

WS 6 und WS 12

Meditativer Tanz

Dagmar Tiemeier

Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Einzelnen an die Gemeinschaft.

Ich liebe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele. Tanz ist Verwandlung des Raumes, der Zeit, des Menschen, der dauernd in Gefahr ist zu zerfallen, ganz Hirn, Wille oder Gefühl zu werden.

Der Tanz dagegen fordert den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist.

Augustinus

Meditation und Tanz sind traditionsreiche und kulturell ausgeprägte Menschheitserfahrungen. Diesen vielgestaltigen historischen und kulturellen Ausprägungen entsprechend erscheinen die Begriffe Meditation und Tanz mitunter unscharf. Sie werden variabel benutzt und entziehen sich einer klaren Bestimmung oder gar Definition.

Welche verbindenden Elemente können für die Verknüpfung „Meditativer Tanz“ umschreibend benannt werden?

Die lateinischen Wurzeln des Wortes Meditation (meditari) verweisen auf eine **Mitte**, die zu erfahren oder zu ermessen ist.

„Der Tanz fordert den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist“ so der christliche Kirchenlehrer Augustinus (354-430). In der Umkehrung dieses Bezuges mögen Tänze folglich auch persönliche Stabilität und umfassenden Zusammenhalt fördern. Insofern entsteht hier eine Art Kraftquelle in Phasen der Überbelastung und Zerrissenheit auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Das innere Erleben von Einheit oder Ganzheit bildet einen Gegenentwurf auch zur sozialen und zeitlichen Zerrissenheit.

Im Allgemeinen handelt es sich bei meditativen Tänzen um ruhige oder auch beschwingte Tänze, die durch ihre strukturierte Form, die stetige Wiederholung von einfachen Schritten und Symbolbewegungen heilsam im Alltag wirken können: sich bewegen und

entspannen, eigene Ressourcen erneuern, einen Ausgleich zu kognitiven Anforderungen finden, gemeinsame Rituale einüben, Gemeinschaft erleben und Prozesse aktivieren, die im weiteren Sinne auch spiritueller Natur sein können.

Vielgestaltige Symbolbedeutungen spiegeln sich in den meditativen Tänzen wider, bezugnehmend auf existenzielle Lebensthemen, Naturerscheinungen, kulturelle Eigenheiten oder universelle Phänomene.

So sind symbolhafte Raumformen charakteristisch für den meditativen Tanz:

Die Tänze werden in der Reihe, in offenen Raumformen, in der Spirale und sehr häufig im **Kreis** getanzt. Der **Kreis** im Tanz symbolisiert z.B. einen steten Weg der Wandlung, der Kreis ist ohne Anfang und Ende, unendlich und so ein Bild der Ewigkeit. Er ist Symbol der Einheit oder Vollkommenheit. Auf diesem Kreis bewegen sich Menschen sinnvoll, in der Wiederholung einfacher Bewegungen sich besinnend und gemeinschaftlich verbunden (auch in der Handfassung).

Zur Veranschaulichung symbolischer Bedeutungen soll die Ulme, ein meditativer Tanz aus Litauen, dienen:

Dieser Tanz enthält als meditative Elemente das Gehen und das Wiegen im stetigen Wandel auf der Kreisbahn. Vorwärts- und Rückwärtsgehen, Aufeinander zu- und Auseinander-Gehen sowie das Sich-Wiegen am Platz stellen eine tänzerische Einheit dar. Diese Bewegungen ermöglichen symbolhaft einen Bezug zu innerlichem Rückwärtsschauen und Bilanzieren, zum Vorwärtsschauen und Ausblicke wagen, zum Begegnen und Verabschieden sowie zum gegenwärtigen Erleben als Kennzeichen eines achtsamen Eingestimmt-Seins im Hier und Jetzt. Ein dem Tanz eigener Spannungsbogen als Sinnbild für den Weg durch das Leben wird auf diese Weise erfahrbar.

„Die Ulme“

Aufstellung im Innenstirnkreis
Handfassung: rechte Handinnenfläche nach oben geöffnet, linke Hand legt sich in die des linken Tanzpartners Arme in V-Haltung
In Tanzrichtung, beginnend mit dem rechten Fuß:

4 Schritte rückwärts gehen auf der Kreisbahn
→ zurückschauen
4 Schritte am Platz wiegen
→ Gegenwartserleben („Ulme“)
4 Schritte vorwärts gehen auf der Kreisbahn
→ sich vorwärts wagen
4 Schritte am Platz wiegen
→ „Ulme“
4 Schritte in die Kreismitte gehen
→ aufeinander zu/ Begegnung
4 Schritte am Platz wiegen
→ „Ulme“
4 Schritte zurückgehen aus der Mitte
→ auseinander/Abschied
4 Schritte am Platz wiegen
→ „Ulme“
Von vorne beginnen...

Musik: Masanobu Hirata – Der Spirituelle Tanz – Ulme

„Tanzmeditation zur Stärkung des Lebensfunken“

Blockaufstellung
8 x Klatschen
8 x Vorbeuge und Ausschütteln der Arme
8 x Kreuzschwung der Arme
8 x Bogenschütze rechts
8 x Bogenschütze links
8 x Kreuzschwung der Arme
8 x Körperstreckung und Armschwung in die Höhe
8 x Stampfen
Von vorne beginnen...

Musik: Snatam Kaur – Grace – Hari Har

„Wind und Sonne“

Aufstellung im Innenstirnkreis
Handfassung: rechte Handinnenfläche nach oben geöffnet, linke Hand legt sich in die des linken Tanzpartners Arme in V-Haltung

- 2 Schritte rückwärts gehen, mit rechts beginnend (Kreis vergrößern)
- Wiegeschritt, mit rechts beginnend
- 2 Schritte vorwärts gehen, mit rechts beginnend (Kreis verkleinern)
- Rechter Fuß Schritt seitwärts, linken Fuß seitlich anstellen
Von vorne beginnen...

Die Kreisvergrößerungen und -verkleinerungen stehen für Sonnenstrahlen, die sich ausdehnen und ihre Kraft entfalten; das Wiegen und Seitwärtsbewegen steht für den Wind, der Schwung in das Geschehen bringt.

Musik: René Aubry – La revolte des enfants – Passagers du vent
Alternativ: J. S. Bach, Largo aus dem Flötenkonzert in d-Moll, BWV 1056

Literatur

Gesund durch Meditation, Kabat-Zinn, Jon
Das große Buch der Selbstheilung. Frankfurt a.M.: Fischer 2005.

Tanztherapie, Willke, Elke
Theoretische Kontexte und Grundlagen der Intervention.
Bern: H. Huber 2007.

Tanz – Bilder des Weges, Wosien, Maria-Gabriele
Linz: Veritas 1997 (mit CD)

