mich Shiva Nataraj, eine Gottesdarstellung aus der indisch-hinduistischen Kultur. In dieser Erscheinungsform tanzt die androgyne Figur Shivas in wilder Ekstase inmitten eines Kreises aus lodern den Flammen. Voller Anmut bewegt Shiva Arme und Beine, während er mit einem Fuß den Dämon der menschlichen Dummheit und Begrenztheit zertrampelt. Er ist gleichzeitig Schöpfer und Zerstörer des Universums, und im Wirbel seiner gewaltigen Energie löst sich alles auf, geht unter, wird gereinigt und neu geboren.

Unser eigener Chaos-Tanz bringt uns in ähnlicher Weise an die Schwelle tiefer Ekstase. Wenn wir sie überschreiten, setzen wir uns dem Chaos unserer Gedankenwelt aus, weshalb es bei diesem Tanz entscheidend ist, den Kopf wirklich freizugeben. In unserer Zivilisation ist es der Kopf nicht gewöhnt, dem Körper, den Füßen und den Gefühlen zu folgen, und genau das wird hier von ihm verlangt. Gelingt es uns, ihn wirklich baumeln zu lassen, die Kontrolle des Denkens und Urteilens loszulassen und uns mit „Haut und Haaren“ dem Tanz hinzugeben, werden wir „entrückt“ in eine Zone unvorstellbarer Freiheit und grenzenloser Kreativität.

Als einen anderen Vergleich könnten wir die große und heftige Bewegung in der Natur heranziehen, die entsteht, wenn am Himmel kalte und warme Luftströme aufeinander treffen. Durch ihre Vermischung entsteht ein Sturm oder Gewitter: Gewaltige Luft- und Wolkenbewegungen wirbeln dann alles durcheinander, Platzregen peitscht hernieder, lauter Donner rollt über den Horizont, Blitze setzen elektrische Ladungen frei, alles wird durcheinander gerüttelt und neu zusammengefügt. Wenn alles vorbei ist, ist die Luft wunderbar gereinigt und oft entstehen besonders klare und schöne Farben am Himmel. In ähnlicher Weise klärt und läutert die Chaos-Phase im Tanz der Fünf Rhythmen Körper und Seele und schafft Raum für Neues – neue Ideen, neue Wahrnehmungen, neue Zugänge zu inneren Kraftquellen.

*„Jenseits der Vorstellung von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“*

Rumi

mit Emotion und dann ge-äußert als Sprache, stimmlicher Ausdruck oder Bewegung.

Nicht zu übersehen ist auch die Parallele zur Grundbewegung unseres physischen Herzens. Unser ganzes Leben lang führt es pochende, perkussive Bewegungen, Herz-Schläge aus, die – mal schneller, mal langsamer – buchstäblich den Rhythmus unseres Lebens vorgeben.

## Chaos

Wenn sich mit zunehmendem Tempo der Musik die Gegensätze, das weibliche und das männliche Element, vermischen, entsteht Chaos, der dritte Rhythmus. Alles, was in Flowing als Substanz in Fluss gekommen ist und in Staccato definiert und strukturiert wurde, darf und muss sich hier



# 34 Wochen auf der Bestseller- liste von der *New York Times*



304 Seiten, gebunden  
mit Schutzumschlag · € 16,95  
ISBN 978-3-7787-9192-9  
**Jetzt im Buchhandel**

## **Lyrical**

Sobald sich die Wogen wieder geglättet haben, wird alles leicht und mühelos und wir treten in die Phase von Lyrical ein. Weil wir nichts mehr zu verlieren haben, lassen wir auch das Loslassen los und haben dadurch die Chance, körperlich zu erfahren, was es heißt, vom Tanz getragen zu werden. Gelöst, absichtslos und spielerisch werden wir zum Beobachter unserer eigenen Bewegungsmuster und fallen von einem Wunder ins nächste.

