

# BIODANZA UND DIE 4 ELEMENTE

## SCHWERPUNKT: DIE QUALITÄT DES ELEMENTS ERDE

Ausführliche Beschreibung einer Biodanza-Vivencia zum Element Erde



Monographie zum Erwerb des Zertifikats zur Biodanza-Leiterin

Véronique Bodenstedt  
2017

# INHALTSVERZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| EINLEITUNG - Biodanza und die vier Elemente – Schwerpunkt Element Erde .....         | 3  |
| Konzepte der Elementen-Lehre.....  | 5  |
| Die Vier-Elementen-Lehre in der Antike.....  | 5  |
| Das Konzept der Vier Säfte und der 4 Temperamente.....                               | 6  |
| Die vier Elemente in der Anthroposophie von Rudolf Steiner .....                     | 7  |
| Das daoistische Konzept der 5 Elemente .....   | 9  |
| Ist die Vier-Elementen-Lehre denn heute noch hilfreich? .....                        | 10 |
| Resümee .....  | 10 |
| Welche Möglichkeiten eröffnet die Elementen-Lehre für die Arbeit mit Biodanza? ..... | 11 |
| Die Elemente strukturieren die Vivencia .....  | 11 |
| Die Elemente in der Musik und in den Tänzen.....                                     | 12 |
| Elementen-Lehre als Diagnosewerkzeug.....  | 13 |
| Ein Exkurs zur Erde .....  | 13 |
| Einige Gedanken zum Thema Erde .....   | 13 |
| Introvertierte und extrovertierte Qualitäten der Erde.....                           | 15 |
| Schlüsselworte zum Element Erde.....   | 15 |
| Wandlungsphase Erde (5-Elementen-Lehre).....   | 15 |
| Gedanken zum Körper .....  | 16 |
| Der von innen gefühlte Körper .....  | 16 |
| Im Körper sein.....  | 18 |
| Vivencia zum Element Erde .....  | 20 |
| Übersicht der Tänze und Musikstücke der Vivencia: Erde.....                          | 44 |
| Schlussgedanken und Danksagung.....  | 45 |
| Verzeichnis der verwendeten Literatur und Bilder .....                               | 46 |

## **EINLEITUNG - BIODANZA UND DIE VIER ELEMENTE – SCHWERPUNKT ELEMENT ERDE**

Nachdem ich viele verschiedenen Ideen hatte, worüber ich meine Biodanza-Abschlussarbeit schreiben könnte, bin ich bei dem Thema „Biodanza und die vier Elemente – Schwerpunkt: Die Qualität des Elements Erde“ gelandet.

Und je tiefer ich in das Thema eingestiegen bin, desto klarer wurde mir, wie sehr dieses Thema mit mir und mit meinem Leben zu tun hat.

Ganz hier zu sein in meinem Körper, mich zu verwurzeln, in meine Mitte zu kommen sind Qualitäten des Elements Erde. Diese Qualitäten zu entwickeln ist meine Sehnsucht und beschäftigt mich vielleicht schon mein ganzes Leben lang.

Mein Körper war mir dabei ein guter Ratgeber, er hat mich unter anderem zum Tanzen gebracht. Wenn ich zurückblicke, sehe ich, dass ich bereits eine gute Strecke zurückgelegt habe, um hier anzukommen auf diesen Planeten, in diesen meinen Körper.

Ein Schlüssel, mich besser zu verstehen, war die 5-Elementen-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin. Sie ermöglichte mir eine neue Sichtweise auf meine Erfahrungen, sodass ich in Worte fassen konnte, was mein Körper schon wusste: Ich brauchte auf jeden Fall eine Stärkung meines Erdelements. Da war ich Anfang 20 und war so fasziniert von dieser Lehre, dass ich umgehend Akkupunkteurin werden wollte und mich eingehender mit den Grundlagen dieser Lehre befasste. Doch mein Weg führte mich woanders hin und ich wurde Lehrerin und Biodanza-Leiterin.

Als meine Lehrerin Christina den Leiter der Biodanzaschule Viamao in Brasilien, Carlos Manuel Dias „Nenel“ einlud, eine Weiterbildung zum Thema Identität und die 4 Elemente zu machen, war ich sofort dabei. Es war unglaublich spannend, und ich war von der Tiefe und der Weisheit der Elementen-Lehre und auch unseres Lehrers Nenel beeindruckt.

Diese beiden Konzepte - die griechische 4-Elementen-Lehre und die daoistische 5-Elementen-Lehre - hatten bei allen Unterschieden auch vieles gemeinsam. Vor allem bei den Qualitäten, die den Elementen zugeordnet werden, gab es Übereinstimmungen. Ich habe mich sehr gefreut, der Elementen-Lehre im Biodanza wiederzubegegnen.

## Eine Vivencia zum Thema Erde beschreiben

*„Biodanza ist ein System der affektiven Integration, dient der organischen Erneuerung und dem Neu- oder Wiedererleben der ursprünglichen Lebensfunktionen. Gestützt auf die Induktion integrierender Vivencias, die mit Hilfe von Musik, Tanz, dem Gesang und Kommunikationssituationen in der Gruppe passieren.“*

*Rolando Toro's Definition von Biodanza zitiert nach Carlos Garcia*

Biodanza ist ein Weg, der sich für mich vor allem durch Genuss, Achtsamkeit und Erlaubnis auszeichnet. Es leitet zur Selbsterforschung und Selbstermächtigung an – das gefällt mir.

Das Biodanza funktioniert, erfahre ich immer wieder. Als Biodanza-Lehrerin interessiert mich darüber hinaus die Frage, wie funktioniert es, also wodurch bringe ich etwas in Fluss. Was muss ich beachten?

Ich hatte die Idee, all die Gedanken, die ich mir beim Aufbau einer Vivencia mache, niederzuschreiben. Dabei ist das methodisch-didaktische Konzept, das Rolando Toro für das System Biodanza entwickelt hat, meine Grundlage. Es wurde bereits von ihm und vielen anderen ausführlich beschrieben und ist aus diesem Grunde nicht Gegenstand meiner Arbeit.

Meine Intention ist deshalb vor allem, eine Vivencia zum Thema „Erde“ zu beschreiben und dabei näher darauf einzugehen, welche Wirkung die einzelnen Tänze haben und warum ich genau diese ausgewählt habe. Ich habe vorab eine Auswahl an Qualitäten getroffen, für die das Element Erde steht und die ich gerne in die Vivencia bringen wollte. Der Aufbau dieser Vivencia weicht an manchen Stellen im Aufbau von einer typischen Vivencia ab.

In einer „klassischen“ Vivencia kommen die Eigenschaften aller Elemente zum Tragen, wenn auch nicht in gleichen Anteilen. Ich aber habe mein Hauptaugenmerk ganz deutlich auf das Element Erde gelegt, da ich möglichst viele Erfahrungen mit diesen Qualitäten ermöglichen wollte. Natürlich fließen auch die Energien der anderen Elemente sehr bewusst und wohl dosiert in diese Vivencia ein, was vor allem über die Auswahl der Musik geschehen ist. Gleichwohl ist der Schwerpunkt der Vivencia das Element Erde mit ihren unterschiedlichen Erfahrungsmöglichkeiten.

