

Text: Andrea Brecht

Die 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth

Tanz und Bewegung als spiritueller Weg

*„Das eigentliche Ziel von Meditation ist das Denken zum Schweigen zu bringen und der schnellste Weg dorthin ist, mich zu bewegen.“
(Gabrielle Roth)*

▷ Die Amerikanerin Gabrielle Roth tanzte jahrelang mit Menschen und entdeckte dabei ein universelles Energiemuster, das wir überall im Leben vorfinden : **die 5 Rhythmen.**

Sie hat daraus eine Tanz- und Bewegungspraxis entwickelt, die uns geradewegs zu uns selbst führt.

Indem wir uns durch die 5 Rhythmen bewegen, gelangen wir auf eine körperliche, instinktive Ebene. - Wir landen dort, wo wir Verbindung haben zu unserem Energiepotential und kreativen Ausdruck. Dort ist Begegnung einfach, natürlich und echt. Wir sind wir selbst.

Denn unseren Körper, unser fühlendes Herz und unseren



Verstand erleben wir als Einheit. Wir machen Platz für unsere Seele und unseren Geist.

Die 5 Rhythmen verlaufen in einem natürlichen, dynamischen Spannungsbogen, der eine Welle (englisch Wave) bildet. Eine „Wave“ beginnt im **Flowing**, mit runden, fließenden Bewegungen. Jede Bewegung geht in die nächste über.

Dabei nehmen wir körperlich wahr, auf welchem Energieniveau wir uns bewegen und wie wir uns fühlen. Wir sind empfangend.

Die Hingabe an das ewig Kontinuierliche in unseren Bewegungen und das Abgeben unseres Gewichtes zur Erde, eröffnet uns eine wesentliche Dimension dieses Rhythmus. Wir verbinden uns mit dem Fluss

unserer Energie und wissen darum, getragen zu sein.

Im nächsten Rhythmus **Staccato** verbinden wir uns mit der Kraft unseres **H e r z e n s**. Wir bewegen uns in Formen, direkt, zielgerichtet, aktiv, präzise. Wir drücken uns aus. Klarheit und Selbstbewusstsein stellen sich ein. Wir wissen, was wir wollen und was wir nicht wollen.

Der 3. Rhythmus **Chaos** vereint die gegensätzlichen Rhythmen Flowing und Staccato. Die Formen lösen sich auf, und wir lassen unseren Körper in der Bewegung los. Unsere Bewegungen sind chaotisch und unvorhersehbar. Unser „On-Knopf“ ist gedrückt, wir sind mit unserer ganzen Lebendigkeit da. Anstatt, wie wir es gewöhnlich tun, uns überwiegend mit unserem **V e r s t a n d** zu erfassen, erreichen wir ein Seinszustand totaler Wachheit und völligem Geöffnetsein für unsere Intuition. Wir sind in Ekstase.

Wenn sich in den ersten drei Rhythmen unser Körper, unser Herz und unser Verstand vereinen entsteht daraus im nächsten Rhythmus **Lyrical** unser ganz eigener, authentischer Tanz, der Tanz unserer **S e e l e**. Es findet ein Energiewechsel statt: Stell dir vor, du hast lange heftig geweint oder gelacht und plötzlich atmest du auf.. Gerade schüttelt sich dein Körper noch unkontrolliert vor Schmerz oder Freude – da spürst du Erleichterung, atmest tiefer, bist entspannter.

Im letzten der 5 Rhythmen, in **Stillness**, geht es um unseren **G e i s t**. Unsere Bewegungen sind langsam, begleitet von einem starken Gefühl der Selbstwahrnehmung und Verbundenheit zu uns, zu anderen und zu einem größeren Ganzen. Wir sind angekommen und aufgehoben. Es gibt nichts mehr zu tun, außer zu sein.

Die 5 Rhythmen haben ihre Wurzeln in schamanischem Wissen und schamanischen Traditionen.



Gabrielle Roth wurde in New York, Manhattan geboren und wuchs dort auf. Bereits in ihrer Kindheit begann sie zu tanzen, und entdeckte dabei ihre Fähigkeit zu heilen.

