

Die Seele im Tanz



Autor:
René Martínez



Acompañante de Escritura: María Eugenia Olivera

info@tecopio.com.ar

Deutsch: Paulus Schürmann:

Paulus.schuermann@posteo.de



Wenn ich auf meinen Körper hören
kann, bedeutet das,
dass ich für eine bessere
Gesundheit Sorge.

René Martinez

A Redstart bird is perched on a thin, horizontal branch. The bird has a black cap, a white breast, and a bright red belly. Its tail is long and features a mix of white and black feathers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting.

Das Leben ist ein Tänzer
und Du bist der Tanz.

Eckhart Tolle*

*Eine neue Erde: Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung

Die Anfänge

Mein Name ist Rene Martinez und ich wurde auf Kuba, in der Nachbarschaft der Stadt Havannas - in Lawton - geboren; in der Nachbarschaft bescheidener, meist armer Menschen mit keiner guten Bildung.

Auf Kuba hatte ich als Kind viele Visionen. Ich wollte jemand Wichtiges und zudem von den mich umgebenden Menschen anerkannt werden. Ich habe zwar viel von Musik und Tanz geträumt, doch ich wollte Flugzeugpilot, ein großartiger Sportler und ein guter Lehrer.

So bin ich erwachsen geworden, mit 16, 17 Jahren. Zu diesem Zeitpunkt begann ich, ein problematisches Verhältnis zu mir selbst zu entwickeln. Ich fing an, frustriert zu sein, weil ich als junger Mann meine Meinung, meinen Schmerz und das, was ich fühlte, zum Ausdruck bringen wollte.

Damals war dies jedoch unmöglich, denn ich lebte bei meinen Großeltern, da sich meine Mutter sich von meinem Vater scheiden ließ und damals sehr krank wurde. Es war ihr so nicht möglich, meine Brüder und mich zu erziehen und für uns da zu sein. So waren unsere Großeltern zu dieser Zeit unsere Lehrer, die uns auch erzogen haben.

Brutzeit

Diese Zeit war sehr schwierig für mich, denn meine Großeltern hatten so andere Bräuche, dass ich keine Möglichkeit fand, mir selbst Ausdruck zu verleihen. Meine Großeltern kamen aus einer anderen Generation. In ihrem Denken war es Jugendlichen oder Kindern verboten, eine Entscheidung zu treffen oder eine Meinung zu äußern. Nur das, was die Ältesten sagen, wurde akzeptiert und ich konnte weder Gespräche auf Augenhöhe führen, noch diskutieren oder einen eigenen Standpunkt darlegen.

Gerade diese Sache deprimierte und frustrierte mich als jungen Mann sehr. Es bereitete mir großen Kummer und ich hatte keine Hoffnung oder Freiheit, das zu sein, was ich wirklich sein wollte. In meiner Familie wurden nur Befehle erteilt, welche genau befolgt werden mussten.

Ich durfte jedoch erfahren, dass sich trotz aller Leiden im Leben immer Menschen finden, die bereit sind, dir zu helfen, dir in einem bestimmten Moment eine Hand zu reichen, ohne dass du es erwartest.

Jemand erscheint.

In den schwierigsten Momenten wird es immer jemanden geben, der dir hilft.

Es stellt sich heraus, dass ich bei einem der vielen Spaziergänge durch die Straßen, wo ich immer nach meinen Antworten suche, auf eine ältere Frau stoße, die mich um Hilfe bittet, weil ihre Einkaufstasche schwer auf ihr lastet. Ich nähere mich ihr gerne, helfe ihr und begleite sie nach Hause. Ich will ihre Tasche abstellen, da fragt die Dame mich nach meinem Namen.

„René,“ antworte ich.