*Dazu ein kleiner Exkurs:*

*Wir erleben die Erde in der Natur immer auch unter dem Einfluss mindestens eines weiteren Elementes.*

*Den Einfluss des Elements Wasser auf das Element Erde finden wir – je nach Mischungsverhältniss - von der weichen Gartenerde bis hin zum Moor.*

*Das Element Feuer (die Sonne) schafft gute Bedingungen für die Mikroorganismen und Lebewesen, die an der Erschaffung von fruchtbarer Erde beteiligt sind, doch sehr viel Feuer trocknet die Erde und härtet sie.*

*Durch das Element Luft wird die Erde locker – z.B. wenn ein Acker gepflügt wird. Aber Luft kann die Erde auch als Staub in alle 4 Himmelsrichtungen verstreuen.*

Ich durfte in meiner Ausbildung zur Biodanza-Anleiterin von vielen fantastischen Lehrerinnen und Lehrern lernen. Das Angebot war üppig, reichhaltig und wertvoll. Denn das, von Rolando Torro entwickelte System Biodanza und die Interpretationen der jeweiligen Lehrerinnen und Lehrer haben es mir ermöglicht viele tiefe und kostbare Erfahrungen zu machen. Dies ist Ursprung und Grundlage meiner Arbeit als Biodanza-Anleiterin.

Zu einigen Tänzen habe ich auch aus Inspirationsquellen geschöpft, auf die ich in anderen Zusammenhängen gestoßen bin. Diese Quellen habe ich daher noch mal separat benannt.

Die beschriebene Vivencia war Teil eines zweitägigen Biodanza-Seminars zu den 4 Elementen, welches ich in Gießen veranstaltet habe.

## **KONZEPTE DER ELEMENTEN-LEHRE**

### **DIE VIER-ELEMENTEN-LEHRE IN DER ANTIKE**

Es war ein griechischer Naturphilosoph, Dichter, Redner, Politiker - und man sagt ihm auch nach, sich als Arzt und Wahrsager betätigt zu haben – der die Lehre der vier Elemente maßgeblich einführte. Empedokles (495-493 v. Ch.) beeinflusste damit nicht nur das Weltbild, sondern auch die Medizin der Antike.

Die Grundidee seiner Lehre war, dass alles Existierende aus den 4 Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft besteht. Dazu kommen die beiden Grundkräfte Liebe und Hass – also das Anziehende und das Abstoßende – welche die Elemente miteinander verbinden und/oder trennen. Empedokles griff damit Ideen vorhergehender Philosophen auf, entwickelte sie jedoch entscheidend weiter.

Er betrachtete die Grundprinzipien, die den Erscheinungen von Feuer, Wasser, Erde und Luft zugrunde liegen und brachte sie in Zusammenhang mit physischen Prozessen. Seine Lehre beeinflusste die Heilkunst und hatte nicht nur die physische, sondern auch die psychische Disposition des Menschen im Blick.

*„Durch die Zuordnung der Elemente zu Gottheiten bekamen die vier Elemente weitere Eigenschaften, die sich nicht nur in den medizinischen Bereich, sondern auch in die Psychologie erstrecken. Dem Feuer wurde Zielstrebigkeit, Ehrgeiz, Engagement zugeordnet.*

*Wasser ist das sanfte Element, das nachgiebige und weiche, das Luftelement ist quirlig, flexibel und veränderungsorientiert und letztlich steht Erde für das Festgefügte, Starre und Beständige. Alle Dinge besitzen damit einen charakteristischen Anteil der vier Elemente. Federn sind vorwiegend Luft, Steine haben einen hohen Anteil an Erdelement. Dabei besitzt Bimsstein wiederum viel Luftelement, Bergkristall das Wasserelement und Pyrit anteilig Feuerelement.*

*Auch auf den Menschen trifft danach eine individuelle Mischung dieser vier Elemente zu. Krankheiten sind mithin ein Ungleichgewicht der Elemente. Der Mediziner früherer Zeit behandelte Krankheiten durch Zufuhr eines fehlenden Elements über die Nahrung oder durch Heilpflanzen oder er leitete ein Zuviel ab. Ausleitungsverfahren, die heute von Heilpraktikern angewendet werden, beruhen ursprünglich auf dieser Vorstellung.“*

*(ISAAC ASIMOV: Kleine Geschichte der Chemie. Vom Feuerstein bis zur Kernspaltung; München 1969)*

## DAS KONZEPT DER VIER SÄFTE UND DER 4 TEMPERAMENTE

Die Lehre der 4 Elemente wurde auch von nachfolgenden Philosophen und Medizinern weiter ausgefeilt und war der Ausgangspunkt für neue medizinische Theorien.

Besonders bedeutsam ist das Konzept der vier Säfte (Humoralpathologie) und der Temperamente, deren Grundlage auf den wohl berühmtesten Arzt des Altertums - Hippokrates (460 v. Chr. - 375 v. Chr.) - zurückgeht und die u.a. von Polybos und Galen weiterentwickelt wurde. Schon damals wurde in diesen Konzepten der Mensch als eine Leib-Seele-Einheit begriffen, die von zwei Seiten beeinflusst werden kann: vom Spirituellen und von der Materie.

In der Viersäftelehre wird die Beschaffenheit bzw. Mischung der vier Kardinalssäfte des menschlichen Körpers (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) in Zusammenhang mit Gesundheit bzw. Krankheit gebracht. Die Temperamentenlehre war eng mit ihr verknüpft, sie ordnete jedem Element eine menschliche Grundgestimmtheit zu.

*„Die damalige wissenschaftliche Hypothese lautete, dass die unterschiedlichen Charaktere mit den vier „Körpersäften“ Blut, Schleim sowie gelbe und schwarze Galle zusammenhingen. Daher leiteten sich die Namen der vier Persönlichkeitsstrukturen bzw. Temperamente „Sanguiniker“, „Phlegmatiker“, „Melancholiker“ und „Choleriker“ aus den griechischen Wörtern für diese vier Körperflüssigkeiten ab.“*

*(HILMAR BENECKE: Die hippokratische Temperamentenlehre unter <http://www.mensch-und-psyche.de/typenmodelle/temperamentenlehre/> abgerufen am 26.07.2016)*

Der Arzt Galen (129 n. Chr. 216 n. Chr.) knüpfte sowohl an das hippokratische Konzept der vier Temperamente als auch an die Viersäftelehre an und spann diese weiter. Er brachte in seinem Modell die Viersäftelehre in Verbindung mit vier Geschmacksqualitäten (Blut – süß, Schleim – salzig, gelbe Galle – bitter, schwarze Galle – sauer und scharf) und den vier

Lebensphasen des Menschens. Er fasste das medizinische Wissen seiner Zeit zusammen und schrieb das Konzept der Humoralpathologie systematisch auf, welches postuliert, dass es auf die richtige Mischung der Säfte ankommt, um gesund zu werden und zu bleiben.

Mit der Humoralpathologie begannen die Ärzte des Altertums letztlich, systematisch Unterschiede zwischen den Menschen zu beschreiben und in Zusammenhang zu ihren spezifischen Krankheitsneigungen zu stellen. Für die abendländische Heilkunde blieb die Humoralpathologie bis weit in das 17. Jahrhundert wesentlich.

