

Nana Nauwald
Felicitas D. Goodman

Ekstatische Trance

**Rituelle Körperhaltungen
Das Praxisbuch**

atVERLAG

Hinweise

An der Erforschung der Ritualen Körperhaltungen und Ekstatischen Trance sind viele Menschen im Felicitas-Goodman-Institut beteiligt. Die Beiträge im Buch, die von den Freundinnen und Freunden dieser Arbeit erforscht wurden, sind namentlich gekennzeichnet. Alle anderen Beiträge stammen von Nana Nauwald. Die Methode »Ritueller Körperhaltungen und Ekstatische Trance nach Dr. Felicitas Goodman«[®] ist als Warenzeichen geschützt.

Das Felicitas-Goodman-Institut bietet ein Trainingsprogramm an, das die Voraussetzung bildet für die öffentliche Tätigkeit als Seminarleiter(in) zur Arbeit mit den Ritualen Körperhaltungen.

www.felicitas-goodman-institut.de

Dieses Buch ist eine neue, vollständig aktualisierte, neu bearbeitete und erweiterte Version der unter dem Titel »Ekstatische Trance« erschienenen Ausgabe von 2004. Umschlagbild sowie sämtliche Grafiken und Fotos im Buch:

© 2011 Nana Nauwald. Alle Abbildungen und Fotos von Statuetten und Statuen stammen aus dem Archiv der Autorinnen. »Der Löwenmensch aus dem Lonetal« (Seite 100 oben), Foto von Wulf Hein. Abdruck der Figur »Die Seherin der Moche« (Seite 227) mit freundlicher Genehmigung von Ulrich Hoffmann, Galerie Alt-Amerika, Stuttgart.

3. Auflage, 2018

© 2011

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-610-7

www.at-verlag.ch

Inhalt

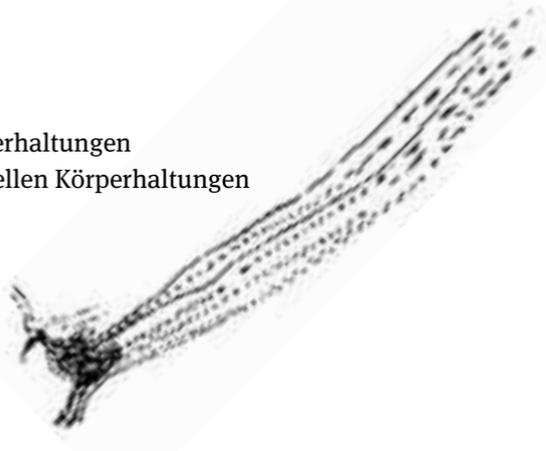
- 7 Geleitwort von Dr. Felicitas D. Goodman
- 8 Geleitwort von Nana Nauwald

- 9 **»Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance« – Ein neuer Weg aus altem Wissen**
- 10 Ver-rücktes, ent-zücktes Erkennen der Welt
- 19 Schamanismus und das Erleben der Seele
- 23 Die Tür zum Paradies öffnet sich wieder ...
- 30 Was macht eine Körperhaltung zu einer rituellen?
Zur Erforschung der Rituellen Körperhaltungen
- 34 Ein Bär ist ein Bär – oder ist er mehr? Zur Interpretation der Trance

- 37 **Trance und Gehirnwellen**
- 38 Hypnose, Meditation, Trance – Eine Untersuchung der Wachheit und Bewusstseinssteuerung
- 40 *Hypnose*
- 41 *Meditation*
- 41 *»Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance«*
- 43 Brainmapping von Trancezuständen im rituellen Setting
- 45 Besessenheitstrance – Channeling
- 46 Neue EEG-Messungen im Rahmen des Forschungsprojekts
»Well...come 21 – Grenzraum von Kunst und Wissenschaft«
- 49 Physiologische Auswirkungen im Zustand der Ekstatischen Trance

- 53 **Die Praxis der Rituellen Körperhaltungen**
- 54 Das Kernanliegen schamanischer Rituale
- 55 Das Unerwartete erwarten – Hinweise zur Praxis
- 56 *Vor der Trance*
- 58 *Während der Trance*
- 59 *Nach der Trance*

