

# IN BEWEGUNG BLEIBEN...

Das Unterrichtsteam freut sich dir hier Übungen für zu Hause vorzustellen!

**Cantienica®-Methode** - Sonja Huber, **Contact Improvisation & NewDance** - Annette Kaufmann, **Familiantanzspass** - Alesia De Ruvo, **Qi Gong** - Iris Wälchli, **Rücken-/Faszienpilates & mehr** - Verena Rothen, **Tanzimprovisation & Kindertanz** - Oleg Kaufmann, **Zen Meditation** - Deniz Lebovci



## LIEBLINGSÜBUNG !

Dieses Mal mit Deniz Lebovci.  
Einfach zu Hause ausprobieren!



Heute lade ich euch ein, die Kernübung der **Sōtō-Tradition** kennenzulernen: **Shikantaza** (japanisch 只管打坐). Dies kann als „nichts als treffend sitzen“ übersetzt werden. Ihr könnt die Übung jedoch auch gerne im Stehen, Gehen oder Liegen ausprobieren:

Stellt euch vor, ihr seid ein Haus mit **sechs Fenstern**. Jedes dieser Fenster repräsentiert einen unserer **Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfindungen / Emotionen und Gedanken**. In der buddhistischen Psychologie werden Gedanken als der sechste Sinn verstanden. Diese werden einfach erlebt. Wie Geräusche die wir hören, oder Objekte die wir sehen.

Alle sechs Fenster des Hauses sind **geöffnet**. Und alle Gäste aller 6 Sinne sind willkommen. Sie werden ohne Zuschreibungen, als das was sie sind, **gewürdigt** und als **wertvolle Resource** verstanden. Doch wir schenken keinen Tee ein und sie können von alleine wieder gehen.

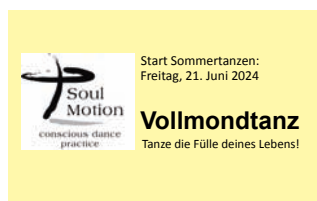
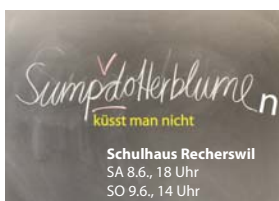
Trinken wir vom Tee, werden wir zum Affen. Der Affe rennt im Haus herum und durch die offenen Fenster sind „überall“ nur Affen zu sehen. Sie können sogar in andere Häuser springen. Ist der Affe hingegen weg, wird uns **bewusst**, dass im Haus auch eine **Kerze scheint**.

Diese Kerze scheint auch für andere.

Die schlichte Übung des Zazen, hat sich seit über 2.500 Jahren bewährt und hilft uns im täglichen Leben gelassener, klarer, zufriedener und emphatischer zu sein. Uns selbst, unserem Umfeld und dem größeren Ganzen gegenüber.

**Deniz Lebovci** Leitung Zen-Meditation

nächste Veranstaltungen



TAMTAM Zentrum für Tanz & Bewegung  
Hauptstrasse 68, 4566 Kriegstetten  
Telefon 032 675 16 50  
Email [info@tamtam-produktion.ch](mailto:info@tamtam-produktion.ch)

[www.tamtam-produktion.ch](http://www.tamtam-produktion.ch)