



[www.meditation-bergisch-gladbach.de](http://www.meditation-bergisch-gladbach.de)

## Tandavam

Die Praxis des Tandavam stammt im Original aus dem Vigvan Bhairav Tantra, eine der ältesten hinduistisch- tantrischen Schriften der Welt.

Im Gegensatz zur strengen Form des Yoga wird versucht, den Körper durch Achtsamkeit auf fließende Bewegung, fließendes Atmen und Spüren des körperlichen Flusses der inneren Energien in einen weichen, entspannten Zustand zu versetzen.

Diese Bewegungsform dient zur Auflösung von gespeicherter, zellulärer Erinnerung und wird als stetiger Prozess geübt, die im Körper gespeicherten unbewussten, eingelagerten Wahrnehmungen aus dem Körper subtil heraus zu bewegen.

Wesentlich dabei ist eine zunehmend, absichtslose und entspannte Haltung dem Körper gegenüber. Jede Emotion, die auftritt, ob Schmerz, Wut, Trauer, Angst, Ekstase oder Freude wird in Bewegung umgesetzt. In diesem Prozess geschieht ein inneres Entspannen.

Vorbereitend für Tandavam ist wesentlich den Körper mit den subtilen Energien in Kontakt zu bringen. An den Tandavam – Abenden beginnen wir mit einfacher, dynamischer Bewegung, um dann in den subtilen Raum einzutreten.

Unser Körper ist einem sensiblen Saiteninstrument ähnlich. Ein gut eingestimmtes Saiteninstrument schwingt mit in der Resonanz seiner Umgebung. Bei zu viel Spannung drohen die Saiten zu reißen, was für den Körper unter anderem mit Schmerzen, Leistungsdruck, den Kopf nicht frei haben können oder Muskelanspannungen vergleichbar ist. Sind sie zu locker, klingen die Saiten nicht, was zum Beispiel mit fehlenden Motivationen, Leistungsschwäche, Unzufriedenheit oder dem Versuch sich zu konzentrieren im Körper vergleichbar wäre.

Die Praxis des Tandava verdeutlicht das Bewusstsein für den Alltag (in das was ist). Es entsteht ein leichter selbstständiger Fluss, der Harmonie in die Art und Weise wie wir uns bewegen bringt. Nach dem Tanzen bleibt geistige Wachheit ohne körperliche Erschöpfung, es öffnet sich ein Raum von Gelassenheit, innerer Stille, Ruhe und vielleicht Frieden.

Der Sage nach, ist dieser Tanz der Ursprung aller uns heute bekannten Yogaformen. Vor einigen tausend Jahren haben die Yoginis, die diesen Tanz praktizierten, von Stellungen geträumt, aus denen heute das uns bekannte Hatha Yoga und andere Yogaformen bestehen.

Die Einfachheit und Leichtigkeit dieses Yoga verblüfft immer wieder in der Wirkung.



**Auf diese Weise entdeckt der Yoga-Praktizierende seine ursprüngliche räumliche Freiheit, auf welcher der gesamte tantrische Zugang aufbaut.**

**Es ist eine Disziplin, die leicht zu verstehen, aber schwierig zu beherrschen ist, denn sie führt auf drei verschiedenen Ebenen in die Räumlichkeit ein – nämlich auf denen des Körpers, des Geistes und der Emotionen.**

**Zwei Aspekte spielen eine Rolle, um diesen Raum zu verstehen. Das eine ist der yogische Begriff, der mit Raum immer schlecht übersetzt ist.**

**Weite oder Ausdehnung wäre das richtige Wort. Das englische Vastness kommt dem am nächsten.**

**Der zweite Aspekt wird manchmal mit dem Wort Lathihan aus der indonesischen Sprache übersetzt und bedeutet soviel wie das Göttliche fließen zu lassen.**

**Übungen aus diesem Bereich sind z.B. Gibberish oder Glossalia.**

**Auch der Raum Stillness in den 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth stellt eine Form des Lathihan dar, in der Raum die Kontrolle von Körper, Seele und Verstand abschaltet.**