- 60 Der heilsame Klang von Trommel und Rassel
61 *Rasselklang*
63 *Trommelklang*
66 Kreative Anwendungsvielfalt
der Ritualen Körperhaltungen
66 *Trancehaltungen zu Pflanzen und anderen Heilmitteln*
70 *Schönheit und Geist der Pflanzen*
72 *Körperhaltungen in Erdhöhlen*
74 *Elternbegleitung mit Trancehaltungen in der
Physiotherapie*
75 Körperbemalung und rituelles Zubehör
als Informationsträger
79 *Rituelle Attribute*
79 *Arbeitsvorlagen für rituelles Zubehör*
- 85 Rituelle Körperhaltungen – Hintergrund, Abbildung,
Beschreibung**
- 87 Übersicht der Körperhaltungen
90 Körperhaltungen aus verschiedenen Regionen
und Zeiten
90 *Aus der jüngeren Altsteinzeit Europas und Russlands*
108 *Aus verschiedenen alten Kulturen*
124 *Aus Nordeuropa*
136 *Aus Mittel- und Osteuropa*
146 *Aus dem Mittelmeerraum*
170 *Aus Nordamerika*
178 *Aus Mittelamerika*
217 *Aus Südamerika*
- 232 Dank
233 Die Autorinnen
235 Literatur
238 Verzeichnis der Körperhaltungen
240 Rhythmen zu den Ritualen Körperhaltungen



Geleitwort von Dr. Felicitas D. Goodman



Heute, im Jahr 2004, ist es 27 Jahre her, dass ich bei meinen Studenten das erste Staunen über die Verzauberung der in einer Ritualen Körperhaltung erfahrenen Trance erlebte. Diese Verzauberung hat für mich bis jetzt nicht aufgehört.

Ich bin voller Dankbarkeit all den sichtbaren und nicht-sichtbaren Weggefährten dieser Jahre gegenüber, die diesen Weg der Erfahrung der »anderen Wirklichkeit« möglich gemacht haben. Heute, mit neunzig reichen Lebensjahren gesegnet, erfahre ich mit Freude, dass in meiner alten Heimat Europa der Geist der Ritualen Körperhaltungen sich immer mehr in die »alltägliche Wirklichkeit« vieler Menschen einwebt. Dieses durch die Erfahrungen und Erforschungen der letzten sieben Jahre neu »geborene« Buch trägt den Reichtum vieler Bewusstseinsräume und Wirklichkeiten in die Herzen derjenigen, die mit einem offenen Geist bereit sind, die Unendlichkeit der Welten des Bewusstseins immer wieder neu zu erfahren.

May we all walk the beautiful way!

Felicitas D. Goodman,

im Juli 2004

Geleitwort von Nana Nauwald



Die Saat, die Dr. Felicitas D. Goodman (1914 bis 2005) mit der Erforschung der Ritualen Körperhaltungen als eine Methode der heilsamen Erkenntnis ausgestreut hat, ist vielfältig und vielfarbig aufgegangen. Weltweit verweben heute Freundinnen und Freunde ihrer Arbeit den Geist dieses aus schamanischen Wurzeln gewachsenen Erfahrungswegs mit ihrem eigenen Geist und inspirieren durch ihr Tun dazu, den Reichtum der vielfältigen Bewusstseinsräume und Wirklichkeiten in sich zu erfahren. Das vorliegende Arbeitsbuch in seiner neu bearbeiteten Auflage kann in diesem Sinne ein zur eigenen Erfahrung anregender Wegbegleiter sein. Ich bin mir sicher: Felicitas Goodman würde aus Freude über das Wachstum ihrer Saat durch dieses Buch mit Wonne ihre Rassel im 210er-Beat tanzen lassen!

Ich wünsche Ihnen heilsame, stärkende Erfahrungen
mit den Ritualen Körperhaltungen!

*Nana Nauwald,
im Herbst 2018*



»Rituelle Körperhaltungen und Ekstatische Trance« – Ein neuer Weg aus altem Wissen

»Der Zustand der Trance ist eine im Menschen angelegte Erfahrungsmöglichkeit. Trance ist die biologische Tür zur anderen, heiligen Wirklichkeit.