„René, danke, dass du mir geholfen hast. Ich werde dir etwas Leckeres geben. Ich habe gerade einen Mangosaft gemacht und möchte Dir ein Glas anbieten, denn bei dieser Hitze braucht es etwas Erfrischendes. Sie bittet mich herein. Ich betrete ihr Haus und setze mich. Sie kommt mit dem Glas zurück, setzt sich neben mich und bietet mir das Glas Saft an. Ich trinke es und während ich trinke, spüre ich, dass sie mich anschaut. Dann sagt sie:

Empathie

„Oh, mein Sohn, das erinnert mich an meine Enkelkinder. Ich habe zusammen mit meinem Mann vier Enkelkinder allein aufgezogen. Sie waren vater- und mutterlos und ich hatte keine andere Wahl, als sie aufzuziehen. Aber ich bin glücklich, denn meine Enkelkinder sind durchgekommen. Gott sei Dank habe ich ihnen geholfen, so gut ich konnte. Es geht ihnen sehr gut und inzwischen sind alle vier verheiratet; sie haben Kinder. Leider leben sie nicht mehr auf Kuba, aber sie besuchen mich oft und es geht mir dabei gut. Ich bin froh, dass sie ihren Weg gefunden haben.“

Die Dame sieht mir in die Augen und sagt:
„Ich sehe dich und du fühlst dich traurig, deine Augen sind sehr traurig. . .

„Schau, ich bin religiös, ich lese Briefe, aber ich lese auch gerne die Gedanken der Menschen. Und du fühlst dich deprimiert. Dein Herz ist traurig. Nun, wenn dir eines Tages danach ist, kannst du vorbeikommen. Ich bin immer hier, und wir können reden. Ich bin bereit, dir zu helfen, wie ich es bei meinen Enkelkindern getan habe. Kein Problem, es wäre mir eine Freude. Wenn du dich entscheidest, sehen wir uns vielleicht wieder.“

Anregungen

In diesem Moment ist es mir jedoch egal, was die Dame zu mir sagt, denn ich denke, sie braucht nur Gesellschaft, damit sie sich ohne ihrer Enkelkinder nicht allein fühlen muß. Sie sagt mir noch, dass ich mein Leben ändern solle, denn sonst hätte ich bald Probleme mit meiner Gesundheit und könnte krank werden.

Ich werde in diesem Moment ein wenig unruhig, höre aber weiter zu. Sie sagt mir auch, dass sie mir helfen könne, eine Lösung für mein Problem zu finden. Interessiert an der Situation, höre ich zu. Das erste, was sie mich fragt, ist, ob ich bereit sei, die Lebenssituation, in der ich mich befinde, zu ändern. Ich sage: „Ja“, nervös, aber bereit. Dann sagt sie mir, dass ich vielleicht tanzen sollte. „Das hilft, Ihre Gesundheit zu verbessern und neue Menschen zu finden, die in der Lage sind, einen neuen Weg mit Ihnen zu gehen. . .“

Resistenz

Ich war weder überzeugt noch zufrieden mit dem, was sie damals zu mir sagte, denn mir schien dies umzusetzen nicht möglich.

Wir beendeten das Gespräch, ich verabschiedete mich und ging nach Hause. Ich beschloss, sie nicht zu besuchen und traf sie vorerst nicht mehr. Bis wir einander eines Tages erneut auf der gleichen Straße begegneten - genau wie beim ersten Mal.

Dieses zweite Mal war die Begegnung für mich jedoch eine ganz andere.

Zuerst fragte sie mich, wie es mir gehe, und ich antwortete mit einer frustrierten Miene:

„So wie immer.“

Ich fand mich unmöglich.

Wie selbstverständlich nahm sie mich an der linken Hand; ich erinnere mich noch immer daran, als wäre es heute. Sie streichelte meine

Hände und sagte:

„René, komm morgen um 10 Uhr zu mir nach Hause! Ich habe etwas sehr Besonderes für Dich.“

Ich antwortete ziemlich gleichgültig:

„Oh, ja, ja, ja. Ich komme, ich komme.“

Wandel

In diesem Moment verabschiedete ich mich von ihr und machte mich auf den Weg. Am nächsten Tag, um 10 Uhr morgens, war ich pünktlich in ihrem Haus. Sie öffnete mir die Tür und sagte: „Möchtest du etwas Mango Saft, ich habe es gerade gemacht?“ Ich sagte: „Okay.“