**Stelle dich locker hin und warte darauf, dass sich Gott, das Ganze in dir bewegt. Dann tue, was immer du gerade tun willst in einer zutiefst andächtigen Stimmung - "dein Wille geschehe" - und entspanne dich.**

**Es ist wie beim automatischen Schreiben. Man hält einfach den Stift in der Hand und wartet. Auf einmal ergreift eine Energie von irgendwoher die Hand, und sie fängt sich zu bewegen an. Man ist total überrascht - die eigene Hand bewegt sich, ohne dass man selbst etwas tut! Genau so musst du warten, und nach drei oder vier Minuten wirst du auf einmal spüren, wie Zuckungen durch deinen Körper gehen, und du fühlst, wie Energie in dich kommt. Werde nicht ängstlich, wenn es auch sehr beängstigend ist. Du tust es nicht. Tatsächlich bist du nur ein Zeuge; es geschieht. Gehe mit dem, was geschieht. Der Körper wird viele verschiedene Haltungen einnehmen - er wird sich bewegen, tanzen, sich wiegen, beben, sich schütteln; viel wird geschehen. Lass alles zu, und nicht nur das, unterstütze es.**

## Shiva Tandava

Shiva Tandava Lord Shiva is also known as Nataraj, the Dancing God. This divine art form is performed by Lord Shiva and his divine consort Goddess Parvati. The dance performed by Lord Shiva is known as Tandava. Shiva's Tandava is a vigorous dance that is the source of the cycle of creation, preservation and dissolution. Tandava depicts his violent nature as the destroyer of the universe.

## Characteristics of Tandava Dance

According to scholars, 'Characteristics of the Tandava Dance' have been described in the fourth chapter of Bharat Muni's Nata Shastra, which is referred to as fifth Veda and an expression of Lord Shiva's eternal dance - Tandava. It says that Shiva's Tandava is embellished with 108 karanas and the 32 anghaharas - the composite parts of the dance. Bharat Muni further says that Lord Shiva conceived the dance, as he was very much fond of dancing every evening. Shiva further mentioned that 108 karnas included in tandava could be employed in the course of dance, fight, and personal combats and in other special movements like strolling.

## Types of Tandava

Some scholars believe that there are seven different types of Tandava. The tandava performed with joy is called Ananda Tandava and that which is performed in violent mood is called Rudra Tandava. The other types of tandava identified are Tripura Tandava, Sandhya Tandava, Samara Tandava, Kaali Tandava, Uma Tandava and Gauri Tandava. However, there are few people who believe that there are 16 types of Tandava.

## Significance of Shiva's Tandava Nritya

According to religious scholars, the cosmic dance of Shiva, called 'Anandatandava,' meaning, 'the Dance of Bliss' symbolizes the cosmic cycles of creation and destruction, as well as the daily rhythm of birth and death. The dance is a pictorial allegory of the five principle manifestations of eternal energy - creation, destruction, preservation, salvation, and illusion.

According to learned scholar, Coomerswamy, the dance of Shiva also represents his five activities namely,

- \* 'Shrishti' - creation, evolution
- \* 'Sthiti' - preservation, support
- \* 'Samhara' - destruction, evolution
- \* 'Tirobhava' - illusion
- \* 'Anugraha' - release, emancipation, grace

The overall temper of the image is paradoxical, uniting the inner tranquillity, and outside activity of Shiva.

## Lasya

The dance performed by Goddess Parvati is known as Lasya. In Lasya, the movements are gentle, graceful and sometimes erotic. Some scholars call Lasya, the feminine version of Tandava. Lasya is of two kinds - Jarita Lasya and Yauvaka Lasya. According to the Puranas, Shiva dances a wild and vigorous (tandava) dance in the cremation grounds at night but dances a soft and graceful (lasya) dance in the tranquillity of the twilight.