Das Körpererlebnis allein ist keine Bewusstseins-erweiterung. Durch die Rituelle Körperhaltung und die damit verbundene Absicht kann man mit allen Sinnen zum ekstatischen Erleben kommen.«

Dr. Felicitas D. Goodman

Ver-rücktes, ent-zücktes Erkennen der Welt

»Der natürliche Zustand des Menschen ist das ekstatische Staunen, mit weniger sollten wir uns nicht zufriedengeben.«

Midpeninsula Free University, Bulletin, Kalifornien 1969

Seit 28 Jahren bestimmen innere und äußere Reisen in die Bewusstseinswelten schamanischer Kulturen mein Leben in allen Nuancen seiner Vielfarbigkeit. Wundersames, Unglaubliches und mir Unerklärliches habe ich in diesen Welten mit allen Sinnen erfahren.

Lange Zeit habe ich versucht, diese Erfahrungen durch mir vertraute Denkmodelle zu erklären und zu begründen. Dieser Versuch des »Verstehens« scheiterte daran, dass er über mein Denken stattfand. Zu einem sinnhaften Begreifen des lebendigen Schamanismus indigener Völker hat er mich nicht geführt.

Irgendwann in einem nächtlichen schamanischen Heilritual am Amazonas wurde mir klar, dass Schamanismus in seinen vielfältigen Erscheinungen durchaus erklärt werden kann, dass es aber nur einen Weg gibt, ihn zu verstehen: durch die eigene Erfahrung. Doch die intensivste Erfahrung bleibt ohne Auswirkung, wenn sie nicht durch bewusstes Tun ins alltägliche Leben eingebracht wird.

*»Erfahrung ist nicht das, was einem Menschen geschieht.
Es ist das, was ein Mensch aus dem macht, was ihm
geschieht.«*

Aldous Huxley

Vielfarbige und manchmal auch verworrene Erfahrungswege durch indigene Schamanenwelten war ich schon gegangen, als ich mich im Jahr 1991 auf den Weg in die Wüste New Mexicos begab – mit klopfendem Herzen und einem geistigen Sack voller Fragen zu Möglichkeiten der Integration von schamanischen Ritualen und Methoden in unsere heutige Gesellschaft.

Es war wahrhaft keine »alltägliche« Reise, die mich in die »nichtalltägliche« Welt der Felicitas D. Goodman nach Cuyamungue nahe der New-Age-Hochburg Santa Fe führte. In den sanften Hügeln der kargen Wüste des Hochlands stand sie vor ihrem kleinen Ein-Zimmer-Adobehaus, hinter großen Brillengläsern blitzten mich wache Augen prüfend an. Ich hatte zuvor schon einige Male ihre Seminare in Deutschland besucht, trotzdem stand ich vor ihr in einer Mischung aus Erwartung und Unsicherheit. So lange schon hatte ich auf meinen Wegen nach einer älteren Frau gesucht, die mir Lehrerin sein könnte, die mich unterweisen und herausfordern würde und die auf meinem Lernweg hinter mir stünde. Und nun stand sie vor mir, diese bemerkenswerte Frau! Bemerkenswert in der Klarheit ihrer Worte und ihres Handelns, beeindruckend in der feinen Verbindung von Wissenschaft, Wissen, Bewusstheit und Bescheidenheit.

Ich wurde ihre Schülerin, dreizehn Jahre lang, bis sie in ihre geistige Heimat ging.

Nach einigen Jahren waren wir vertraute Freundinnen, die nicht nur gemeinsam staunend die »anderen Wirklichkeiten« mit ihrer bunten Geisterschar erlebten und Rituelle Körperhaltungen und ihre Auswirkungen auf Körper und Geist erforschten, wir haben auch viel zusammen gelacht und so manchen Tequila miteinander getrunken: auf das Wohl dieses so unbegreiflich vielfältigen, geheimnisvollen Lebens in allen Bereichen der Wirklichkeiten.