Intuitiv drehte ich mich nach rechts und sah einen alten Mann auf einem bequemen Sofa sitzen. Er sah mich an. Als ich mich zu ihm gesellte, fragte er mich: „Bist du René?“ „Ja“, antwortete ich sehr ernst. Der Herr, entspannt und in einer sehr angenehmen Art, sagte: „Alicia, der Junge hat eine gute Figur.“ Aber da ich nicht verstand, wovon sie sprachen, wurde ich nur noch ernster und angespannter.

In diesem Moment kam Alicia auf mich zu und sagte:

Empathie

„René, lass mich dir Johnny vorstellen! Er ist Choreograph und Leiter einer Tanzgruppe. Ich habe gerade mit ihm über dich gesprochen und ihm vorgeschlagen, dass er hierher kommt und dich trifft.

In diesem Moment wusste ich nicht, was ich sagen sollte. Ich wurde sehr nervös, ich bekam keine Worte heraus. Alicia sah mich an, unterbrach mich und sagte:

„Ich habe mit ihm gesprochen, damit du es versuchen kannst. Vielleicht gefällt dir die Atmosphäre und du wirst lernen zu tanzen. Keine Verpflichtung. Was sie tun, ist sehr schön. Du solltest es sehen!

Dann sagte der Herr zu mir:

„Wir proben jeden Tag von 9 Uhr morgens bis 12 Uhr. Was hältst du davon, wenn du morgen vorbeikommst, nur damit du sehen kannst, was wir tun?“

Aufmunterung

Tatsächlich ging ich am nächsten Tag zum Proberaum.

Mein Herz und mein Verstand wurden wunderbar geöffnet.

Diese Proben weckten in mir eine große Vision.

Es waren folkloristische Tänze die mich sehr inspirierten und motivierten. Aber mir kam dieser Art zu tanzen doch sehr professionell vor.

Der Lehrer schlug vor, dass ich Tanz als Bewegungstherapie machen könnte, um mein Selbstvertrauen zu stärken.

Auf diese Weise wurde ich Teil der Kompanie, sodass ich schließlich ein professioneller Tänzer und sogar ein Solist wurde.

Kreativität

Wir hatten eine ziemlich große Show mit der Tanzkompanie. Auch hatten wir oft dreimal pro Woche Therapieunterricht, um den Körper zu korrigieren; so dass wir lernten, gut zu sitzen und zu gehen. Den Unterricht hatten wir mit einer Lehrerin, die sehr fürsorglich und professionell war; und sie gab ihr Bestes, uns zu fördern.

Wir hatten auch zweimal im Monat Kostüm- und Schminck-Kurse, wo wir lernten, uns zu kleiden und Farben zu kombinieren.

Im Laufe der Zeit wuchs ich zu einem begeisterten Choreografen und Showproduzenten heran.

Heute bin ich sehr aktiv in meinem Beruf als Tänzer. Ich interessiere mich leidenschaftlich für Tanz und dessen Bezug zur menschlichen Gesundheit.



Tanz und Körper sind in einer
lebendigen Beziehung vereint.
(René Martinez)

Unsere Lebensrhythmen sind die
Symphonie des Kosmos - sind
Musik - tief in uns verwurzelt, die wir
tanzen, auch wenn wir die Melodie
nicht nennen können.

(Deepak Chopra)

Worum geht es bei der Gesundheit?

Der Mensch ist ein Ganzes aus Körper, Geist, Emotionen und Seele.

Wenn das Gleichgewicht zwischen allen diesen Bereichen vorhanden ist, dann entwickelt sich die Gesundheit und wird umfassend.

Wenn ein Teil davon Beschwerden aufweist, ist es sehr wahrscheinlich, dass ein Ungleichgewicht entsteht.

Es gibt viele Techniken, um uns selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Einer von diesen Techniken ist der Tanz: durch die Verbindung mit unserem Körper und unseren tiefer liegenden Sehnsüchten, ohne die Vermittlung von Wort und Verstand.