(vgl.: GEORG GRAF von WESTPHALEN: Galen unter <http://flexikon.doccheck.com/de/Galen> abgerufen 26.07.2016)

### Zusammenfassende Gegenüberstellung von Säften und Eigenschaften

| Element<br>(nach Empedokles) | Saft<br>(nach Polybos) | Typ<br>(nach Galenos) | Organ  | Eigenschaft<br>(nach Galenos) | Andere<br>Gleichsetzungen                 |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|--------|-------------------------------|---|
| Luft                         | Blut                   | Sanguiniker           | Herz   | heiter, feucht,<br>warm       | Frühling, Morgen,<br>Kindheit             |
| Feuer                        | gelbe Galle            | Choleriker            | Leber  | kühn                          | Sommer, Mittag,<br>Adoleszenz             |
| Erde                         | schwarze<br>Galle      | Melancholiker         | Milz   | beharrend,<br>trocken         | Herbst, Abend,<br>Erwachsenenalter        |
| Wasser                       | Schleim                | Phlegmatiker          | Gehirn | unsicher,<br>emotional        | Winter, Nacht,<br>Babyalter, Greisenalter |

(JUTTA KOLLESCH und DIETHARD NICKEL: Antike Heilkunst – Ausgewählte Texte, Stuttgart1994)

## DIE VIER ELEMENTE IN DER ANTROPOSOPHIE VON RUDOLF STEINER

Auch in der Anthroposophie, einem von Rudolf Steiner (1861–1925) begründeten Erkenntnisweg, spielen die vier Elemente eine Rolle. Inspiriert von den Philosophen der Antike entwickelte Rudolf Steiner sein eigenes Konzept der vier Elemente, indem er die vier Elemente in Bezug zu seinem Konzept der vier Wesensglieder, aus denen der Mensch besteht, setzte. Diese sind:

### 1. Physischer Leib - fest

*Der physische Leib wird von Stoffen und Kräften im festen Aggregatzustand aufgebaut – sie machen die sinnlich beobachtbare Beschaffenheit des Körpers im Raum aus.*

## **2. Lebensorganisation oder Ätherleib - flüssig**

*Der Ätherleib umfasst die Gesamtheit der Lebensprozesse. Diese sind an den flüssigen Aggregatzustand gebunden und liegen allen Vorgängen zugrunde, die chemische und physikalische Prozesse zu biochemischen und physiologischen Prozessen steigern.*

## **3. Seele oder Astralleib – gasförmig, luftig**

*Die Kräfte und Gesetzmäßigkeiten, die Bewegung, Bewusstsein und seelischen Ausdruck ermöglichen, bezeichnet Steiner mit Astralleib, lateinisch „aster“ (Stern). Physiologisch gesehen sind die Bewegungs-, Sprach- und Gefühlsäußerungen an das Vorhandensein von Luft gebunden.*

## **4. Ich-Organisation oder der geistige Wesenskern - Wärme**

*Jeder Mensch erlebt sein Ich und die Persönlichkeitsäußerungen des Anderen in Form von Wärme- und Kälteausstrahlung. Auch hängt es jeweils vom geistigen Wärmezustand (Begeisterung) ab, ob und wofür ein Mensch seine Kraft im Leben einsetzt und wie er seine Persönlichkeit zentriert und beherrscht.“*

*(MICHAELA GLÖCKLER: Die Wesensglieder und ihre Diagnostik unter [http://www.anthroposophie-lebensnah.de/fileadmin/migrated/media/die\\_wesensglieder\\_und\\_ihre\\_diagnostik](http://www.anthroposophie-lebensnah.de/fileadmin/migrated/media/die_wesensglieder_und_ihre_diagnostik) abgerufen am 29.07.2016)*

Neben dem medizinischen Bereich fand Steiners Konzept vor allem im pädagogischen und pflegenden Bereich Anwendung.

*Den vier Elementen wird in der Anthroposophischen Pflege besondere Beachtung geschenkt, weil durch sie eine Wirkung auf die Wesensglieder des Menschen erzielt werden kann.*

**„Wärmeanwendungen wirken auf das Ich.** Die Temperaturregulation durch Kleidung, Raumtemperatur oder Äußere Anwendungen dienen nicht ausschließlich dem subjektiven Wohlbehagen, sondern helfen der Ich-Organisation im Leib wirksam zu werden. Wärme hat eine körperliche eine seelische und eine geistige Seite. Seelisch tritt Wärme als Sympathie, Herzlichkeit, Begeisterung auf. Geistig erscheint Wärme im Interesse an Mensch und Welt.

**Über das Luftelement kann man auf die Seelenorganisation wirken.** Neben der Anregung der Atmung durch Äußere Anwendungen wirken Druck und Sog als Charakteristika des Luftelementes auf den Astralleib. Dies geschieht urbildlich bei den Rhythmischen Einreibungen. Verdichtung und Lösung, Anspannung und Entspannung sind die Pole, in denen der Astralleib im Organismus wirkt.

**Wasser belebt!** Wasser ist die Grundlage des Lebens, und über das Wasser kann der Lebensleib angeregt werden. Abwaschungen dienen deshalb nicht alleine der Reinigung, sondern im Besonderen der Belebung und Erfrischung. In der Rhythmischen Einreibung orientieren sich fließende und strömende Bewegungsformen an der Qualität des Wassers.

**Die Erde und die mineralische Welt vermitteln Form und Festigkeit.** Äußere Anwendungen mit verschiedenen Heilerden oder mit Salzen helfen Struktur zu bilden, gerade bei auflösenden Erkrankungen oder bei Konstitutionstypen, die zur Formlosigkeit neigen.“

*(MICHAELA GLÖCKLER: ebenda)*



## Zusammenfassende Gegenüberstellung aus anthroposophischer Sicht

|                    |                   |                    |                     |                      |
|--------------------|-------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| <b>Wesensglied</b> | <b>Ich</b>        | <b>Astralleib</b>  | <b>Ätherleib</b>    | <b>Phys. Leib</b>    |
| <b>Element</b>     | <b>Wärme</b>      | <b>Luft</b>        | <b>Wasser</b>       | <b>Erde</b>          |
| <b>Naturreich</b>  | <b>Mensch</b>     | <b>Tier</b>        | <b>Pflanze</b>      | <b>Mineralreich</b>  |
| <b>Temperament</b> | <b>Choleriker</b> | <b>Sanguiniker</b> | <b>Phlegmatiker</b> | <b>Melancholiker</b> |

2009 , Rolf Heine unter [www.vfap.de](http://www.vfap.de)

## DAS DAOISTISCHE KONZEPT DER 5 ELEMENTE

Ich möchte das Konzept der 5 Elemente, welches grundlegend u.a. für die traditionelle chinesische Medizin ist, hier zumindest kurz erwähnen. Auch in China entstand diese Lehre aus der Beobachtung der Natur (ca. 2000 Jahre vor Christus), entwickelte sich zunehmend weiter und lieferte detaillierte Beschreibungen der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt und zwischen den einzelnen Organen innerhalb des menschlichen Organismus. Der Unterschied zur 4-Elementen Lehre ist, dass nicht die Mischungsverhältnisse der Elemente im Vordergrund stehen, sondern:

*„... die Gesetzmäßigkeiten, nach denen dynamische Prozesse (Wandlungen) im Bereich des Lebendigen ablaufen, also Werden, Wandlung und Vergehen.“*

(PAO SIEMANN: Die fünf Elemente unter [https://www.die-fuenf-elemente.de/Pao\\_Siemann.phtml](https://www.die-fuenf-elemente.de/Pao_Siemann.phtml) abgerufen am 20.07.2016)

Daher spricht man auch von den 5 Wandlungsphasen, die da wären:

**Holz**- Aufbruch, Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, Steigen

**Feuer** - Ausgestaltung, dynamische Phase, Aktion

**Erde** - wandelnd, umwandelnd, verändernd: Fruchtbildung

**Metall** bzw. Gold - Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken

**Wasser** - Betrachtung, Lagerfassung, Ruhe

(PAO SIEMANN: ebenda)

## IST DIE VIER-ELEMENTEN-LEHRE DENN HEUTE NOCH HILFREICH?

Nach dem heutigen naturwissenschaftlichen Stand werden die von Empedokles benannten vier Elemente gar nicht als einzelne Elemente angesehen.