Und so begann mein bis heute von mir beschränkter Erfahrungsweg in die Wirklichkeitsfelder des durch Körperhaltung und Rhythmus angeregten Erlebens einer Ekstatischen Trance: For-

dernd hallten die Schläge einer Trommel durch die flirrende, blauklare Luft der Wüste New Mexicos. Mit ihrem feinen, verschmitzten Lächeln stand Felicitas Goodman in der unerschütterlichen Ruhe ihrer langen Lebensjahre vor dem Eingang der Kiva und trommelte die Gäste ihres Workshops zum Ritual einer Trancehaltung herbei. Die Tür der in die Erde gebauten Kiva, des Herzstücks des Geländes und der rituellen Arbeit in Cuyamungue, schloss sich. Felicitas erlebte das die Trance vorbereitende Ritual der Reinigung der Teilnehmerinnen mit Salbei, das Maismehlopfer für ihre Rassel und die Geistwesen und begrüßte die Kräfte der Himmelsrichtungen. Nach einer stillen Zeit der Konzentrierung mit ruhigen Atemzügen nahmen wir die uns von Felicitas gezeigte Rituelle Körperhaltung ein und schlossen die Augen.

Der gleichmäßige, schnelle Beat der Rassel von 210 bpm (*beats per minute*, Schläge in der Minute) regte den Übergang vom Alltagsbewusstsein in einen veränderten Wachbewusstseinszustand an, die Körperhaltung bildete das Tor zu einem bestimmten Raum in den Welten des Bewusstseins.

*»Es wartet vielleicht um die Ecke
Ein Tor, ein Durchschlupf in der Hecke.
So oft ging ich daran vorbei.
Doch kommt der Tag da geh ich frei
Den Weg, der ins Geheimnis führt,
Wo West die Sonne Ost den Mond berührt.«*

J.R.R. Tolkien

Es dauerte einige Zeit, bis ich den »Durchschlupf« in meiner aus Gedanken gebauten »Trance-Verhinderungs-Hecke« fand, zu viele Alltagsgedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich hörte in mir Felicitas' ermahnende Worte, die sie zu ihren erklärenden Anweisungen vor der Trance gegeben hatte: »Wenn die Gedanken den Zugang zum Erleben in der Trance blockieren, konzentrier dich ganz auf den Klang der Rassel!« Das tat ich und registrierte, wie mein »Denkhamster« still wurde und der Klang sich veränderte: Die Rassel fing an zu singen. Dabei blieb es nicht – immer mehr Rasseln sangen und tanzten um mich im Kreis herum. Nicht eine, sondern viele! Große Hitze durchflutete meinen Körper, ich tauchte ein in

Fluten von Blautönen, die sich in ein tief aus sich heraus leuchtendes und sich bewegendes Orange wandelten. Ich nahm die Rassel nicht mehr wahr, wurde zu türkisfarbenem Wasser, das durch einen hohlen Baumstamm floss, auf ein Licht zu. Als ich heraus aus dem Baumstamm floss, wurde ich zu Wasser, das in Regenbogenfarben funkelte und sich irgendwie süß anfühlte. Ich wurde eine gelbe Trommel, die spiralförmig durch das dunkle All tanzte, sich selber trommelnd. Bunte geometrische Formen kreisten um mich herum. Ich konnte die Erde unter mir sehen, ganz deutlich in vielen Einzelheiten. Dann verstummte die Rassel. Benommen löste ich mich langsam aus der Haltung, ruhte mich im Liegen aus, mein Körper war noch lange danach erfüllt von einem wohligen, süßen Gefühl.

Felicitas Goodman hatte uns in das Erleben einer Ritualen Körperhaltung geführt, die besonders gut dafür geeignet ist, die eigenen Heilkräfte zu aktivieren: die »Tschiltan-Haltung« (siehe Seite 119). Sie ist eine der mittlerweile etwa neunzig von Felicitas Goodman und ihren Mitarbeiterinnen erforschten Körperhaltungen, die in Verbindung mit der rhythmischen Anregung von zirka 210 bpm die Filter der Wahrnehmung verschieben und es möglich machen, die Vielfalt von Wirklichkeiten im Bewusstseinsfeld mit Hilfe einer bewusst herbeigeführten Trance zu erfahren.

Wie kam eine ehrwürdige Doktorin der Anthropologie dazu, sich mit dem wissenschaftlichen Randgebiet »Trancezustände« zu beschäftigen?

