



Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance

nach Dr. Felicitas D. Goodmann
und Erweiterungen nach Nana Nauwald

Reisen in eine andere Wirklichkeit, ein heilsamer Weg der Erkenntnis.

Fortlaufende Erfahrungsgruppe seit 2006

Anfragen: Elfi-Lyan Seher, Tel. 0699/11120687

Dr. Felicitas D. Goodman (1914 - 2005)

"Der Zustand der Trance ist eine im Menschen angelegte Erfahrungsmöglichkeit. Trance ist die biologische Tür zur anderen, heiligen Wirklichkeit. Das Körpererlebnis allein ist keine Bewusstseinsweiterung. Durch die rituelle Körperhaltung und die damit verbundene Absicht kann man mit allen Sinnen zum ekstatischen Erleben kommen. Ekstatisches Erleben ist das, was wir in der anderen Bewusstseinsdimension erfahren."

Der Weg in die Trance

Der gleichmäßige Beat der Rassel oder der Trommel wird zum "Pferd", auf dem wir in die andere Wirklichkeit reiten; die rituelle Körperhaltung bildet das "Tor" zu einem bestimmten Raum dieser Wirklichkeit. Das Erleben im Raum der anderen Wirklichkeit ist ein Zustand, in dem es möglich wird, zum ekstatischen Erlebnis zu kommen, zur Vision.

Innere und äußere Natur

Die heilsame Berührung mit Natur und Pflanzenseelen ist eine Komponente der Reisen in die Anderswelt. Natur und Zauberpflanzen können in der Trance die Wahrnehmungsfähigkeit wertvoll unterstützen.



Rituelle Körperhaltungen

Über 60 rituellen Körperhaltungen, die in Verbindung mit rhythmischer Anregung in die "andere Wirklichkeit" führen, hat F. Goodman erforscht. Verschiedene rituelle Körperhaltungen führen in thematisch unterschiedliche Räume der anderen Wirklichkeit. Es gibt Haltungen die dem Seelenflug, der Wahrsagung, dem mythischen Erleben, dem Thema Tod und Wiedergeburt, der Metamorphose oder der Heilung zugeordnet werden.

Erstaunliche Veränderungen im Körper

Durch den Rassel- oder Trommel-Rhythmus spüren wir Veränderungen im Körper: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird schneller, es entstehen Thetawellen im Gehirn und Beta-Endorphine werden ausgeschüttet. Diese körpereigenen Substanzen haben nicht nur schmerzstillende Wirkung, sondern können auch ein überwältigendes Freudegefühl erzeugen. Der 210er Rhythmus hilft, Blockaden des Nervensystems zu überwinden, um eine Veränderung des Bewusstseinszustandes zu erreichen.