Lyrical ist der Ort wahrer Freiheit, an dem wir erleben, dass wir sowohl mit uns allein als auch im Kontakt mit einem oder mehreren Partnern endlos kreativ sein können; dass wir uns in jedem Moment neu erfinden können. In diesem Zustand großer Entspannung ereignen sich die schönsten, oft sehr berührenden und beglückenden Begegnungen zwischen Tänzern, gegründet auf der unerschöpflichen Kreativität der Seele. In der Tat darf in der Lyrical-Phase des Tanzes die Seele endlich die Bühne betreten und sich durch und mit dem Körper zum Ausdruck bringen. Sie ist in der Lage, neue Orientierung zu bringen, das Leben aus einer übergeordneten Warte zu betrachten, das größere Ganze wahrzunehmen.

Daher empfinden die TänzerInnen jetzt die Gesamtgruppenenergie und freuen sich an der Gemeinschaft, was früher im Tanz nicht möglich war, weil sie viel zu verstrickt und mit sich selbst verhaftet waren. Luftig, unbeschwert und voll ansteckender Lebensfreude, mit hochsteigender Aktion in Schultern und Armen – so sehen die Tänze in Lyrical meist aus und die Stimmung wird heiter oder gar humorvoll. Es können aber auch Momente großer Betroffenheit eintreten, weil die Tänzer im Körper, in jeder einzelnen Zelle etwas über sich selbst realisieren und begreifen. In diesen Momenten der Integration tauchen oft neue Ideen, neue Problemlösungen, neue Erkenntnisse auf. Sie entstammen dem Reich der Intuition, wo jede Körperzelle wissend strahlt und deutliche Funkzeichen an die Oberfläche des Bewusstseins sendet.

## **Stillness**

Schließlich gleiten wir hinüber in die letzte Phase des Tanzes, Stillness, denn die Welle der Bewegung strebt ihrem natürlichen Ende zu. Mit langsamen, aber konzentrierten Bewegungen des ganzen Körpers kommen wir allmählich zur Ruhe, erleben die Weite unseres Geistes (Spirit) und baden in der Leere, die gleichzeitig Fülle ist.

Hier drängt nichts mehr, hier stellt sich ein Frieden ein, der aus dem Körper kommt und das natürlichste der Welt ist. Wenn doch noch etwas drängen und nach Ausdruck und Gestaltung verlangen sollte, gibt es genug Raum, um diesen Impulsen so lange nachzugeben, bis sie verklingen, selbst wenn die Musik bereits zu Ende ist. Alles ist möglich. Die TänzerInnen sind im Einklang mit sich selbst, mit dem eigenen Atem, mit den anderen, mit der Welt. Es ist eine tiefe, mühelose Meditation in Bewegung, in der nur noch



An einem kalten Märztag steht Susan Richards an einer Koppel, um ein misshandeltes Pferd zu befreien. Noch ahnt sie nicht, dass sie dadurch auch ihr eigenes, von Schicksalsschlägen geprägtes, Leben retten wird. Denn das Vertrauen der Stute Lay Me Down lässt sie erfahren, wie tief greifend die Liebe das Leben verändern kann ...

# Die Fünf Rhythmen als Weg zum neuen Bewusstsein

wesentliche, tief empfundene Bewegungen den „beseelten Leib“ formen und gestalten. Der Tänzer macht sie nicht, er lässt sie geschehen und folgt ihnen fasziniert. In meinem eigenen Tanz fühle ich mich manchmal in dieser Phase so rein und leer, als würde ich die Energien des Universums als Bewegung channeln, und ich habe schon erlebt, dass ich lange Zeit dort verweilte, weil es nichts gab, was mich aus diesem Reich des großen Einsseins hätte weglocken können. Stillness schafft eine Öffnung für den universalen Geist, den manche „Alles-was-ist“ nennen, der alles umfängt und in sich birgt. Er darf in uns walten und wohnen und wir in ihm. So großartig das klingt, ist es doch ein Gefühl, das jeder Fünf-Rhythmen-Tänzer schon erlebt hat, ein tiefes Mitgefühl mit sich selbst, den anderen, der Welt, ein kreatürlicher, auf allen Ebenen spürbarer Frieden, der es möglich macht, dass 80, 100 und mehr Menschen in Meditation zusammen sitzen oder liegen, atmen und sich schweigend nähren am großen Geheimnis.