Wir lernen heutzutage, dass die Erde aus ganz vielen unterschiedlichen Stoffen besteht. Wasser wiederum ist eine Verbindung aus den Elementen Wasserstoff und Sauerstoff. Luft hingegen ist ein Gemisch aus Stickstoff, Sauerstoff und einigen anderen Gasen, und Feuer wird als ein chemischer Prozess definiert.

*(vgl.: ELIAS ERDMANN: Die Vier-Elemente-Lehre und ihre Bedeutung für das Christentum unter <http://www.google.com/profiles/EliasErdmann> abgerufen am 03.08.2016)*

Auch die Vier-Säfte-Lehre entspricht nicht dem medizinischen Wissensstand von heute. Ist die Vier-Elementen-Lehre da nicht vollkommen veraltet? Wie kann sie denn für den modernen Menschen noch von Nutzen sein?

Schon die Menschen der Antike haben die Lehre der vier Elemente nicht nur in einem naturwissenschaftlichen Sinne verwendet. Vielmehr haben sie die Eigenschaften der sogenannten Elemente genauer betrachtet und Parallelen gezogen zu körperlichen, geistigen, seelischen und spirituellen Erfahrungen. Da wir heute in unserer biologischen Ausstattung unseren Verwandten aus der Antike immer noch sehr ähnlich sind, sind die Erkenntnisse der Vier-Elementen-Lehre höchst interessant und bieten eine Sicht, die weltliche, seelische und spirituelle Zusammenhänge bewusst macht.

## RESÜMEE

Die Kräfte und Prozesse, die wir in der Natur finden, stehen in Verbindung zu körperlichen, seelischen und geistigen Zuständen der Menschen und haben darauf Einfluss.

Das Konzept der vier Elemente erkennt diesen Einfluss an und bietet eine Sichtweise auf die Komplexität des Menschsein, sodass eine gewisse Ordnung erkennbar wird.

Dies Erkennen kann zu einem besseren Verständnis und einem Respektieren unseres Menschseins führen, und einen neuen Blick auf die Unterschiedlichkeit der Menschen erlauben.

Ja, das Konzept hat auch heute noch seine Berechtigung, u.a. im medizinischen, psychologischen oder im pädagogischen Bereich bietet es Orientierungshilfe für Diagnose und Handlungsmöglichkeiten.

## WELCHE MÖGLICHKEITEN ERÖFFNET DIE ELEMENTEN-LEHRE FÜR DIE ARBEIT MIT BODANZA?

Die Vier-Elementen-Lehre könnte als eine Typologie verstanden werden, so wie auch die Temperamenten-Lehre; und natürlich verleiten Typologien zu einem Schubladen-Denken.

Doch dies würde dieser Lehre keinesfalls gerecht werden und wäre schon mal gar nicht im Sinne von Rolando Torro. Im Gegenteil, der Entwicklung von Biodanza liegt die gleiche menschliche Erfahrung zu Grunde, wie der Vier-Elementen-Lehre: der Mensch ist Teil dieses Kosmos und trägt diesen mit allen seinen Anteilen in sich.

Es gibt verschiedene Ebenen, auf denen das Konzept der 4 Elemente im Biodanza genutzt werden kann.

### DIE ELEMENTE STRUKTURIEREN DIE VIVENCIA

Die Vivencia: Die verschiedenen Abschnitte einer Vivencia sind jeweils einem Element zugeordnet und bestimmen die Erlebniskurve. Ich gebe hier einen kurzen Überblick über den typischen Aufbau solch einer Erlebniskurve und die Position der einzelnen Elemente dabei.

Zu Beginn wird zunächst **Erde** aufgebaut (u.a. Sicherheit, Struktur, Vitalität).

Daraufhin kommt immer mehr **Feuer** ins Spiel (u.a. Freude, Leidenschaft, Kontakt, Ausdruck). Hier ist meist der Tanz der höchsten Aktivierung (aktiver Schlüsseltanz) angesiedelt.

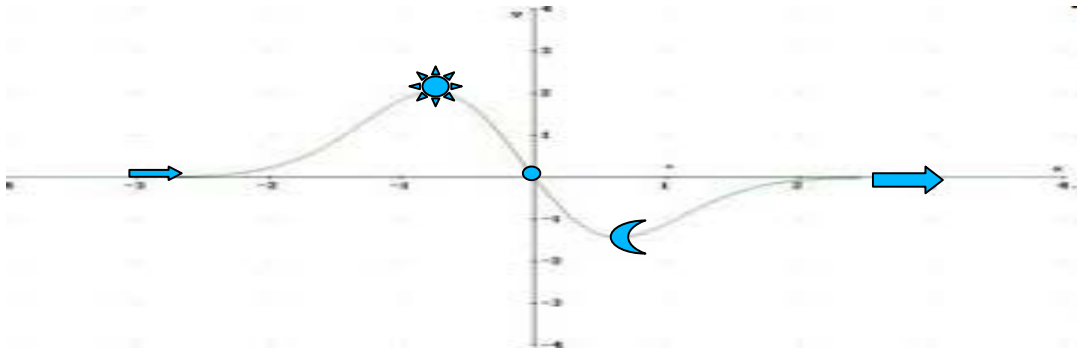
Als nächstes kommt mehr **Luft** dazu (u.a. Ausdehnung, Leichtigkeit, Kreativität).

Es geht über in das Element **Wasser** (Ruhe, Tiefe, nach innen spüren, Empathie, Verbundenheit, Loslassen). Das Element Wasser führt zum tiefsten Punkt der Regression und meist zur eigentlichen Schlüsselübung.

Sanft bringt das Element **Luft** wieder mehr Aktivität ins Spiel (Leichtigkeit)

Zum Abschluss spielt noch mal das Element **Erde** häufig eine Rolle (Struktur, Sicherheit, gut geerdet sein).

## Die Elemente im Ablauf einer Vivencia – grafische Darstellung



Erde > Feuer > Luft > Wasser > Luft > Erde

## DIE ELEMENTE IN DER MUSIK UND IN DEN TÄNZEN

Die Elemente spiegeln sich in der Musik und im tänzerischen Ausdruck des Menschen wieder. Für die Arbeit mit Biodanza bietet das Konzept der Vier Elemente eine hilfreiche Struktur, mit der Musik und Tänze eingeordnet werden können. Ich gebe hier eine beispielhafte Übersicht.

