

### **Der 5-Elemente-Sonnengruß: Ein meditativ-dynamisches Ritual**

Der Sonnengruß\* wird auch als **Meditation in Bewegung** bezeichnet. In diesem Ritual, das zwar eine **klare Struktur**, aber **keine endgültige Form** hat und auch bewusst nicht haben soll, machen wir uns diese meditativ-dynamische Qualität des Sonnengrußes zunutze: In **5 Phasen**, eingeteilt in die Elemente

**Erde** (die Manifestation, der Körper, das Ankommen),  
**Wasser** (die emotionale Bezugnahme, das Gefühl)  
**Luft** (die rationale Bezugnahme, der Verstand),  
**Feuer** (das innere Feuer, die Inspiration) und  
**Äther** (die Integration, die Annahme, der *innere Raum*, die *Transzendenz*),

begleitet vom **Atem**, von **Düften**, von **Stille** wie von **Klängen** und **Rhythmus**, erlebst Du Dich über den Körper gezielt selbst. Dabei lebt das Ritual in erster Linie von deiner aufrichtigen **Hingabe**. In den ersten 4 Phasen fließt Du dabei wahlweise durch den Sonnengruß\* oder praktizierst Körperstellungen Deiner Wahl – alles ist erlaubt. Du schwingst hin und her zwischen **leidenschaftlicher Dynamik**, **meditativer Bewegung** und **Stille**. In der 5. Phase liegst bzw. sitzt Du in Stille. Den Abschluss bildet ein *sharing*, die Möglichkeit das Erlebte miteinander zu teilen. Auch das kann in Stille, ebenso wie über das Wort, mit Blicken oder mit Gesten geschehen.

Der **psychologisch-philosophische Hintergrund** fußt auf der Idee, uns in unserer Ganzheit (Körper, Verstand, Gefühl) zu spüren und diese Facetten in der letzten Phase (Stille) zusammenzuführen, anzunehmen und zu integrieren. Dein Blick darf sich dabei auch auf einen Raum jenseits dieser individuellen Zuschreibungen richten: Erfahre Deine innere Lebendigkeit, nimm sie an, gib ihr Raum, lass sie da sein; erlebe, dass Du all das bist und doch viel mehr: ein Teil des Mysteriums des Lebens.

Dieses Ritual gibt es jeweils **zum Jahreszeitenwechsel** in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter. Eine **Anmeldung** ist erforderlich (begrenzte Plätze).

\* Bei körperlichen Beeinträchtigten sind problemlos Modifikationen des Sonnengrußes möglich (z.B. der Sonnentänzer). Jeder übt auf seine Art. Es geht darum in einen freien Fluss von Bewegung zu kommen.

**„Auf den Mut, der eigenen Lebendigkeit und Fülle zu begegnen.**

**Auf die Annahme dessen, was ist.“**

© Stephan Maey im März 2012

#### **NÄCHSTE TERMINE:**

**Donnerstag, 22. März 2012, 20:15**

**Mittwoch, 20. Juni 2012, 19:30**

**Donnerstag, 20. September 2012, 20:15**

**Mittwoch, 19. Dezember 2012, 19:30**