Ausgangspunkt für Felicitas Goodman war ihre Forschung über die Glossolalie, das »In-Zungen-Sprechen«, bei einer Pfingstgemeinde in Mexiko. Glossolalie ist eine Erscheinungsform der Besessenheitstrance, wie sie zum Beispiel auch im brasilianischen Candomblé praktiziert wird.

Bei ihren weitergehenden Forschungen über den Zusammenhang von Klang, Rhythmus und Trancezuständen religiöser Gemeinschaften stieß sie auf Abbildungen von Statuetten aus der



*Noide (nordischer Schamane)
mit Trommel, alte Steinritzung.*

Diese Empfindung der Verwandtschaft von Mensch und Tier zeigt die Unabhängigkeit von der Anhaftung an die äußere Erscheinungsform auf. Mensch und Tier wurden als »Geist vom großen Geist« angesehen.

Vielleicht war der Schacht, in dem der »Mann von Lascaux« im Zustand einer Trance auf die Wand gemalt wurde, ein Ort des »innersten Wissens«. Ein verborgener Ort, an dem Schamanen oder andere für das geistige Wohl der Gemeinschaft verantwortliche Menschen in die Begegnung von »Geist mit Geist« gingen.



Körperhaltung

- Flach auf dem Rücken liegen, die Beine dicht zusammenhalten, die Knie durchgedrückt. Die Füße stehen nur auf den Fersen auf, weisen schräg ausgestreckt in die Luft.
- Spannung in die Fersen geben.
- Der rechte, gerade durchgestreckte Arm liegt in einem Winkel von circa 37 Grad (im Verhältnis zum Oberkörper) neben dem Körper auf. Die Finger der rechten Hand sind gespreizt, die Handfläche liegt auf dem Boden auf.
- Der linke Arm liegt gerade durchgestreckt so neben dem Körper auf, dass der gestreckte Arm in einem Winkel von circa 74 Grad zum Körper hin liegt. Die Finger der linken Hand sind gespreizt, die Hand liegt auf dem Boden auf.
- Der Kopf ist nach links gedreht, wird leicht angehoben.
- Mund leicht geschlossen (Erfahrungswert).



Variante

Gleiche Körperhaltung wie oben, aber auf einem Brett liegend, das im Winkel von etwa 37 Grad zum Boden aufliegt.

Erlebnisschwerpunkte

Bereisen der oberen Welt. Flugerleben. Vögel. Initiationsprozess – Wandlung, Verwandlung. Distanziertes Erkennen »dessen, was ist«.

Hinweise

Das Tragen einer »Vogelmaske« kann das Erleben in der Trance zentrieren. (Die Beschreibung einer Vogelmaske finden Sie auf Seite 80).

Diese Haltung erfordert Erfahrung mit Trancehaltungen.



- Die Hände liegen mit aneinandergeschlossenen Fingern über den Ohren auf dem Kopf auf, jedoch nur mit den Fingern. Spannung in die Finger geben. Die Handfläche liegt nicht am Kopf auf.
- Die Arme stehen seitlich vom Kopf wie »Henkel« ab, die Ellenbogen sind nach hinten gestreckt.
- Den Kopf leicht anheben.
- Der Mund ist weit geöffnet.
- Während der Trance wird ein »Aaa«-Laut intoniert.



Erfahrungsschwerpunkte

Begleitung der Seelen Verstorbener. Kontaktaufnahme zu den Seelen Verstorbener. Klang als »Brücke«, über die Verstorbene in ihre Welt gehen. Große Hitze im Kopf-Nacken-Bereich.

Hinweise

Diese Haltung erfordert Erfahrung mit Trancehaltungen. Diese sehr tief berührende Haltung sollte nicht allein ausgeführt werden.

Je weiter die Ellbogen nach hinten gestreckt werden, desto intensiver ist das Klangerleben.

Das Tönen mit geöffnetem Mund sollte nicht forciert werden, sondern sich ohne Anstrengung behutsam entfalten.

