



animoVida®

Autor/in: [Tanztherapeut, Tanzpädagog, Begründer von animoVida,](#)
[Heilpraktiker \(Psychotherapie\), Fachkrankenpfleger \(A/I\) Egbert](#)
[Griebeling](#)

Was ist animoVida®? animoVida® setzt sich zusammen aus verschiedenen Tänzen (u.a. Trance-Tanz), kreativen Traumreisen, kraftvollen Ritualen, Bewegungen und Begegnungen - sowohl der dynamischen, als auch der sanften Art - bis hin zu Massagen.

Im Zentrum dieser Methode steht die zwischenmenschliche Begegnung, die mit der emotionalen Botschaft von Musik und Tanz verbunden wird. Bei animoVida® verstehen wir unter Tanz jegliche innere wie äussere Bewegung. Tanzkenntnisse im herkömmlichen Sinne sind dafür nicht notwendig.

Ein animoVida®-Lehrer ermöglicht mit Hilfe verschiedener Übungen, in Verbindung mit Musik, wieder mehr Kontakt zu der uns innewohnenden Lebendigkeit und grundlegenden Liebe für das Leben zu erlangen. animoVida® ist eine hauptsächlich nonverbale Methode, wobei die körperlichen und emotionalen Erfahrungen Tiefgreifendes bewegen, berühren, verändern, unterstützen. Das heisst, es werden keine ausführlichen Gesprächsrunden mit Austausch von Eigen- und Fremdrelexion angeboten, wie es z.B. in der klassischen Tanztherapie üblich ist. Jedoch ist das "tönen" (sich erlauben Laute/Töne zu machen) und in ritueller Form auch das mitteilen von bestimmten (z.T. vorgegebenen) Wörtern bzw. Sätzen sehr heilsam. Diesen primär nonverbalen Ansatz erleben viele TeilnehmerInnen als sehr entlastend und können sich dadurch mehr einlassen.

Es geht nie darum etwas besonders "gut" zu machen. Leistung wird nicht erbracht. Es kommt bei animoVida® überhaupt nicht darauf an irgendwie "gut auszusehen". Deine Wahrhaftigkeit und Präsenz im Hier & Jetzt ist das schönste was es gibt und wenn es auch von außen wie der wilde Tanz eines "Verrückten" aussieht. Im Tanz entwickelt jeder seine eigene, ihm/ihr innewohnende Anmut.

animoVida® steht für eine tanz- und bewegungstherapeutische Methode, welche auf der humanistischen Psychologie sowie dem Studium archaischer Tanzformen, Ritualen, Musik und körperorientierten Methoden der Persönlichkeitsbildung basiert.

Wobei hilft animoVida®? animoVida® fördert die Wahrnehmung, stimuliert die Kreativität, erweckt die Sinnlichkeit, stärkt die Identität sowie das Selbstwertgefühl und öffnet einen Raum für heilsame Wandlungen. Damit können destruktive Verhaltensweisen abgelegt und eine liebevollere Einstellung aufgebaut werden: mehr Wertschätzung und Achtung für die eigene Person, andere Menschen und das Leben als Ganzes.

Im Tanz und in der Begegnung mit sich selbst und anderen Menschen steckt eine große Wahrheit. Dabei ist der Fokus auf das Gesunde, auf das Positive gerichtet. animoVida® verbindet die Menschen auf einer tiefen nonverbalen Ebene und führt zu mehr Wertschätzung und Achtung der eigenen Person, ja des Lebens als solchem.

Viele Menschen in unserer Zivilisation entdecken bei der Entwicklung der eigenen Selbst-Bewußtheit ineffektive Skripten, tief eingebettete Gewohnheiten, die nicht im Einklang stehen mit unserem Herzen. Diese Spaltungen (Dissoziation) zwischen den Handlungen, Gedanken und Gefühlen können durch animoVida® erkannt und aufgelöst werden. Viele TeilnehmerInnen, die seit Jahren bei mir tanzen, berichten davon, das sie immer mehr ein Leben führen, welches wahrhaftiger, mit sich und ihrem Herzen verbunden ist (Integration).

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem

Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten