

## INSPIRATIONEN #1 | vom 20. April 2020

## HAKA | MEINE UR-WEIBLICHE VERSION

Früher, nicht vor allzu langer Zeit, war mir sehr vieles PEINLICH. Ich habe mich auch sehr oft FREMD GESCHÄMT. Ich wollte auf keinen Fall aus dem Rahmen fallen. Nicht unbedingt, weil ich meine inneren Kräfte bewusst unterdrücken wollte, sondern um für jeden Preis GELIEBT zu werden. Aber von jedem!! Und wenn ich anecke, rebelliere, aus dem System falle, dann hätte ich ja jemanden triggern können, dann hätte mich ja jemand nicht lieben können. Schön brav sein, schön brav sein!!!

Hier passt das Gedicht von Jochen Mariss sehr gut: „TRAU DICH! Manchmal komme ich mir so höflich vor, so angepasst, so etabliert, so brav, ... so maßlos ängstlich, es könnte mich jemand nicht mögen – und mag mich selbst nicht mehr.“

Dieses sich nicht selbst mögen, habe ich bis aufs Äußerste zelebriert. Wenn ich in den Spiegel schaute, einen Pickel entdeckte oder erkennen musste, ein paar Gramm Fett am Bauch mehr als gestern so haben, was ich mit meinen Fingern spüren konnte. Ich habe mich geknechtet. Ja, wenn ich das so schreibe, spüre ich, der Teil ist immer noch da, aber die Ladung ist viel geringer als sie mal war, weil ich nicht weggeschaut, sondern mich diesem Schatten gestellt habe.

Heute ist es leichter. Aber das war wie gesagt nicht immer so. Es hat seine Zeit gebraucht, immer wieder MUTIG zu sein, aus der Rolle zu fallen. Sich immer wieder trauen. Mein schönstes Spielfeld ist/war mein eigener Yogaunterricht, der mit meiner eigenen Entwicklung gewachsen ist. Aus der Kraft der heilenden „Anführerin“ heraus, den Menschen wirklich wahrhaftig helfen zu wollen, ihre Wahrheit noch mehr zu leben und ihr volles Potential auszuschöpfen. Zu singen, wenn mir danach ist, auszuschlafen, ohne sich rechtfertigen zu müssen, die Sau rauslassen, ohne selbst peinlich berührt zu sein. DANKE an alle meine geliebten Yogaschüler, die mich bis heute begleiten!

Seit ein paar Monaten habe ich den HAKA für mich entdeckt. Das ist ein massiv kraftvoller Tanz, der vom Stamm der Maori praktiziert wird. Hauptsächlich von Männern, die durch den Tanz ihre MÄNNLICHKEIT, Stärke – auf Deutsch würde man auch sagen „richtige Kerle mit Eiern in der Hose“ – zelebrieren.

Ich habe dies nun für mich entdeckt, aber mache das ganz intuitiv. Ich bin keine Haka Expertin und habe auch keinen Kurs vorher besucht. Aber ich fühle einfach, was ich in mir ausdrücken möchte. Was SICH ausdrücken möchte. ES will sich zeigen. ES will sich ausdrücken.

Mit dem Video (gleichnamiges Video auf meinen YouTube Kanal) möchte ich dir zeigen, dass es echt Spaß macht aus der Rolle zu schlüpfen. In die URFRAFT einzutauchen. Mich bringt es meiner Ur-Weiblichkeit ganz nah. Weiblich ist nicht nur sanft und schön. Weiblich ist auch WILD, kraftvoll und massiv. Sei mutig und falle aus dem Rahmen. Falle aus den eigens (meist unbewusst) kreierte Käfigen, den selbst auferlegten Ketten. Lerne deine wilde Seite kennen!!!

Falls du noch Angst hast oder Hemmungen, überlege dir gut, wie es für dich weiter gehen soll in deinem Leben. Spürst du diesen inneren Drang deine KETTEN ZU SPRENGEN, dann komm jetzt. Mach es. Mach es einfach. Überleg nicht Tausend Mal. Tue es. Tue es!!!!