Chiromassage

Im Laufe der Jahre widmete ich mich dem Studium der
Chiromassage.

Dies ist eine natürliche Massage, welche mit Energie
durch die Hände arbeitet. Sie trägt viel zum
Wohlbefinden der Gesundheit bei, denn durch die
Chiromassage können viele Aspekte behandelt werden.
In meinem Fall interessiere ich mich sehr für Menschen
mit mentalen Blockaden, Körperblockaden, Stress und
emotional problematischen Zuständen. Warum? Diese
Art der Pathologie ist bei vielen Menschen sehr
verbreitet, ob jung, erwachsen oder alt.

Wie kann man heilen?

Die Chiromassage kann auch als Therapie für diese Art der Behandlung eingesetzt werden.

Eine mentale Blockade, wie sie in der von mir erzählten Geschichte geschildert wurde, kann nämlich auf unterschiedliche Weise behandelt werden. Eins ist dabei wahr:

Nur wenn die Person wirklich entschlossen ist, etwas im Hintergrund ihrer Einstellungen zu verändern, wenn sie eine aktive Haltung zur Veränderung dieser Blockaden anstrebt, dann werden die Therapien Schritt für Schritt, langsam, aber sicher wirksam werden können.

Instrumente

Als Profi muss ich sagen, dass ich durch die Chiromassage sehr gute Ergebnisse erzielt habe.

In einigen Fällen habe ich den Tanz als Therapie empfohlen, um dem Körper Bewegung zu ermöglichen, da der Tanz als solcher hilft, alle Arten von Körpersteifigkeit zu bekämpfen.

Natürlich gibt es noch viel mehr: Masotherapie, Reiki, Yoga, Tai-Chi, Meditation und so viele andere ergänzende Formen der Heilung.

Bei dieser Gelegenheit werden wir uns auf das konzentrieren, was eine meiner wichtigsten Praktiken ist:

TANZ.

Eine gute Haltung

In diesen Aufzeichnungen zeige ich Ihnen einige wichtige Punkte, die wir kennen sollten, um unsere Gesundheit und unseren Alltag zu verbessern.

Zum Beispiel: Warum ist es wichtig, zu tanzen?
Warum ist es wichtig, eine gute Körperhaltung zu haben? Warum ist es wichtig, richtig zu sitzen?

Eine optimale Körperhaltung kommt uns ästhetisch und gesundheitlich zugute. Deshalb wird empfohlen, eine gute Ausrichtung unserer Wirbelsäule aufrechtzuerhalten: Muskeln, Gelenke und Bänder.

Die Wirbelsäule - Achse des Lebens.

Die Ausrichtung der Wirbelsäule ist außerdem mit der Ausrichtung der Knie verbunden. Das heißt, eine gute Ausrichtung der Knie sollte in Übereinstimmung mit dem Körper nach vorne erfolgen.

Deshalb sollten wir im Sitzen nicht die Beine kreuzen, denn die gesamte Ausrichtung des Körpergewichts fällt auf eine Seite, rechts oder links des Gesäßes, und das ist keine optimale Position.

Eine schlechte Körperhaltung zieht Unannehmlichkeiten, wie Schmerzen im Nacken, Schultern, in der Wirbelsäule und Kontraktionen, Kontrakturen und so weiter an.

Lösung von Blockaden

Es ist sehr wichtig zu wissen, dass manchmal die Art der Blockade, die durch eine schlechte Haltung verursacht wird, sogar einen schlechten Einfluss auf die anderen Menschen um uns herum hervorrufen kann.

Mein Ratschlag wäre, sich als kreative und gesunde Lösung an Folgendes zu erinnern:

Tanzen wirkt positiv, weil es osteoartikuläre Beschwerden vorbeugt. Die besondere Art der Bewegung im Tanz ist sehr gut für Menschen, die an Muskelstarre und Komplikationen des Kreislaufs leiden.

