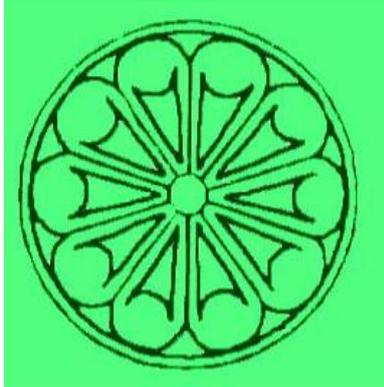


Meditativer Tanz

Das Leben tanzen - feiern - vertiefen



Mit einfachen Kreistänzen öffnen wir uns mit Leib und Seele für die jeweilige Grundstimmung im Jahreslauf. Besinnliche Texte vertiefen unsere Einsicht in das Geheimnis der christlichen Festzeiten.

Beschreibung und Ziel

Ziel des meditativen Tanzens ist es, eine ganzheitlich erlebbare Verbindung zu schaffen zwischen Naturmystik und christlicher Heilsgeschichte, wie sie in den Jahresfesten aufleuchtet. Ferner ist die Wiedergewinnung von ursprünglich christlichen Jahreszeitenfesten ein Thema. Ein Beispiel ist die Johannifeier am 24. Juni, die seit einigen Jahren in grösserem Rahmen - inkl. Johannifeuer - durchgeführt wird.

Zielgruppe

Das Angebot bewährt sich seit Jahren. Es wird von einem interessierten Kreis von ca. 40-50 Menschen sporadisch oder regelmässig genutzt, wovon jeweils pro Abend zw. 15-20 Personen anwesend sind.

Rahmenbedingungen / Tipps

- Die angebotenen Tänze stammen vorwiegend aus dem weiten Angebot des Sacred Dance.
- Die Musik zu den Tänzen erklingt grösstenteils ab CD.
- Pro Abend 4-5 Tänze (davon höchstens 1-2 neue).

Durchführung / Erfahrungen

Vorbereitung: Der Vorbereitung des Raums wird viel Gewicht beigemessen. Herstellen einer stimmigen Mitte für den Tanzkreis, die das Thema der Jahreszeit und des Abends ausdrückt. Schmuck der Kirche mit Kerzen.

Ankommen bei einer Begrüssungsmusik mit eigenen freien Tanzschritten in der ganzen Kirche. Nach einer gewissen Zeit, werden die Teilnehmenden in einer Tanzschlange mit einer Begrüssungsspirale „eingesammelt.“

Mit einem Text werden die Teilnehmenden begrüsst und der erste Tanz wird angeleitet.

Die Tanzschritte aller Tänze werden meist erst ohne Musik von Grund auf gelernt, damit sich auch Neulinge bald zurecht finden.

Die Musik ist so programmiert, dass der Tanz 2-3 Mal wiederholt wird. Beim 2. oder 3. Musikdurchgang tanzen wir ohne Kommentar und lassen den Tanz in einem Moment der Stille verklingen. In diese Stille hinein wird ein weiterer Text als spiritueller Impuls gelesen, bevor der nächste Tanz eingeführt wird.

Der Abend soll in einer Atmosphäre getanzten Gebets ausklingen.

Eine kurze Pause von ca. 10 Minuten (meist nach 3 Tänzen) dient dazu, etwas Wasser zu trinken und den persönlichen Austausch unter den Teilnehmenden zu pflegen.

Trägerschaft

Ref. Kirchgemeinde Thun-Strättligen, Kreis Scherzligen

Kontaktperson

Pfr. Markus Nägeli, 033 221 07 83
mn(at)markus-naegeli.ch