

Thema: Stressbewältigung mit Bewegung und Tanz

Kreistanzen zwischen Gelassenheit und Ausgelassenheit

„Tanzen heißt, sich mit den Steinen verständigen, den Gesang des Meeres verstehen und den Atem des Windes“ (Béjart nach Lander/Zohner: Meditatives Tanzen 1987)

Kreistanzen bedeutet, den Alltag hinter sich lassen – loslassen – sich abgeben an Musik und Rhythmus –getragen von der gemeinsamen Kreisenergie.

Wir tanzen Tänze zu berührenden Musiken, mit unterschiedlichen Energien, die leicht nachzuvollziehen sind und in denen individuelle Bewegungsmuster Platz haben. Konzentriert auf einfache Bewegungen machen wir die Erfahrung von zyklischer Zeit. Der Kreis ist eine unendliche Linie, ein Raumweg, der sich immer wiederholt. Je leichter die Schritte sind, desto mehr Aufmerksamkeit kann der/die Einzelne auf sich richten, bzw. auf den Kreis, die MittänzerInnen, die Raumformen, Bewegungen im Raum sowohl erleben als auch gestalten. Kreistanz ermöglicht eine nonverbale Erfahrung von eingebunden fühlen, sich tragen lassen, Kraft schöpfen aus der gemeinsamen Energie.

Neben Körper- und Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsaufgaben und Entspannungstechniken werden wir gelassen und ausgelassen tanzen und tanzend „meditieren“, d.h wir werden einen Tanz mindestens 20 Minuten tanzen und anschließend der Wirkung nachspüren.

Marion Schmidt leitet seit 20 Jahren Tanzgruppen an. Teilnehmer des Kreistanzens kommen meist mit einem Bedürfnis nach Erdung, Mitte finden, zur Ruhe kommen, Stressbewältigung. Daher hat sie ein Konzept „Zwischen Gelassenheit und Ausgelassenheit“ entwickelt, dass beide Bedürfnissen „Ruhe und Bewegung“ zusammenbringt.

www.donnadanza.de www.musicadanza.de

Tanzerfahrung oder TanzpartnerIn ist nicht erforderlich, aber Lust auf Leichtigkeit und spielerisches Miteinander.