



© Elisabeth Brückner

Umschlaggestaltung: Alexander Kuntzsch

Illustration: Elisabeth Brückner

Fotografie: Astral Tai chi©

Film: Elios Schastél film productions GmbH

Lektorat, Korrektorat: Monika Vossler

Verlag: Performanzverlag

Druck, Bindung: BoD GmbH

ISBN Hartumschlag: 978-3-9818577-8-8

Das Werk, einschließlich seiner Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Die Medien der Plattform für Performanzkünste <http://www.elisabeth-performance.de> wurden erstellt von Elisabeth Brückner und der Elios Schastél film productions GmbH. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Verlages und der Autorin verboten. Das Verbot gilt vor allem für die elektronische und weitere Formen der Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und Zugänglichmachung.

bibliographische Information der deutschen Nationalbibliothek: Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten finden Sie im Internet auf <http://dnb.dnb.de>.

# **Astral Tai chi**

## **Grundlagen der dramatischen Darstellung**

# Inhalt

1. Entstehungsprozess
2. die Philosophie
  - 2.a. holistisches Weltbild
  - 2.b. Bewusstseinsebenen & innerer Reifeprozess
  - 2.c. Formen der verbalen Versprachlichung &  
Übungstitel
  - 2.d. Voraussetzungen & Ziel
3. Regie der Körpersprache
  - 3.a. Bedeutungen der Körperteile – und bewegungen
  - 3.b. körperliches Sprechen
4. Bewegungsserie – Vorbereitung für die Astral Tai  
chiropraxis
5. Tai chiropraxis & dramatische Darstellung
  - 5.a. Analysen dramatischer Darstellungen
  - 5.b. Forschung
6. Medienverzeichnis
7. zur Autorin

# **1. Entstehungsprozess**

Eine jahrelange Praxis des Yoga hatte im Rahmen von Yogaklassen im Studio mit fünf bis vierzig Teilnehmern stattgefunden, bis ein autodidaktisches Training begann. Das Training bestand aus einer festgelegten Serie, die Atem-, Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen einschloss. Die eigenständige Praxis entwickelte sich weiter, bis eines Tages eine imaginative Wahrnehmung eines Lichtkreises während des Ausübens einer Yogaposition stattfand. Der imaginative Lichtkreis in einer Position von 180 Grad über dem Kopf führte zu einer sensorischen Wahrnehmung, die die Körperbewegungen zu führen begann. Die entstehenden Bewegungen, die passiv vom individuellen Medium ausgeführt wurden, sprachen über den Lichtkreis, dessen Ursprung sich im Kosmos außerhalb des inneren Wesens des praktizierenden Mediums selbst befand. Eine kommunikative Handlung und eine nicht intendierte beginnende Praxis des Tai chis entstanden, die einen künstlerischen Akt bedeuteten. Der künstlerische Akt resultierte in der Erstellung von Übungen, die zu einem

Konzept mit dem Titel Basayoga gestaltet wurden. Das Konzept von Basayoga bestand zu Beginn in der Vermittlung der buddhistischen Lehren der Bewusstseinsebenen durch ein sprachliches Konzept, in dem Entitäten und Ereignisse des menschlichen inneren Wesens (z.B. Eigenschaften, Potenziale, Emotionen) verbal kommuniziert wurden. Das sprachliche Konzept war die Grundlage für die Findung der Positionen von Basayoga. Innere Prozesse wie beispielsweise Freude, Empathie und Vertrauen sowie Planeten des Sonnensystems wurden den Bewusstseinsebenen des menschlichen inneren Wesens zugeordnet. Die verbalen Zuordnungen der Entitäten und Ereignisse des menschlichen inneren Wesens zu den Planeten des Sonnensystems wurden für die Titel der Yogapositionen verwendet. Jeder Positionstitel sollte auf die jeweilige Körperregion und Bewusstseinsebene hinweisen, die in einer Übung Benefit erfahren sollte. Nachdem das Konzept und die Basayogaübungsserie entstanden waren, fand eine mediale Vermittlung in Form von Artikeln, Übungsfotos, Dokumentations- und Tai chifilmen auf diversen Plattformen im Internet in deutscher und in englischer Sprache statt. Mehrere Fotos wurden in Italien

und in der Schweiz von den jeweiligen Positionen gemacht. Gleichzeitig fand eine weiterführende Praxis des Tai chis statt. Während der Praxis wurde das Konzept von Basayoga überdacht. Die Positionen wurden geändert und es entstand ein sich aus Basayoga ableitendes Konzept mit dem Titel Astralyoga. Im Gegensatz zu Basayoga wurde das imaginative Objekt bei der Tai chipraxis geändert und die daraus entstehenden Übungen fokussierten den Benefit anderer Bewusstseinsebenen des inneren Wesens. Die Übungen von Astralyoga fokussierten prioritär die Öffnung des Sterns und sekundär die Stärkung der Sonne im inneren Wesen. Mehrere Filme wurden während der Tai chipraxis dieses Konzepts gemacht. Die Filme waren wiederum die Grundlage für die Findung neuer Übungen, die zusammenhängend mit der Sprache der Körperregie gefunden wurden. Eine finale Bewegungsserie, in der Astral Tai chi charakterisiert wurde, wurde in einem Film in Gressoney-Saint-Jean an der schweizer-italienischen Grenze umgesetzt. Vor allem Bewegungen, die prioritär den Stern öffneten und sekundär die Sonne im inneren Wesen stärkten, waren in der Astral Tai chibewegungsserie eingeschlossen. Letzten Endes