Das Rufen der Geister

Circa 1200 v. u. Z. bis ins 20. Jahrhundert, unter anderen Alaska, Nord- und Mittelamerika, Afrika, Europa

Zum kulturellen Hintergrund

Die Bedeutung der Bezeichnung »Geister« ist abhängig von der jeweiligen Kultur. Für uns in Mitteleuropa mit unserem durch Christentum und Wissenschaft geprägten kulturellen und gesellschaftlichen Hintergrund empfehle ich, sich in der Vorbereitung zu dieser Haltung nicht auf eine Vorstellung von »Geistern« zu konzentrieren, sondern auf »Geist« als eine geistige Qualität, mit der man sich verbinden will.



Körperhaltung

- Stehend, Füße parallel, circa 15 Zentimeter auseinander. Knie leicht gebeugt. Die Arme stehen steif seitlich vom Körper ab wie »Henkel«.
- Die Finger werden weit gespreizt.
- Die Hände werden so auf den Unterkörper gelegt, dass die Mittelfinger in der Leiste zwischen Oberschenkel und Unterleib liegen. Spannung in die Hände geben.
- Rücken aufrecht halten.
- Der Kopf wird leicht in den Nacken gelegt.



*Variante 1, stehend
(links); Variante 2,
stehend (Mitte);
Variante 1, sitzend
(rechts).*

- Der rechte Unterarm liegt so auf der Brust, dass die rechte, flach gestreckte Hand mit geschlossenen Fingern zur Achselhöhle weist.
- Die linke Handfläche liegt mit geschlossenen Fingern so auf dem Körper, dass die Daumenwurzel unterhalb des Nabels liegt.
- Rücken sehr aufrecht halten.
- Kopf geradeaus halten.
- Der Mund ist geschlossen.
- Spannung in die Hände geben.

Körperhaltungen Variante 1, sitzend

Mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzend, das rechte Bein liegt vor dem linken. Die Haltung von Armen, Händen und Kopf entspricht der stehenden Haltung.

Körperhaltungen Variante 2, stehend

- Stehend, die Füße stehen parallel circa 15 Zentimeter auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt.
- Die ausgestreckte linke Hand wird mit geschlossenen Fingern so auf den Bauch gelegt, dass die Finger den Bauchnabel bedecken.

- Die flache, ausgestreckte rechte Hand wird mit geschlossenen Fingern so auf den Bauch gelegt, dass die Finger oberhalb der Finger der linken Hand liegen.
- Die Finger berühren sich leicht.
- Spannung in die Hände geben.
- Die Arme liegen locker neben dem Oberkörper.
- Der Mund ist leicht geöffnet, wie zu einem Lächeln.
- Rücken aufrecht.
- Den Kopf leicht anheben.



Körperhaltungen Variante 2, sitzend

Im Schneidersitz, das rechte Bein liegt vor dem linken, die Arm-, Hand- und Kopfhaltung ist wie bei der stehenden Haltung.

Erfahrungsschwerpunkte

Aktivierung von Heilprozessen. Tiefe Ruhe. Sich selbst Schutz geben. Reinigung. Verbindung zum inneren Lebensfeuer. Erneuerung.

Hinweise

Abbildungen dieser Haltung zeigen sowohl die Variante »stehend«, von Frauen ausgeführt, als auch Männer in der Variante »sitzend«. Von daher ordne ich sie nicht mehr »Mann« oder »Frau« zu.

Diese Haltung eignet sich gut für erste Erfahrungen mit den Ritualen Körperhaltungen.

Das Rufen der Tiere

Alte Jägerkulturen, Afrika, Australien, Europa, Russland, Nord- und Südamerika

Zum kulturellen Hintergrund

Aus vielen der alten Kulturen sind Felsmalereien und -gravierungen bekannt, die Menschen mit erhobenen Armen zeigen. Oft sind neben diesen menschlichen Figuren Tiere dargestellt.

Die menschlichen Figuren in der beschriebenen Haltung werden in der Literatur immer wieder als »Adoranten« bezeichnet (vom

Die Pfeifenfrau von Jaina

Circa 600 bis 900, Mexiko

Zum kulturellen Hintergrund

Die Insel Jaina liegt nur wenige Kilometer vor der Küste Yucatáns im Bundesstaat Campeche. Sie ist etwa 1 Kilometer lang und misst an der breitesten Stelle nur circa 700 Meter. Sie ist vom Festland lediglich etwa 60 Meter entfernt. Zur Zeit der Maya war sie durch einen Damm mit dem Festland verbunden. Die Insel war bewohnt, die Häuser gruppierten sich um einen von Pyramiden umgebenen Platz.

