

SUF

Meditativ sufidans

Saman med Laila Vågenes – som driver ATAU gestaltterapi – inviterer vi til ein kveld med meditativ sufidans. Dansen heiter «Helsing til dei fire himmelretningane» og er komponert av den marokkanske sufi-mesteren Jabrane Sebnat.

Sufi er ein del av mystikertradisjonen innafor islam, men dette blir eit program utan det islamske aspektet.

Sufidansen består av gjentaking av bevegelsar kombinert med bruk av pust og stemme. Det repetative gjer at dansen får eit meditativ preg, der du gir deg hen til bevegelsane. Sufidans har mykje til felles med meditasjon, men istadenfor å sitte stille med innadvendte meditasjonsteknikkar som pusten eller eit mantra, er denne dansen dynamisk og utadvent.

Dansen vil bringe deg inn i ein avlappa konsentrasjon der tankar og følelsar kan få vere i fri flyt og du berre gir deg hen til rytma i dansen. Mange opplever verknader som klårheit, våkenheit og løfta sinnstemning.

På grunn av korona har vi valgt ein dans der det ikkje er kroppskontakt og mogeleg å halde avstand. Det er plass til 10 deltakarakar.

Påmelding: www.stillhet.no - bruk QR-koden:

Søndag 19 sept. kl 17–19

Stad: Strandgaten 201, 5004 Bergen

Pris: Kr. 300,-

Instruktør: Audhild Naustdal

Audhild er utdanna yoga og meditasjonslærer og som ein del av utdanninga har ho lært og praktisert sufidans. Desse har ho undervist i på yogaretreat i ca. 25 år.