## Wellen, nichts als Wellen

In ihrer natürlichen Abfolge bilden die Fünf Rhythmen auf diese Weise eine Welle, die aussieht wie eine Sinuskurve. Unsere Physiker kennen sie als die universale Bewegung in der Natur, ob es sich nun um Radiowellen, Meereswellen oder Planetenbahnen handelt, und auch soziale und gesellschaftliche Entwicklungen folgen diesem Muster. Es ist nicht schwer zu erkennen, dass auch unser Leben als Individuum in dieser Wellenform verläuft, weshalb man mithilfe der Fünf Rhythmen u.a. auch die eigene Lebensgeschichte in Vergangenheit und Zukunft bearbeiten kann. Wellen treten

nie alleine auf, sondern pflanzen sich fort und erzeugen unablässig neue Wellen und wir Fünf-Rhythmen-Tänzer tun das gleiche. Immer wieder suchen wir Zuflucht im Tanz, werfen uns in seine Arme, üben ein Leben lang.

So wie jeder der fünf Rhythmen sich folgerichtig aus dem vorausgehenden entwickelt, auf ihm aufbaut und eine neue Dimension hinzufügt, ist auch jeder Rhythmus ein Lehrer, der uns auffordert, unentdeckte, ungelebte, unentwickelte Seiten unseres Seins zu erkunden, um die darin verborgenen Energien zu befreien und für unser Leben nutzbar zu machen. Als langjährige Fünf-Rhythmen-Lehrerin konnte ich beobachten, dass sich jeder „Fortschritt“ im geschützten Rahmen eines Tanz-Workshops im Leben des Tänzers / der Tänzerin manifestiert und umgekehrt.

Es ist so, wie es in dem Film „Rhythm is it“ über die Tanz-Pädagogik von Royston Maldoom gesagt wird: „A dance lesson can change your life.“ Denn unser Tanz ist eine Metapher für unser Leben. Er bietet uns die Möglichkeit, jenseits von Sprache, Verstand und Denken die Tiefen unseres Körper-, Unter- und Überbewusstseins anzuzapfen und so authentischer, lebendiger und in jeder Hinsicht beweglicher zu werden. Δ

[ BARBARA THEISS ]

Barbara Theiss ist Heilpraktikerin, Atemtherapeutin und Fünf-Rhythmen-Lehrerin. Ihre Basis ist in München. Auf Anfrage kommt sie für Workshops gerne auch in andere Städte. [www.Dancespirit.de](http://www.Dancespirit.de)

Vom 6. - 8. Juni wirkt sie beim Oneness Gathering 2008 mit. Dort leitet sie am Sa., den 7. Juni, 20 Uhr ein ganz besonderes Tanz-Fest mit Live-Musik. Es ist möglich, nur an diesem Abend teilzunehmen! Siehe auch [www.the-oneness-gathering.com](http://www.the-oneness-gathering.com). Für erfahrene Fünf-Rhythmen-Tänzer bietet sie vom 13. - 15. Juni den Workshop „Wildlife“ mit der Gastlehrerin Susannah Darling-Khan aus England an.

Thomas Hübl & Team laden ein zum

## 5.celebrate life festival

25.07.-03.08.08 im Hof Oberlethe (Oldenburg)

*TransCelebration · TransParency · TransEvolution · TransCreativity*

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! (zzgl. Festivalorganisationsbeitrag)

Infos: [www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info) · T 05130/5843 98 | **Anmeldung:** [www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de) · T 04407/68 40