**Erde:** ein starker, einfachere, wiederkehrender Rhythmus ist im Vordergrund. Das Tempo der Musikstücke ist oft im mittleren Bereich, kann auch langsam bis relativ schnell sein. Melodie ist eher im Hintergrund. Impulse gehen in die Beine und ins Becken. Die Erfahrung von Festigkeit, Kraft und das sinnliche Empfinden, aber auch das Erleben von Gehaltenwerden und Ausruhen werden angeregt.

Die Bewegungsrichtung der Tänze ist vor allem nach unten Richtung Erde. Fokus der Bewegung ist in den Beinen, Füßen, Becken. Oberkörper geht entspannt mit.

**Feuer:** Polyrythmen und ein fröhlicher oder leidenschaftlicher Gesang bestimmen meist die Musik. Das Tempo ist vorwiegend schnell. Die Bewegungsrichtung ist nach oben, die Musik kann zum Springen animieren. Tänze, die Wärme bzw. Hitze erzeugen sind dem Element Feuer zugeordnet. Das trifft vor allem auf stark aktivierende Tänze zu, die den expressiven Ausdruck stimulieren. Doch es kann auch eine innere Glut sein, die bei einem langsameren, leidenschaftlichen Tanz offenbar wird. Das Element Feuer findet man in den Tänzen, die das Empfinden von Freude, Leidenschaft und erotischen Genuss ansprechen.

**Luft:** Die Kraft des Rhythmus tritt nun etwas zurück, wird verspielter und transparenter. Der Gesang wird sanfter bis zart, Töne werden ausgehalten. Mehrstimmigkeit und Chorgesang sind hier häufiger zu finden als bei den vorhergehenden Elementen. Die Musik bekommt

etwas Atmosphärisches. Melodielinien werden eher gebunden als staccato gespielt. Die Tänze beflügeln - von heiterer Leichtigkeit hin bis zum stimmungsvollem Innehalten und Ausdehnen. Die Bewegungsrichtung geht nach außen in die Horizontale. Die Bewegungen sind leicht, kreativ, verspielt, ausdehnend und können etwas Schwebendes haben.

**Wasser:** Hier hat die Melodie den Vorrang. Das Tempo ist nun eher langsam. Langgezogene Töne, tragende Stimmen und schwebende Melodien sind u.a. Kennzeichen von Musik, die dem Element Wasser zugeordnet ist. Hier kommen oft Instrumente der synthetischen Klangerzeugung zum Einsatz, wie z.B. der Synthesizer.

Die Bewegungsrichtung zielt nach innen (Mitte) und unterstützen so das Nachinnenspüren. Tänze, die auf das Empfinden des Fließens und der Hingabe gerichtet sind, werden dem Element Wasser zugeordnet.

## ELEMENTEN-LEHRE ALS DIAGNOSEWERKZEUG

Aus diesen Ausführungen ergibt sich, wie die 4-Elementen-Lehre im Biodanza diagnostisch eingesetzt werden kann. Welches Element besonders stark entwickelt ist und welches Element wenig zum Tragen kommt, kann durch genaue Beobachtung des Ausdrucks und der vorwiegenden Bewegungsrichtung eines Menschen beim Tanzen ermittelt werden. Dies gibt der Biodanza-Leiterin wichtige Hinweise, worin sie den Menschen oder auch die gesamte Gruppe mit ihrer Auswahl der Tänze unterstützen kann. Dabei geht es vor allem darum, sensibel und achtsam den Teilnehmenden Angebote zu machen, die das Element fördern, welches am wenigsten spürbar ist.

Wird das schwächste Element gestärkt, so erfahren alle anderen Elemente auch Unterstützung bzw. Harmonisierung.

## EIN EXKURS ZUR ERDE

### EINIGE GEDANKEN ZUM THEMA ERDE

Erdung ist meiner Meinung nach nicht möglich ohne eine grundlegende Zustimmung zum Leben. Erdung ist ein Prozess der Zustimmung. Ich treffe die Entscheidung. Ich sage ja zum Leben, ich sage ja, hier in diesem Körper zu sein, auf dieser Welt. Ich werfe meinen Anker, verankere mich, verwurzele mich.

Wenn ich mich erde, kann Ruhe einkehren – ich habe meine Wahl getroffen.

Doch wir brauchen das Gefühl von Stabilität hier auf der Welt, um vertrauensvoll ja sagen zu können. Wir können diese Stabilität im Außen suchen, in Beziehungen, Besitz, Beruf, in wiederkehrender Routine, in klaren Richtlinien. Doch auch das kann erschüttert werden. Menschen, die ihre Stabilität ausschließlich im Außen suchen, haben die Tendenz starr zu werden, sich daran zu klammern. Hier ist das Element Erde nicht im Gleichgewicht. Man bleibt dann im Materiellen und Irdischen verhaftet, da die innere Erde nicht entwickelt ist. Das Leben ist unsicher, wir können verletzt werden, alles verlieren. Wir können zum Leben nur ja sagen, wenn wir in uns selbst Stabilität empfinden können. Wir brauchen in uns selbst einen Zufluchtsort, einen Ort, an dem wir uns, obgleich wir in einer unbeständigen Welt leben, sicher fühlen. Das ist für mich die innere Erde. Dadurch entsteht tiefes Vertrauen in das Leben, sodass ich in meinem Körper bleiben kann, selbst, wenn ich mich bedroht fühle. Die ausgeglichene Erde befähigt uns mit Widrigkeiten und Schmerzen im Leben umzugehen, und nicht vor ihnen flüchten zu müssen.

*(vgl.: SHAI TUBALI: Chakren- Die sieben Energiekörper der Seele, 2013: 38-40)*

Die Wirkungsweise von dem Element Erde wird vor allem mit der Qualität des Weiblichen in Verbindung gebracht.

Das Weibliche Prinzip ist, Raum und Zeit zu geben und den Samen zu nähren, d.h. einen guten Rahmen zu geben, damit Dinge sich entwickeln können.

*„Erde bedeutet säen und ernten.“*

*(SHU JING - Buch der Aufzeichnungen; ca. 400 vor Chr.)*

*Die Erde ist ein Symbol für die Verbindung mit der Arbeit, mit Reichtum und Nahrung; sie steht für Überfluss, Sex und Geld. Es ist die Erde, die uns der Lebenslust, dem Genuss, den Früchten des Sommers, der körperlichen Liebe und allem, was das organische Leben nähren kann, am nächsten bringt.*

*(Biodanza Weiterbildungsmaterialien; Biodanza und die 4 Elemente)*

Die Erde ist unser Planet unsere Basis. Sie ist eine unglaubliche Energiquelle. Ich bin nicht die Erste und Einzige, die einen Zusammenhang sieht zwischen der Tatsache, dass wir Menschen unseren Planeten ausbeuten, regelrecht plündern und vergiften und der Beobachtung, dass wir den Kontakt zu unserer inneren und äußeren Erde verloren haben.

Die Erde bedarf unserer Aufmerksamkeit.