Jaina diente den Maya in der vorspanischen Zeit über fünf Jahrhunderte lang als Begräbnisstätte, sie legten schätzungsweise 20 000 Grabstätten an. In den archäologisch bereits erforschten Grabstätten wurden die Verstorbenen in Hockstellung in rot gefärbte Tücher eingewickelt aufgefunden, mit Jadeperlen im Mund und reichen Beigaben versehen. Vor allem fand man in den Gräbern kleine Terrakottafiguren. Einige dieser Figuren zeigen Deformationen, die von Wissenschaftlern als Hautkrankheiten gedeutet werden. Diese Statuetten – circa 20 Zentimeter groß, teils in Modellen gegossen, teils mit der Hand geformt – und die vielfältigen anderen Grabbeigaben bezeugen die hohe Kunst der älteren Maya-Kultur aus der spätklassischen Zeit (circa 600 bis circa 900).



Vor der Ankunft der Spanier hieß die Insel »Haus des Wassers« (*Ja'ilnah*) oder »Ort des Wassers« (*Ja'nal*).

Zwischen 700 und 800 brach die klassische Maya-Kultur zusammen. Diese Figur der »Pfeifenfrau« stammt somit aus einer Zeit des Übergangs von einer alten in eine neue, noch unbekannte Kultur.

Die Hohlfigur ist als Pfeife gearbeitet, der hohe Kopfputz bildet das Mundstück. Bis heute ist in Mittelamerika die Technik bekannt, durch hohe Töne aus Tonpfeifen einen Trancezustand einzuleiten. Pfeifen als Statuetten waren auch häufig Grabbeigaben, um durch den Klang der Seele eine

Brücke zu bauen in die Totenwelt, die Welt der Ahnen und der Götter.



Körperhaltung

- Schneidersitz, rechtes Bein liegt vor dem linken. Der rechte Arm ist durchgestreckt, die rechte Hand umfasst mit geschlossenen Fingern das rechte Knie. Der Daumen der rechten Hand ist ab gespreizt, liegt auf der Innenseite des Knies.
- Die aneinandergeschlossenen Finger weisen zum Boden hin.
- Der linke Oberarm liegt ohne Spannung am Oberkörper an.
- Der linke Unterarm wird so nach vorn angewinkelt, dass er mit dem Oberarm ein »V« bildet.
- Die linke Hand wird mit geschlossenen Fingern zu einer »Schale« geformt.
- Der Kopf wird leicht zur linken Hand hin gesenkt. Der Blick geht – mit geschlossenen Augen – in die Handfläche.
- Rücken aufrecht.
- Der Mund ist leicht geöffnet.

Erfahrungsschwerpunkte

Das Leben gelassen betrachten, zeitlos. Weite, Ruhe, Zufriedenheit. Große Hitze, starke Energetisierung. Erkennen der Notwendigkeit von Veränderung: Nichts bleibt, wie es ist. Stärkung für das noch unbekannt Kommende.

Hinweise

Aufgrund der menschlichen Anatomie kann die Haltung nicht so aufrecht gehalten werden, wie es die Statuette zeigt. Je nachdem, wie tief die Beine im Schneidersitz gehalten werden können, kann der Oberkörper etwas nach hinten kippen.

Diese Haltung erfordert Erfahrung mit Trancehaltungen.

Verzeichnis der Körperhaltungen

Die Seitenzahlen in Normalschrift verweisen auf die Beschreibung und Abbildung der Körperhaltung. Kursivschrift verweist auf den beschreibenden Hintergrund der Haltung.