„Ich geriet mühelos in Trance, konnte durch Körper sehen, den Tod riechen, eine Geburt spüren, wusste, wenn jemand Schmerzen hatte und wie man jemanden durch diesen Schmerz führen kann.“ (Gabrielle Roth, Totem, S.17.)

Um Geld für ihr Studium zu verdienen unterrichtete sie Kinder, Erwachsene, Senioren und psychisch Kranke in Tanz und Schauspiel. Zu dieser Zeit erkannte sie, dass Energie bestimmten Rhythmen folgt.

Während eines 3-jährigen Aufenthalts in Europa entwickelte sie eine große Leidenschaft für die Malerei. Kunst wurde für sie eine Landkarte zur Selbsterforschung; Wege, die zur Seele führen.

Wieder in die Staaten zurückgekehrt, führte eine Knieverletzung sie nach Esalen, einem großen Therapiezentrum in Californien. Dort lernte sie Fritz Perls, den Begründer der Gestalttherapie kennen. Fritz Perls lud Gabrielle ein, in seinen Gruppen Bewegung zu unterrichten. In den folgenden Jahren entwickelte Gabrielle ihre Landkarten, welche die Choreographie unserer Energie darstellen und uns zur Ganzheit führen: Die 5 Rhythmen.

Auch rituelle Theaterarbeit wurde zu ihrem Bestandteil. Gabrielle gründete die Tanz-Theater und Musikgruppe „The Mirrors“.

Heute lebt Gabrielle wieder in Manhattan. Sie produzierte mit „The Mirrors“ inzwischen 18 CD's und veröffentlichte 3 Bücher und 3 Videos über die 5 Rhythmen. Sie gibt Workshops in den U.S.A., Kanada und Europa und bildet Lehrer/innen aus, ihre Arbeit weiter zu geben.

Wir laden den Geist des Tanzes ein, unsere innere Tänzerin/unseren inneren Tänzer wachzurufen. Und zu tanzen wird in den 5 Rhythmen als an sich heilend gesehen.

Wenn wir uns körperlich bewegen, dann bewegen wir auch unsere Psyche. Und genau dies ist der Kernpunkt der Philosophie von Gabrielle Roth:

„Wenn du deine Psyche bewegen lässt, wird sie sich selbst heilen.“

Es ist inspirierend und macht Spaß, die 5 Rhythmen gemeinsam zu tanzen. Wir erleben dabei eine weitere Seelennahrung: Gemeinschaft.

In Tanz-Meetings für die Gabrielle Roth den Namen „Sweat Your Prayers“ (Schwitze deine Gebete) wählte, kommen Menschen dafür zusammen.

Grundsätzlich können die 5 Rhythmen mit oder ohne Musik, in einer Gruppe oder alleine getanzt werden. Es gibt keine Voraussetzungen dazu.

Sich s e i n e m Tanz hingeben kann jeder, unabhängig von Erfahrung, Fitness oder Alter. Ob wir dazu „Sweat Your Prayers“, das eigene



Wohnzimmer, den Wald oder den Schreibtischstuhl im Büro wählen, liegt genauso an uns wie die Länge der Zeit, in welcher wir die Rhythmen tanzen. Worauf es ankommt ist einzig, dass wir die 5 Rhythmen ausüben, denn wie im Tai Chi oder Yoga geht es um das Tun. Oder wie Gabrielle Roth sagt: „Wenn du deinen Tanz nicht tanzt, wer soll ihn für dich tanzen?“

Andrea Brecht,
autorisierte 5 Rhythmenlehrerin
Tel.: 06039/44032



mail: Andrea.brecht@5rhythmen-tanz.com
www.5rhythmen-tanz.com

Ins deutsche übersetzte Bücher von Gabrielle Roth:
„Totem“, Heyne Verlag,
„Leben ist Bewegung“, Heyne Millennium Verlag

bisher nur in englisch veröffentlicht:
„Connections“, Tarcher/Penguin