Der Tanz und der Geist.

Tanzen aktiviert viele Bereiche unseres Gehirns und sorgt für großes Wohlbehagen. Außerdem verbessert das Tanzen die direkten Beziehungen zu anderen Menschen.

Tanzen hilft uns, Einsamkeit und Schüchternheit zu überwinden, Stress abzubauen und unser Selbstwertgefühl zu steigern. Das heißt, Tanzen ist eine der vollständigsten Therapien, die es gibt und es gibt viele Vorteile, die es uns bietet.

Deshalb sage ich, dass das Tanzen und die Veränderung des Lebensrhythmus den Menschen glücklich und viel ausgeglichener machen kann.



Körperliche Vorteile.

- Haltungskorrektur
- Schlankheitskur und Fettverbrennung
- Körperbewusstsein
- Koordination und Reflexe
- Gleichgewicht
- Bildung von Endorphinen
- Verbesserung der Durchblutung

Die Beziehung zwischen Tanz und Selbstwertgefühl

Unser Körper ist unsere Visitenkarte. Viele Male glauben wir fälschlicherweise, dass es anders sein sollte.

Mit dem Tanz lernen wir Schritt für Schritt, unseren Körper zum Sprechen zu bringen, uns auszudrücken, Haltungen anzunehmen und uns in unserer ganzen Schönheit zu zeigen.

Selbst im Irrtum gibt es Freude. Guter Humor und Loslassen werden jedes Mal gefordert, wenn wir uns selbst in fließender Bewegung sehen. Der Blick des anderen auf mich ist nicht mehr so wichtig wie unser eigener und der unserer Tänzergemeinschaft. Wenn es eine Sache gibt, die durch das Tanzen in der Gruppe verstärkt wird, dann ist es Geduld, Toleranz, Empathie und nicht das Denken an das Ergebnis.

Wenn du tanzt,
kannst du den Luxus genießen,
du selbst zu sein.
(Paulo Coelho)



Was ist das Besondere am Salsastil?

Salsa ist ein Genre, das aus der Mischung zwischen kubanischen und anderen Rhythmen entstanden ist.

Es zeichnet sich durch seine berüchtigt-berühmte Freude, Dynamik und Schönheit der Bewegungen aus.

Von einer Ästhetik, die mit hoher Energie verbunden ist, ist Salsa etwas Besonderes für unsere Ziele:

*Wiederbegegnung mit unserem authentischsten
Wesen.*

*Wie kann jemand, der noch nie getanzt hat,
anfangen?*

Die wichtigste Empfehlung lautet:
Loslassen und vertrauen.



*Einige Tipps für diejenigen, die bereits
begonnen haben.*



Die größte Herausforderung ist:
Beständigkeit.

Manchmal gewöhnen sich die Menschen sehr schnell an die Dinge; oder wir wollen, dass alles schon jetzt klappt.

Der beste Rat, den ich Dir geben kann, ist:

Sei geduldig und lebe in der Gegenwart! Die Ergebnisse werden nach der kontinuierlichen und freudigen Arbeit von Tag zu Tag sichtbarer.

Lasst uns weiter genießen!!



Der günstige Tanz:
in menschlichem und natürlichem Kontakt.



Leben bedeutet, musikalisch zu sein, beginnend mit dem Blut, das in deinen Adern tanzt. Alles, was lebt, hat einen Rhythmus. Fühlst du deine Musik?
(Michael Jackson)



Vergiss nicht, dass die Natur das ist, was wir brauchen, also sag mir:

Was spielst du mit deiner Gesundheit?

René Martínez.

Ich danke dir unendlich für dein aufmerksames Lesen, dafür, dass du auf diesem Weg in all seinen Tiefen mitgegangen bist.

Es ist unnötig, zu viele Argumente vorzubringen, wenn man von etwas überzeugt ist:

Tanz ist Gesundheit. In der Seele ist das Kostbare; im Körper, im Geist und in den Emotionen haben wir die Schlüssel zu einem so edlen Schatze.

René Martínez.