wurde eine finale Übungsserie erstellt, die in einem Fotoshooting in Berlin zusammengefasst wurde. Eine aufwärmende Übungsserie, die aus neun Übungsabschnitten besteht und ein spirituelles verbales Verständniskonzept waren das Produkt der Entwicklungen, deren künstlerischer Inhalt auf die Entwicklerin zurückzuführen ist. Die Artikel zu der Entstehung und der Film zur Astral Tai chiübungsserie wurden auf der Internetseite [www.elisabeth-performance.de](http://www.elisabeth-performance.de) vermittelt. Die Bewegungsserie ist eine Vorbereitung für eine Tai chipraxis, in der themenorientiert Seinsformen des Kosmos und des Paradieses, interpretativ vom individuellen Medium abhängig, dramatisch dargestellt werden. Die dramatischen Darstellungen der Seinsformen des Kosmos und des Paradieses mithilfe von Tai chi schließen beispielsweise die Sonne, das Sphärenlicht, einen Engel, den unendlichen Aufstieg oder das Paradies selbst ein. Aus der Tai chipraxis, deren philosophisch-ästhetisches Konzept ein holistisches Weltbild mit einem Ursache-Wirkungs-Wechselspiel zwischen dem Universum und dem menschlichen inneren Wesen ist, resultiert eine nicht trennbare

Mischung aus Tanz und Schauspiel in dramatischer Form.

MEDIUM 001

## **2. die Philosophie**

Die Philosophie von Astral Tai chi ist die Erreichung und Vermehrung des inneren Reifeprozesses im inneren Wesen eines menschlichen Trägers durch eine themenorientierte Praxis des Tai chis. Diese Praxis baut auf einem holistischen Weltbild auf, dessen grundlegende Begriffe das menschliche innere Wesen, die Bewusstseinsebene, der innere Reifeprozess, Regie und die dramatische Darstellung sind. Um im Vornherein terminologische Missverständnisse zu verhindern, werden die grundlegenden Begriffe zuvor definiert.

das menschliche innere Wesen

Das menschliche innere Wesen ist ein abgeschlossenes System, das aus sieben Bewusstseinsebenen besteht. Es ist neben dem materiellen Teil eines Menschen der immaterielle Teil, der alle Werte, Fähigkeiten, Potenziale und Intelligenzen eines Menschen aufweist. Synonym für das innere Wesen wird im Regelfall auch der Begriff

Seele verwendet.

die Bewusstseinsebene

Das innere Wesen eines Menschen besteht aus sieben Bewusstseinsebenen. Eine Bewusstseinsebene ist ein Teil des inneren Wesens, in dem spezifische Werte, Fähigkeiten, Potenziale und Intelligenzen enthalten sind. Jede Bewusstseinsebene des inneren Wesens besitzt separate Potenziale im Guten und im Schlechten. Die Bewusstseinsebenen des inneren Wesens wirken ineinander innerhalb des abgeschlossenen Systems des inneren Wesens. Sie können nicht voneinander getrennt wirken. Synonyme Begriffe für die Bewusstseinsebenen sind beispielsweise die Chakren der fernöstlichen Lehren der Seele oder die Reifestufen auf der Treppe der Erkenntnis zur inneren Erleuchtung.

innerer Reifeprozess

Der innere Reifeprozess ist der innere Weg zur

Erreichung des Alters. Im religiösen Kontext wird er als Aufgabe des menschlichen Lebens philosophisch auf verschiedene Weise interpretiert. Im Regelfall kommt das innere Wesen eines Menschen ohne inneren Reifeprozess zu seiner Geburt auf die Welt. Im Verlauf seines Lebens vollzieht er Leistungen, die chronologisch die Seinsformen innerhalb jeder Bewusstseinsebene entstehen lassen. Wurde die erste der sieben Bewusstseinsebenen durch Leistungen im inneren Wesen eines Menschen geschaffen, dann folgt nach ihr die Entstehung der zweiten Bewusstseinsebene, bis ein Mensch am Ende seines Lebens den inneren Reifeprozess vollzogen hat und bei seiner Scheiteldecke in der siebten Bewusstseinsebene angekommen ist.

Nachdem er die siebente Bewusstseinsebene im inneren Reifeprozess vollzogen hat, tritt sein inneres Wesen aus sich selbst heraus und sein menschlicher Körper stirbt. Mit dem Erwerb des inneren Reifeprozesses im Verlauf des Lebens entstehen die Werte, Intelligenzen und Fähigkeiten, zu denen jeder Mensch von Geburt an Potenziale in sich trägt. Synonym für den inneren Reifeprozess wird auch die Bezeichnungen des Erwachsenwerdens oder des Altwerdens verwendet. Das