## INTROVERTIERTE UND EXTROVERTIERTE QUALITÄTEN DER ERDE

*Die nach innen gerichtete , introvertierte Erde steht für die Kunst der Betrachtung und Meditation. Es ist die Fähigkeit auf einen Berg zu steigen, vollkommen präsent im Körper zu sein, in die Ruhe zu kommen und mich als Teil des Großen Ganzen zu fühlen.*

*Die nach außen gerichtete, extrovertierte Qualität der Erde befähigt einen ausdauernd zu arbeiten, vor allem auch physisch, etwas zu bauen, zu errichten und dabei ausdauernd zu sein und es schließlich zu vollenden.*

*(Persönliche Aufzeichnungen während der Biodanza-Fortbildung: Biodanza und die 4 Elemente bei NeneI)*

## SCHLÜSSELWORTE ZUM ELEMENT ERDE

*Fruchtbarkeit, Nahrung, Mütterlichkeit, aufnehmend,  
Festigkeit, Struktur, Konsistenz, Stabilität, Tragfähigkeit,  
Wurzeln, sich zu etwas zugehörig fühlen, Tradition, Rhythmus,  
Territorium, bewahren, wiederkehrend,  
Materie, Reichtum,  
körperlicher Genuss, Sinnlichkeit,  
Kontinuität, Beständigkeit, Dauerhaftigkeit, Ordnung,  
erschaffen, Formbarkeit, körperliche Kraft, Gewicht, konkret, praktisch,  
Geduld, Stille, Vertrauen*

*(Persönliche Aufzeichnungen aus der Gruppenarbeit während der Biodanza-Fortbildung:  
Biodanza und die 4 Elemente bei NeneI)*

## WANDLUNGSPHASE ERDE (5-ELEMENTEN-LEHRE)

### **Symbolik und Eigenschaften**

*„Erde unterstützt, und nimmt alle anderen Elemente auf, denn die Erde entspricht der Mitte. Erde ist der Boden, der Leben und Nahrung hervorbringt. Sie ist fest und aufnahmefähig, fruchtbar und ergiebig, tief, breit und ausgleichend. Erde verkörpert die goldene Mitte, den Zustand des Gleichmuts und ist das nährende und ausgleichende Element, das die Jahreszeiten harmonisch ineinander überleitet.*

*Die Erdenergie steht für das mittlere Lebensalter, für Reife und Stabilität, für das Schaffen, Bewahren und Sichern des (eigenen) Territoriums (Existenz). So symbolisiert die Erdenergie Bodenständigkeit, Dauerhaftigkeit, Sicherheit und Zuverlässigkeit.“*

*(LILIAN TOO: Das große Buch Feng Shui)*

*„Die Erde, unser Mittelpunkt, das Zentrum der Geborgenheit, ist die Grundlage für das Reifen von Beziehungen zu anderen. Erst ein Ich-Gefühl, ein mit-sich-selber-Übereinstimmen gibt uns die Möglichkeit, mit anderen Beziehungen und Bindungen einzugehen. Es ist die Definition des Ich in Relation und Abgrenzung zur Umwelt. Es ist ein Ich, das seine Kraft schöpft aus der Bindung zur Mutter Erde, aus einem Gefühl heraus, geborgen, umhegt und akzeptiert zu sein. Ein Zuhause zu haben, in das man sich zurückziehen kann, nicht mehr strebend und agierend, sondern die Kraft und Ruhe und Geborgenheit in sich aufnehmend. Nur bei einer guten Erde, die das Vertrauen in sich selber, in seine eigenen mütterliche (houtian) Energie gibt, ist es möglich, sich erfolgreich loszulösen. Dann ist die energetische Grundlage geschaffen für einen lebenslangen Prozess des Aufbaus neuer Beziehungen auf allen Ebenen des Daseins. Und in dieser Beziehung heißt es auch, dass der Mensch in der Lage ist, sie auch aufzulösen, wenn sie unnütz für das Ich geworden sind. Die Erde lässt uns aufnehmen und sie soll das Aufgenommene für uns nutzbar machen, indem sie es in körpereigene Energie umwandelt (hua). Wenn sie diese Funktion nicht wahrnehmen kann, weil sie hoffnungslos überlastet ist mit Qualität und Quantität des Aufzunehmenden, so sammelt sich Unverdautes und Unverdauliches an.“*

*(UDO LORENZ: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. Metall, 2, 1994: 205 – 207)*

*„Ich bin es wert, umsorgt zu werden – das ist es, was die Mutter Erde dem Menschen gibt, das Gefühl, vorbehaltlos umsorgt und angenommen zu werden. Hier wird die Wurzel geschaffen für ein grundlegendes Selbstwertgefühl... [für die] Selbstliebe.*

*Die Erde braucht Ruhe, braucht Zeit, um Bilder entstehen zulassen. Der Faktor Zeit ist unabdingbare Voraussetzung für das Erreichen einer Tiefe im Wissen und um Erfahrungen zu machen... Wenn alle polaren Gegensätze integriert und neutralisiert worden sind, entsteht Stille. In dieser Stille kann ein neues Bewusstsein... geboren werden.“*

*(UDO LORENZ: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. Erde, 3, 1996: 144 + 73 )*

## **GEDANKEN ZUM KÖRPER**

### **DER VON INNEN GEFÜHLTE KÖRPER**

Die Qualität Erde steht u.a. dafür, in der Materie, also im Körper präsent zu sein. 'Biodanza – dance of the life prozess' ist ein körperlicher Prozess. Doch was verstehen wir unter Körper?



Wir können unseren Körper von innen fühlen. Dies beinhaltet viel mehr, als den Körper, den wir von außen mit einer naturwissenschaftlich geprägten Brille beobachten können. Mit Körper ist viel mehr gemeint als die Körpermaschine, die zu funktionieren hat, deren Muskeln wir stählen wollen oder der wir zumindest zu einer passablen Fitness verhelfen wollen.

Natürlich können wir den Körper von außen beobachten, und gegen Fitness ist überhaupt nichts einzuwenden, doch darüber hinaus ist weit mehr.

Der Philosoph und Therapeut Eugene Gendlin bemerkt:

*„Von der Seele wissen wir inzwischen ganz sicher, daß wir nicht wissen, was sie ist. Wenn wir „Körper“ sagen, glauben wir, wir verstünden, was dieses Wort bedeutet. Aber ist das wirklich so?“*

*(EUGENE GENDLIN, JOHANNES WILTSCHKO, Focusing inder Praxis – Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag, 1999: 30)*

Wenn wir hier von Körper sprechen, meinen wir damit den von innen gefühlten Körper. Der ist kein Ding. Auf den kann ich mich innerlich unmittelbar beziehen, und wenn ich das tue, antwortet dieser Körper, er spricht zurück. Kein Ding tut sowas. Wie geht das vor sich?

*(vgl.: EUGENE GENDLIN, JOHANNES WILTSCHKO, ebenda)*

Was für einen Körper finde ich vor, wenn ich meinen Körper von innen fühle? Da sind Empfindungen, Gefühle, Stimmungen. Da ist Wohlsein und Unwohlsein, da ist Weichheit, Fließen, Zwicken, Dunkelheit, Enge, Weite, Kribbeln, Lust, Angst, Kraft...

Da bin ich, da ist die Luft, der Boden, die Hand meines Tanzpartners...

Wenn ich mich fühle, fühle ich auch die Umwelt. Der Körper ist eine Wechselwirkung mit der Umwelt. Und diese Umwelt wird Teil vom Körper.

