

Shinui Martial Dance Entstehung und Inhalt. Gründer: Hillel Krauss

Shinui Martial Dance ist eine innere Übung, die auf Meisterung von Bewegung und Bewußtheit über sich selbst ausgerichtet ist. Es werden innere Harmonie, Frieden, ein offenes Herz und ein klarer Geist kultiviert. Es handelt sich um eine Synthese von Tanz, Körperarbeit und Kampfkunst. Diese Künste haben sich gegenseitig beeinflusst und dabei die Basis für die Entstehung des Tanzes gebildet. Die Intention der Kampfkünste wurde geändert und so öffneten sich neue Möglichkeiten, die über die Inhalte von Angriff und Verteidigung hinausgehen. Durch das Hinzunehmen der Feldenkraismethode kam es zu einer Ausrichtung auf die innere Organisation im Bewegungsablauf. Der Einfluß von Tanz und Kampfkunst auf die Körperarbeit brachte neues Verstehen in die Wege, wie der Heilprozess unterstützt werden kann. Körperarbeit wurde in einen ununterbrochenen Fluß von Bewegung auf allen Ebenen mit einem Partner integriert.

In Shinui Martial Dance fügen sich die ursprünglichen Elemente von Tanz, Körperarbeit und Kampfkunst zu einem Ausdruck zusammen. Im Tanz eröffnet sich eine große Variation in der Beziehungsdynamik und ein flexiblerer und erweiterter Selbstausdruck. Man kann Shinui auch als eine spirituelle Praxis verstehen, in der die Einsicht in das Selbst und in die Einheit vertieft und in verkörperter Weise über Bewegung und Begegnung zum Ausdruck kommt. Das eigene Wohlgefühl bildet dabei die Basis aller Aktion.

In unserer Kultur ist es für viele die Gewohnheit, in einer Begegnung oder Beziehung sein eigenes Zentrum - sich selbst - zu verlassen, in der meist unbewußten Hoffnung, dadurch mehr Nähe, Verbundenheit oder auch Liebe zu erfahren. In Shinui entdecken wir, daß genau das Gegenteil der Fall ist. Wir lernen und üben die Kunst, in einer Begegnung ganz bei uns zu bleiben und dabei in besonderem Maße Nähe, Verbundenheit und Erfüllung zu erfahren. Shinui hat den Anspruch, universell gültige Prinzipien im Kontext von Bewußtheit, Bewegung und Begegnung als Basis zu haben. Diese Prinzipien sind aus Tai Chi, Aikido und der Feldenkraismethode entnommen. Neben dem Erlernen des Tanzes wird viel Raum für Austausch in der Gruppe, individuellem Ausdruck und Entwicklung sowie für gemeinsame Meditation gegeben. Shinui kann - neben der reichen Bewegungserfahrung - zur Vertiefung des "Selbst"-Verständnisses, zur Erforschung von Beziehungsdynamik und zur Vertiefung der eigenen Meditation genutzt werden.

Shinui ist ein Platz, wo das Schmelzen und die Transformation von den begrenzenden Strukturen der Persönlichkeit hin zu der erfüllenden Qualität des wahren Selbst stattfinden kann. Dabei bietet Shinui genügend Freiraum sowie genügend Herausforderung, daß jede(r) (entsprechend seinen/ihren Anlagen und seiner/ihrer momentanen Situation) sich selbst tiefer und vollständiger erforschen kann. Und während dem Prozess dieser Erforschung wird jede(r) irgendwann in bewußten Kontakt kommen mit der Quelle seines/ihrer Selbst. Die Prozesse und Lernschritte werden unterstützt durch eine freundschaftliche und liebevolle Atmosphäre unter Gleichgesinnten, die sich auch auf dem "Weg" befinden. Hillel Krauss ist der Gründer von Shinui, ein Tänzer/Choreograph, Feldenkrais- und Tai Chi-Lehrer.