- Adena-Pfeifenkopf 171
Alte von Malta-Belaja 95
*Altsteinzeit Europas und
Russlands* 90
Atotonilco, Frau 206
Azteken 211
Bärenhaltung 110
Baza, Frau 158
Cernunnos 129
Cholula, Frau 196
Colima, Schamane 202
El Zapotal, Frau 198
Etowah, Paar von 175
Eurasien 143
Europa 90
Faardal, Schlangenfrau 130
Galgenberg, Frau 93
Gargarino, Frau 97
Geburtshaltung 118
Gefiederte Schlange 117
Georgien, Frau 146
Gran Canaria, Frau 162
Hacilar, Frau 167
Hirschlanden, Mann 138
Hopewell, Mann 173
Iberer 156
Jaina, Pfeifenfrau 195
Jalisco, stehende Frau 203
Jalisco, sitzende 205
Jaguarmensch, Stehender 183
Jaguarmensch, Kauernder 184
Kato Ierapetra, Schlangenfrau
149
*Kulturen, Körperhaltungen
in vielen Kulturen* 108
Kykladen 154
La Tolita, Frau 221
Lascaux, Mann 106
Laussel, Frau 103
Löwenmensch 101
Machalilla, Mann 222
Maya-Mann 192
*Mensch-Tier-Haltungen,
anthropomorphe Wesen*, 181,
220
Mittelamerika 178
Mittleuropa 136
Mittelmeerraum 146
Moche 223
Moche-Fingerhirsch 229
Moche-Fuchs 225
Moche-Jaguar-Schamane 226
Moche-Seherin 227
Moche-Zungenhirsch 230
Mohnfrau von Gazi 151
Morava, Frau 140
Naxos, Stehende 156
Naxos, Sitzende 154
Nordamerika 170
Nordeuropa 124

Nyborg, Mann 133
Olmeken 179
Olmekischer Prinz 185
Olmekischer Wahrsager 186
Olmekisches Kind 188
Pazardzik, Vogelfrau 142
Priština, Vogelfrau 147
Rufen der Geister 113
Rufen der Tiere 124
Russland 90, 95
Sami liegend 127
Seelenbegleiter 112
Singender Schamane 114
Skandinavien 128
Skelettfrau 189
Smis, Schlangenfrau 135
Südamerika 217
Tanit 160
Tätowierter Jaguar 182
Tell Halaf 169
Tennessee Wahrsager 176
Thessalien, Vogelfrau 153
Tiwanaku 217
Tiwanaku, Puma 219
Tlatilco, Frau 191
Tlazolteotl 213, 214
Tschiltan, Haltung 119
Veracruz, Vogelmann 200
Xaghra, Statuette 165
Xochipilli 215, 216
Zapoteke von Monte Alban 210
Zapoteken 207
Zapotekische »Dreizehn-
Schlangen-Göttin« 207

Rhythmen zu den Ritualen Körperhaltungen

Auf den Seiten 55-60 dieses Buches finden Sie Hinweise, wie Sie in die Erfahrung einer erforschten Ritualen Körperhaltung nach Dr. F. Goodman kommen können. Erforderlich für eine das Bewusstsein verändernde Erfahrung ist nicht nur die Haltung, sondern auch der schnelle Rhythmus von 210–240 bpm.

Es ist zwar möglich, eine Haltung mit dem Rhythmus für sich alleine zu erproben, eine Erfahrung gemeinsam mit anderen Menschen ist aber fast immer wesentlich tiefgreifender, weil das Energiefeld der Gruppe die Intensität der Erfahrung erhöhen kann.

Zu diesem Buch gehören vier verschiedene 15-Minuten-Stücke (Trommeln, Rasseln): Nana Nauwald: »Ecstatic Trance«. Der Rhythmus für die »Ritualen Körperhaltungen und ekstatische Trance nach Dr. Felicitas Goodman«[®], gespielt von Nana Nauwald.

Track 1: Rasselrhythmus mit vier Rasseln

Track 2: Trommelrhythmus mit Bodhran

Track 3: Zwei Schamanentrommeln aus Nepal

Track 4: Spiel mit dem Hang, eine Abwandlung der Steeldrum mit vielen Obertönen

Von der Website des AT-Verlags:

www.at-verlag.ch/page/ekstatischetrance.html

können Sie die einzelnen Stücke im MP3-Format auf Ihr Smartphone, Ihr Tablet oder den PC herunterladen.

Für eine tiefe Erfahrung mit den Ritualen Körperhaltungen ist eine kräftige Lautstärke wichtig. Daher empfiehlt es sich, keine Kopfhörer zu benutzen, sondern den Anschluss an einen Lautsprecher.