Eugene Gendlin beschreibt es so:

*„Da der Körper, der ich bin, vom Zeitpunkt der Empfängnis an in Wechselwirkung mit der Umwelt ist, hat er alles, was ich schon erfahren habe, aufgenommen, verarbeitet und zu seinem Eigenen gemacht. Es ist sozusagen sein Eigenes geworden. Das gilt nicht nur für körperliche Vorgänge, sondern für alle Lebensvorgänge insgesamt. Der Körper ist in jeder Situation und jede Situation ist im Körper.“*

*(Eugene Gendlin: ebenda)*

## IM KÖRPER SEIN

Um besser zu verstehen, was mit „Erdung“ und „in meinem Körper sein“... gemeint sein könnte, erscheint mir das Konzept der Energiekörper des Menschen als sehr hilfreich. Daher spreche ich es hier an - wenn auch nur sehr kurz .

### **Energiekörper des Menschen**

*„Aus einer energetischen Perspektive betrachtet ist der Mensch viel größer als der sichtbare physische Körper. Der gesamte menschliche Körper ist eigentlich ein Feld, das aus verschiedenen Schichten unterschiedlich schwingender Energie aufgebaut ist. Der physische Körper deckt lediglich den unteren Bereich dieses Spektrums ab. Der physische Körper schwingt sehr niedrig und erscheint uns deshalb sehr fest und solide – auch wenn uns die moderne Physik mittlerweile bewiesen hat, dass auch der physische Körper aus nichts als reiner Energie besteht. Geformt und erhalten wird der physische Körper jedoch von subtileren Schichten von Energie, die jenseits der für das Auge sichtbaren Schwingungsbereiche liegen. Diese energetischen Schichten oder auch Energiekörper bilden gemeinsam ein zusammenhängendes Energiefeld, das gemeinhin auch als die Aura des Menschen bezeichnet wird.“*

*(DAVID ROTTER: „Energiekörper“ unter <http://www.chakren.net/chakrenlehre/energiekoerper/>, abgerufen am 20.07.2017)*

Hellsichtige Menschen wie die Physikerin und Heilerin Barbara Ann Brennan können diese Energiekörper sehen und positiv beeinflussen. Den Energiekörpern werden verschiedene Funktionen zugeordnet. Da diese Thematik so komplex ist, dass sie leicht Bücher füllen kann und meine Arbeit bei Weitem übersteigt, kann ich dies Konzept - so interessant es auch ist - nur sehr verkürzt anreißen. Ich erwähne hier nur Funktionen der ersten drei Körper.

- 1. Das physische Funktionieren, die Empfindung von Lust und Schmerz (erster Körper oder Ätherischer Körper)*
- 2. Träger unseres Gefühlslebens (zweiter Körper oder Emotionalkörper)*
- 3. Lineares Denken, Intellekt (dritter Körper oder Mentalkörper)“*

*(BARBARA ANN BRENNAN: Licht-Arbeit 1987: 97)*

Mir erscheint es wichtig, dieses Konzept in meiner Arbeit zu erwähnen, da ich aus dieser Perspektive heraus die Aussage „ganz in den Körper kommen“ noch besser verstehen konnte.

Meine Frage: „Sind wir denn nicht immer in unserem Körper? Wo bin ich denn, wenn ich nicht im Körper bin?“, wurde mit Hilfe dessen sinnstiftend beantwortet.

Denn dieses Konzept zeichnet ein Bild, dass wir verschiedene Körper haben, die passgenau aufeinander oder ineinander geschichtet sind – mit unterschiedlicher Ausdehnung. Diese einzelnen Körper können sich in ihrer Position und Ausdehnung verändern.

Die Erfahrung „nicht ganz im Körper zu sein“ kann sich also anfühlen als wäre man abgehoben, leer, instabil und schwebend. In extremeren Fällen fühlt man sich nicht in der Lage, sich zu fokussieren, man wird undiszipliniert, unorganisiert und unfähig, sich zu konzentrieren. Dieser Zustand wird als „nicht geerdet sein“ benannt. Doch was passiert da genau?

### **Sind wir nicht immer in unserem Körper?**

Geht man von dem Konzept der Energiekörper des Menschens aus, entsteht ein Verständnis dafür, dass der Mensch tatsächlich sich von seinem physischen Körper lösen kann - mit einem seiner energetischen Körper. Und dass dies fühlbar ist.

Der Emotionalkörper und die anderen energetischen Körper müssen synchron aufeinander ausgerichtet und miteinander verankert sein, während wir in unserem physischen Körper leben. Dies ist wichtig, um ganz und heil zu sein. Es gibt Menschen, besonders solche, die ein oder mehrere Traumata erlitten haben, bei denen der Emotionalkörper nicht fest im physischen Körper sitzt und sozusagen aus ihm heraushängt. Hellsichtige können dies sehen und wissen, dass Menschen, bei denen der Emotionalkörper sich losgelöst hat, „spacy“ werden, d. h. nicht bei sich, abgehoben, abgekapselt, nicht im Körper sind (Depersonalisationszustände). Der Emotionalkörper ist der Körper, der in einer traumatischen Situation über das Kronen-Chakra (Energiezentrum am Scheitel) aus der Schädeldecke fliehen möchte. Er entkoppelt sich vom physischen Körper und will nur noch weg.

Dann kommt es zu so genannten Dissoziationsphänomenen. Der Mensch fühlt sich abgespalten von dem traumatischen Erleben und den damit verbundenen Gefühlen, Emotionen und Schmerzen. Ein Teil der Persönlichkeit möchte das Grauenhafte unzerstört überstehen, daher verlässt es den Menschen und flieht.

*(vgl. MADERT, K.K. 2007: Trauma und Spiritualität: Wie Heilung gelingt. Neuropsychotherapie und die transpersonale Dimension. – Kösel-Verlag*

*und EILEEN NAUMAN: „Wie man sich erdet und in seinem Körper bleibt“, <https://www.sein.de/wie-man-sich-erdet-und-in-seinem-koerper-bleibt/> abgerufen am 21.07.2017)*

## VIVENCIA ZUM ELEMENT ERDE

### Themen:

**Körperlichkeit, Sinnlichkeit, Standfestigkeit, Kraft, in der Mitte sein, Willkommen sein, Vertrauen, Reinigung**

### Erlebnislinien:

**Vitalität, Sexualität**



### 1. Kreis des Ankommens

*Nimm deinen Platz hier im Kreis ein. Schau, dass du deine Beine etwa schulterbreit geöffnet hast, sodass du sicher und mit entspannten Knien stehen kannst.*

*Lass alle Gedanken, Bilder und Gefühle, die du mitgebracht hast, vorbeiziehen und komme immer mehr hier in diesem Raum an.*

*Nimm dir Zeit wahrzunehmen, wie du gerade hier auf der Erde stehst...*

*Verweile mit deiner Aufmerksamkeit einen Augenblick bei deinem Steißbein. Stell dir vor, es wird vom Erdmagnetismus angezogen und fühle, wie es schwerer wird. Lass zu, dass es nach unten zieht. Verändert es etwas in deiner Wirbelsäule, in deinem Bauch, deiner Brust? Wie fließt dein Atem? Nimm auch den Raum zwischen den Beinen wahr. Lass alles abfließen, was du in diesem Moment nicht brauchst.*

*Nun werde dir deiner Liebe zur Erde gewahr. Was liebst du besonders an der Erde? Verwurzele dich tief in die Erde hinein und nimm die Nahrung und Kraft der Erde durch diese Wurzeln auf.*

*So begrüßen wir die Erde mit unseren Füßen, unserem Becken und unserem Herzen.*

## **Warum**

In diesem gemeinsamen „Im-Kreis-stehen“, noch bevor die Musik ertönt, haben die Teilnehmerinnen Zeit für ein erstes Ankommen und sich selbst spüren.

