



Dr. Omar Miranda-Novales

Ich wurde in der Yok'Hah Nahual Tradition des Maya-Volkes (Nahual bedeutet übersetzt Schamane) erzogen und ausgebildet. 1990 verließ ich meine Heimat Mexiko, um in Europa eine akademische Laufbahn einzuschlagen und die westliche Kultur kennen zu lernen.

Ich studierte Sozialpsychologie und klinische Psychologie und absolvierte eine Ausbildung zum Körperpsychotherapeuten. Auf meinem Lebensweg habe ich zudem viele Jahre als Regisseur am Theater gearbeitet. Meine Arbeit führte mich in die USA, nach Russland, Spanien, Deutschland und Italien. Diese Erfahrungen eröffneten mir die unterschiedlichsten Perspektiven und Zugänge in Bezug auf das Menschsein.



Vor dreizehn Jahren erhielt ich die Erlaubnis von der Nahual-Frau (Meisterin der Yok Hah Maya Tradition), das Maya-Wissen in Europa zu lehren. Während einer Reise nach Mexiko im April 2008 wurde ich zum Meister (Nahual-Mann) ernannt und autorisiert das Wissen der Maya weiter zu geben. Im März 2011 wurde ich vom Ältestenrat (höchste Autorität der Nahual-Traditionen) zum bisher ersten und einzigen offiziellen Botschafter berufen. In meiner Arbeit integriere ich das Nahual Wissen, Methoden der Körperpsychotherapie und die Kunst zum ganzheitlichen psychomagischen Ansatz. Ziel dieses kraftvollen Ansatzes ist es, das eigene Potential zur Entfaltung zu bringen und sich mit der eigenen Kraft zu verbinden, um den eigenen Weg in Freiheit und Lebensfreude zu gehen.

Yok´Hah für Kinder Freude und Träume der Bewegung

Kampf und Tanzkunst nach den magischen Bewegungen der Maya



Leiter:
**Dr. Omar
Miranda-Novales**

**Offene Gruppe
Berlin 2012**

Was ist Yok´Hah.

Die verschiedenen mexikanischen Völker wie die Tolteken, Maya und Azteken haben im Laufe von ca. 7000 Jahren eine Atemtechnik und Körperbewegungen entwickelt, die sie „**Yok´Hah**“ nannten, um die energetische Quelle in unserem Organismus anzuregen. **Yok´Hah** hatte seinen Ursprung als Kampfkunst aber sie hat sich im Laufe der Jahrhunderte in einen Tanz des Lebens verändert.

Unser Körper und das Leben existieren innerhalb von Zyklen eines dynamischen Leib-Seele-Umwelt-Systems. Ein gesunder Körper mit seinem biochemischen und physiologischen Geschehen stellt sich in einem ständigen Schwingen dieser Ebenen dar. Er ist dann am „gesündesten“, wenn diese maximal schwingen. Eine solche Betrachtungsweise lässt sich auch auf die größeren Funktionseinheiten des Körpers übertragen – je rhythmischer und pulsierender sie arbeiten, desto besser gelingen Energieverbrauch und erneute Energiegewinnung im Körper, was mehr persönliche Freiheit bringt. Dieser Freiheit werden wir im Kontext unseres eigenen Lebens gewahr, oder wir können sie intuitiv darin erkennen, ohne sie unbedingt auch zu verstehen.

Kinder haben die Bedürfnisse sich frei auszudrücken, zu spielen, zu träumen, einfach sie selbst zu sein außerhalb der Verpflichtungen und des Stress der Schule.

Mit Yok´Hah lernen die Kinder auf eine spielerische Art wieder alle Seiten ihres Körpers kennen und vor allem wahrzunehmen. Spielerisch gehen sie in die verschiedenen dynamischen Körperhaltungen, die einen Ausgleich zum Alltag schaffen können, die es möglich machen kräftig durchzuatmen, um den

Körper mit einem tiefen Atem mit der Energie für den ganzen Körper zu versorgen.

Yok´Hah Maya ist eine verkörperte Wissenschaft, ein Tanz des Lebens. So werden wir zu Körpern, die die Leidenschaft des Lebens spüren, zum Geist, der das Wesen der Dinge greifen kann und zu Seelen, die das Leben und die Welt lieben.



Yok´Hah Maya für Kinder öffnet einen Raum für freien Ausdruck, für Wahrnehmungsspiele und für Kreativität, ein Raum zum Träumen und Entspannen.

Durch gezielte Übungen, die beruhigend oder auch anregend sein können, können die Kinder im Yok´Hah Maya Stress abbauen. Sie lernen Übungen, die ihnen ermöglichen ins Gleichgewicht zu kommen, sich zu zentrieren. Die richtige Menge Sauerstoff in Verbindung mit bestimmten Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ernährt und entwickelt den Körperausdruck.

Die Yok´Hah Übungen werden normalerweise im Freien, in der Natur praktiziert, damit die Kinder die verschiedenen Elemente und unsere Umwelt miteinander verbinden. Dadurch entwickelt sich die Wahrnehmung und sie erleben einen geistigen Zustand der Harmonie.

Yok´Hah Treffen*

Mo 17:30-19:00 Uhr
Kinder 12-17J.

Do 17:30 - 19:00 Uhr
Kinder 6-11J.

*Bringt Euch bitte bequeme Kleidung und eine Unterlage mit.

Änderungen vorbehalten

Ort:

Ein neuer Veranstaltungsort
wird Rechtzeitig bekannt
gegeben.

Beitrag:

1:30 Stunden: **15 €**

Kontakt und Anmeldung:

Omar Miranda-Novales

Tel: 030 - 66 40 76 55
Mobiltelefon: 0157 - 75 52 77 91

minosnl@yahoo.fr
www.yokhah.org