

10. Bayerischer Selbsthilfekongress am 30.10.2015

Workshop 3 - Meditatives Tanzen

Anleitung: Ulrike Wanderer

Ausschreibung und Ziel: Einfache Tänze als Anregung zur Gruppenarbeit

Es hatten sich 18 Teilnehmer angemeldet, 6 Teilnehmer sind erschienen.
Kurzfristige Umgestaltung in einigen Programmpunkten wurden notwendig.
(z.B. keine Paartänze)

Zu Beginn ein einfaches Schreiten in der Balance nach Musik von J. S. Bach.

Dann kurze Information über Organisatorisches, den Ablauf des Workshops, zu meiner Person als Tanzanleiterin und zu der Frage, was sind Meditative Tänze.

Es folgte eine kurze Namensrunde und das Anzünden (künstliches Licht wegen Brandschutz) einer zweiten Kerze in der gestalteten Kreismitte für alle und alles die/das ein Extralicht benötigen/benötigt und für ein friedvolles Miteinander im kleinen und im großen, für den Frieden in der Welt.

Kurzes Schweigen und Segensspruch: Der Herr segne Dich, erfülle Deine Füße mit Tanz, Dein Herz mit Zärtlichkeit, Deine Augen mit Lachen, Deine Ohren mit Musik und Deine Seele mit Frieden.

Wiederholung der Balance.

Der Text „Herbst“ von Kerstin Schmale-Gebhard stellt Bezug zur gestalteten Mitte im Tanzraum (Früchte und Blüten des Herbstes, Muscheln, Steine und Federn des Sommers) her und verbindet uns gedanklich mit den nächsten Tänzen. Die Natur macht es uns vor, im Loslassen und Entspannen kann Neues entstehen.

Mit den nächsten Tänzen lassen wir den Sommer Revue passieren.

Biserka Bojarka, ein serbischer Folkloretanz

Fire in my Heart zur Musik von Simmance

Text: Tanz zwischen Himmel und Erde von Veronika Hiery

Im Weiteren ein Tanz, der durch ausgeprägte Gestik eine Schutzhülle um den Körper entstehen lässt.

Nach einer Pause von ca. 10 Minuten standen spirituelle und sakrale Choreographien im Vordergrund.

Glisch = Licht (rätoromanisch) bringt Licht in die Dunkelheit und in die Herzen.

Der Einstimmungstext von Arunga Heiden „In Frieden wandeln - in Frieden verwandeln“ leitete zu Friedenstänze über.

Praying und Frieden durchströmt mein ganzes Sein.

Die „Ulme“ schließt vor der Namensrunde mit „Balance“ in anderer Form zu anderer Musik ab.

Nach einer erneuten Namensrunde, gaben die Teilnehmer die Rückmeldung, dass der Workshop gut gefallen hat, jedoch die schnelleren „feurigeren“ Tänze zu Beginn lieber getanzt wurden.

Spontan ergänzten wir mit dem mazedonischen Folkloretanz „Odeno Oro“, der schneller, feuriger ist und „Erdung“ vermittelt.

Den Abschluss bildete „Asterion“.

Musikliste:

Balance: Largo from concerto for Harpsichord, J.S. Bach

Biserka Bojarka: Volkstänze Vol

Fire in my heart: Fire in my heart, Chris Simmance

Espentanz: Rituelier Tanz im Jahreskreis, Ziriah Voigt

Im Gehen der Spirale: Verwandlungen, Arunga Heiden

Glisch: El Condor Pasa, Flute Indienne par Virgilio Santos

Praying: Movements, Stef Vink

Frieden durchströmt mein ganzes Sein: Verwandlungen s.o.

Ulme: CD Schlüsselblume, Leva Akuratere, Lettland

Odeno Oro: Tänze im Kreis 2, Michael Hepp

Asterion: Volkstänze, Vol.3