

## Wie Mandala Dance meine Lebensqualität verbessert hat

Hier verrate ich dir, wie sich regelmässige Mandala Dance Übungen auf mich ausgewirkt haben. Dabei ist Unglaubliches geschehen.

Seit Oktober 2023 nehme ich an den wöchentlichen einstündigen Zoom-Tanzübungen von Aisté teil. Zwei- bis dreimal wöchentlich wiederhole ich diese Übungen. Denn, ich weiss, nur «Übung macht den Meister» und führt zu einem Resultat. Ich wusste zwar damals, als ich damit begann, noch nicht, zu welchem wunderbaren, unglaublichen Resultat es denn führen sollte.

Es gibt zwei körperliche Befindlichkeiten, die mich nicht erfreuten, mit denen ich mich jedoch schon beinahe abgefunden hatte. Das eine ist mein Unterbauch und das andere sind meine Hände.

Während meiner Kindheit erlebte ich viele Streitereien zwischen meinen Eltern. Ich fühlte mich dabei schuldig und wollte den Streit schlichten. Dies führte zu schmerzhaften Anspannungen. Diese heftigen Schocks und Traumas speicherten sich in meinem Unterbauch. Die Schlussfolgerung war, häufig Bauchschmerzen, ein dicker Bauch und Verstopfung. Auch heute noch – bei Streitigkeiten oder unangenehmen Situationen – spüre ich dies sofort sehr unangenehm im Unterbauch.

Und meine Hände. Seit mehr als 30 Jahren schälte ich mich sporadisch immer wieder an meinen Fingern. Es begann an der rechten Hand, mit Zeigefinger und Daumen. Dies weitete sich je nach Stresslevel und Lebensumstand über weitere Finger und dann sogar auch auf die linke Hand aus. Es tat nicht weh, war nicht ansteckend, doch für mich als Frau, die Schönheit und vor allem auch gepflegte Hände liebt, war dies eine absolute Katastrophe. Ich versuchte unzählig vieles, um dies verbessern. Nichts nützte.

Jetzt, nach vier Monaten Mandala Dance, stelle ich fest,

- ♥ mein Unterbauch fühlt sich viel weicher und leichter an. Was ich nie für möglich gehalten hätte, er verändert sich. Die Anspannung lässt nach. Meine Hüften sind viel flexibler, ich bewege mich mit dem ganzen Körper weiblicher. Das fühlt sich ja so gut an ... und
- ♥ meine Hände haben sich seit Oktober nicht mehr geschält. Die stellenweise dicke Haut wird weicher. Die Haut normalisiert sich. Halleluja!

Ich staune und bin dankbar für diese Wunder.

Mandala Dance ist nicht nur ein alter Tempeltanz, der zu Ruhe, Sanftheit, Stabilität und Weichheit führt, sondern er ist für mich auch eine Lebensphilosophie. Ein Erkennen, wie sich Weiblichkeit anfühlt und wie wichtig das Gleichgewicht von Yang und Yin für meine Lebensqualität ist.

Aisté Samuliene gibt das Wissen von Mandala-Dance, das Maya Mandala, entwickelt hat, lebendig und authentisch an die Teilnehmerinnen weiter. Wie sie auch selbst sagt, ihr Leben hat sich dadurch ebenfalls verändert. Sie tanzt und lebt Mandala-Dance seit 2018. Danke Aisté!

**Beatrice Hofmann aus Weiningen ZH, Schweiz**