Was ist spirituelles Kreistanzen?

The Movement-Mandala – verkörperte Mantren

von Dorothea Ziegler

Spirituelle Kreistänze funktionieren ähnlich wie Yoga: die Form wird verwendet um eine bestimmte Wirkung im Inneren zu erzielen. Sie sind oft meditativ und ruhig, können aber auch schnell und dynamisch sein. Das Besondere ist: wir machen spirituelle Herzensarbeit, singen und haben zusätzlich die Tanzfreude. Viele Tänze führen in leichte Trance oder in die tiefe Begegnung mit sich selbst, anderen Menschen und dem Göttlichen. Bei den 'Tänzen des Universellen Friedens', aus deren weltweiten Fundus die Tänze stammen, wird gleichzeitig gesungen und getanzt. Das hilft wunderbar, den Kopf auszuschalten und in das darunter liegende morphogenetische Feld der zT. uralten heiligen Tänze einzutauchen. Sie kommen aus mystischen Traditionen, verschiedenen Kulturen und Religionen. Es sind einfache, symbolische Bewegungen, mantrenartig wiederholte Melodien und kurze Texte, die erklärt und übersetzt werden. Sie öffnen die Herzen und lassen die Seele anklingen; Verbundenheit und das Einheitsgefühl werden spürbar.
Details zur Friedenstanz-Tradition: www.friedenstaenze.de

Kreis-Kultur bedeutet, dass alle auf Augenhöhe kommunizieren können und dass jeder jeden sehen und wahrnehmen kann. Das Miteinander steht im Vordergrund. Beim Tanzen gibt es oft einen ritualartigen Rahmen mit der Möglichkeit thematisch eine Intention zu setzen. Die Mantren und Tänze sind ihrem Wesen nach Übungen, die dich **nach innen und in die spirituelle Anbindung** führen. Der Tanz trägt, du kannst dich einlassen. Dazu wird die Kraft der Stimme, der Bewegung und des Atems genutzt. Die **Verkörperung der Bedeutung des Mantras** berührt manchmal sehr tief. Währenddessen können sich Spannungen lösen, Energien und auch mal Emotionen fliessen. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang.

Du suchst dir selbst aus, wie genau du die Anleitung befolgst und wie weit du dich auf die heilsame, tiefe oder tranceartige Wirkung einlässt. Du lernst ohne Stress oder **Anspruch an Perfektion oder die äußere Form, denn die Herzensfreude zählt!** Die Worte und Bedeutungen, Melodien und Bewegungen der Tänze werden schrittweise vermittelt. Dann wird getanzt und gesungen – vielleicht ein bisschen länger als üblich, denn die **Öffnung in neue, tiefere Bereiche des Seins ist möglich**. Hier passiert die Magie: das Mantra überimmt an einem bestimmten Punkt des Sich-Einlassens die Führung, was wunderschöne Flow- und Einheitserfahrungen ermöglicht.

Komm, komm, wer immer du bist – die Karawane schliesst niemanden aus.

www.koerpergeistundseele.net