

Themenabend Tantra in Motion: das bewegt

Rund 30 Personen folgten unserer Einladung zum vierten Themenabend am 10. Oktober 2019. Dieses Mal zum Thema «Tantra in Motion». Unsere Gäste: Matís und Claudia von Lumendarc (www.luhmendarc.de). In den einladenden Räumen der Akademie der Sinne, inspirierten sie uns mit einer ruhigen, ästhetischen Tantramassage in Motion.

Tantra in Motion bereichert Tantramassagen an mit Bewegungselementen, die stark an Kontakt-improvisation anlehnen. Zentral ist es, als massierende Person mit der eigenen Körperschwerkraft zu arbeiten. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich die Massage dynamisch bis wild oder eher ruhig entspannt entwickelt. Für die empfangende Person ist das Bewegtwerden wohltuend und wirkt auf allen Ebenen des Seins. Durch die Erlaubnis, den eigenen Bewegungsimpulsen folgen zu dürfen, ist eine noch tiefere Entspannung möglich. Gleichzeitig bleibt man präsent und gut im Körper. Dynamische Massagen tun nicht nur dem Körper gut, sie können auch psychoaktivierend wirken.

Nähe und Tiefe schaffen

Bewegung in die Tantramassage einzubauen schafft viel Nähe. Von der gebenden und der empfangenden Person fordert das Vertrauen. Deshalb ist es wichtig, dass der Rahmen und die Rollen klar definiert sind. Was ist erlaubt und was nicht? Wie «aktiv» darf ich als Empfangende*r sein? Und wieviel Nähe darf es sein? Auch hier gilt für beide: Grenzen wahren und respektieren. Ein richtig oder falsch gibt es nicht, denn jede Massage ist anders. Was bei der einen geht, kann beim andern auf Ablehnung stossen. So gab es von Claudia und Mathís dann auch nicht ein Patentrezept, sondern sie haben uns ermuntert, präsent zu sein und auf Atmung, Stimme und Bewegung zu achten und auch immer wieder in sich selber reinzuhören was sich «stimmig» anfühlt.

Lernen

Inspiziert vom Tango Argentino und Kontakt-Improvisation wurde Tantra in Motion von Klara Lumen (lumendarc) und Michael König (amakido) entwickelt. In ihren Kursen lernen die Teilnehmenden Gesetzmässigkeiten von Körper, Schwerkraft und Bewegung kennen und diese in die eigenen Massagen zu integrieren. Der nächste Kurs findet vom 8.-10. November 2019 in Zürich statt. FöVe-Mitglieder erhalten übrigens 10 Prozent Ermässigung auf die Kurskosten. Nach der Demomassage blieb uns ausreichend Zeit für Fragen und das Teilen von Eindrücken.

Wie immer genossen wir es, bekannte und neue Gesichter zu sehen, uns auszutauschen und, von dem wieder einmal mehr, sehr leckeren Aperobuffet zu schlemmen.

Danke allen Teilnehmenden für euer Kommen, herzlichen Dank an Matis und Claudia für die inspirierende, sinnliche Demomassage und an unseren Host Renato Mondini (Akademie der Sinne).

<http://www.luhmendarc.de>

<https://amakido.de>

<http://www.zinnoberschule.de>