Erdung benötigt Bewusstheit. Dafür braucht es ein Anhalten von unserem geschäftigen Treiben, von unserer Gewohnheit nach außen zu schauen und ein Hinspüren. In dieser kleinen Pause wird bereits ein Hebel umgelegt.

Das Steißbein ist der Bereich des für die Erdung wichtigen Wurzelchakras. Seine bewusste Ausrichtung kann den Fluss der Energie sensibel beeinflussen. Senkt sich das Steißbein etwas Richtung Erde, so verändert sich die Position der Beckenschaufel und somit der Wirbelsäule. Die Verbindung zu den Beinen wird deutlicher spürbar und der energetische Schwerpunkt verschiebt sich nach unten. Spannungen, vor allem die, die im oberen Körperaum festgehalten werden, können leichter abfließen.

Der offene Raum zwischen den Beinen spielt für die Erdung eine große Rolle. Er gehört quasi zu den Beinen dazu. Erst mit diesem offenen Raum kann die Energie wirklich fließen. Dann erst haben wir eine gute Verbindung zur Erde und ein gutes Fundament für unseren Körper.

Ist die Bewusstheit für unseren unteren Körperaum da, wenden wir uns dem Herzen zu, da wir uns leichter und tiefer für etwas öffnen können, wenn wir unsere Liebe dafür spüren.

## **Methodische Anmerkung**

Diese kurze Zeit ist sehr wirksam, um den „Schalter“ umzulegen, von der Außenorientierung, die vor allem über die Augen geht, hin zum Fühlen.

Das Innehalten und Hinspüren, noch bevor die Musik einsetzt und neue Impulse gibt, ist die Einladung in das Erleben, das da heißt: Es geht nicht um das Äußerliche, sondern hier kann man mit dem sein, was man (körperlich) spürt ohne es zu analysieren und ohne es verändern zu müssen.

Die Anleitung hat drei Teile. Zunächst kommt die Einladung anzukommen, den Körper wahrzunehmen und in die Haltung des Beobachtens zu wechseln.

Dann wird die Aufmerksamkeit weiter focussiert und durch Bilder vor allem der untere Körperaum stimuliert.

Mit der anschließenden Frage, was ich (an der Erde) liebe, wird das Herz angesprochen. Es werden positive Gefühle und somit Ressourcen aktiviert.

## Inspiration

Gleich in meinem ersten Tai Chi Kurs habe ich gelernt, welche Auswirkung es hat, wenn ich meinem Stand besondere Achtsamkeit schenke. Es ist schon lange her, doch ich erinnere mich noch gut daran, wie erstaunt ich war. Diese Sorgfalt einen guten Stand zu finden, wird in vielen Künsten, die Körper und Geist trainieren – wie z.B. im Yoga und allen Kampfkünsten - aufgebracht.

Eric Franklin hat mir weiter Anregung gegeben, wie ich allein durch Vorstellungskraft meine Haltung beeinflussen kann.

Cornelia Freise hat mich in ihrem Buch: „Tanze dein Herz“ auf die Wichtigkeit des Raumes zwischen den Beinen aufmerksam gemacht.



### *Den Ton der Erde tönen*

*Lasse nun aus deinem Bauch heraus einen Ton entstehen, der für dich die Kraft und Qualität der Erde ausdrückt. Du kannst mit einem Summen beginnen und den Ton sich entwickeln lassen. Schicke diesen Klang durch deine Wurzeln tief in die Erde. Auch die Erde tönt.*

*Lasst uns gemeinsam mit ihr tönen.*

*(Zeit zum Tönen...)*

*Lasse das Tönen nun ausklingen und lausche den Schwingungen in deinen Zellen... Dann öffne die Augen und schau, wer mit dir hier ist.*

## Warum

Den Anfangskreis mit Tönen zu beginnen, ist eine sehr effektive Möglichkeit im Körper anzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Meine Intention war es auch gleich zu Anfang die Tür zu Tiefe und Intensität zu öffnen.

Unsere Stimme verrät viel über unsere emotionale Verfassung, sie ist ein Spiegel unserer inneren Welt. Das bedeutet, dass es eine starke Beziehung zwischen unseren Gefühlen, ja unserer Seele und unserer Stimme gibt. Beide Seiten beeinflussen sich wechselseitig. Jeder Mensch hat wohl selbst diese Erfahrung gemacht - und es ist wissenschaftlich eingehend untersucht worden: Ich habe mit meiner Stimme einen Einfluss auf mein Wohlbefinden.

Tönen bringt uns sehr schnell aus dem Kopf und lenkt unser Bewusstsein sofort tief in unseren Körper.

Die Schwingungen, die beim Tönen entstehen, erfassen den ganzen Körper und bringen ihn in eine sanfte Vibration. Diese Vibrationen haben dort, wo die Energie verdichtet ist, eine auflockernde und klärende Wirkung. Es ist das gleiche Prinzip wie bei einer Vibrationsplatte, die man aus dem Fitnessbereich kennt.

Tönen hat eine stark erdende und vitalisierende Wirkung, insbesondere wenn wir die Klänge tief aus dem Bauch heraus fließen lassen. Solch ein Tönen verbindet uns unmittelbar mit der Intelligenz unserer Instinkte. Es wirkt sehr ausgleichend, wenn die Energieverteilung eher kopflastig gewesen ist.

Der Atem trägt den Ton. Lassen wir die Töne herausfließen, so verlängern wir automatisch das Ausatmen. Das unterstützt ein Umschalten auf das parasympatische Nervensystem, welches dafür zuständig ist, dass wir uns nach einer Anstrengung wieder entspannen und erholen.

### **Methodische Anmerkungen**

Wir halten uns oft zurück mit unserem stimmlichen Ausdruck. Die Gründe dafür sind in unserer elterlichen, schulischen und gesellschaftlichen Erziehung und in schmerzlichen Erfahrungen zu finden. Bei den meisten Menschen staut sich im Kehlbereich viel Energie, die darauf wartet, ins Fließen zu kommen und sich auszudrücken.

Ich weiß, die Vivencia mit Tönen zu beginnen, ist untypisch. Aus den zuvor genannten Gründen muss sorgfältig danach geschaut werden, wo die Gruppe steht bzw. die einzelnen Teilnehmer/Innen stehen.

Menschen, die bisher wenig Erfahrungen mit Biodanza oder einer Form von Körperausdruck (Theater, Körperarbeit, Gesang...) gemacht haben, wird solch ein Beginn vielleicht sehr herausfordern und vielleicht erschrecken. Dabei kann das Gegenteil von dem bewirkt werden, was man als Facilitator intendiert. Genau hinzuschauen ist daher sehr wichtig.

In dieser Gruppe waren alle Teilnehmerinnen erfahrene Tänzerinnen und auch das Tönen war ihnen vertraut. Auf der Basis großen vorhandenen Vertrauens wünschten sich die Teilnehmerinnen ausdrücklich in die Tiefe zu gehen.

Mit einer noch nicht so erfahrenen Gruppe kann es ratsam sein das Tönen zu überspringen und gleich mit dem Anfangskreis zu beginnen.

## Inspiration

Während meiner Biodanza-Ausbildung haben wir in verschiedenen Sequenzen die Wirkung der Stimme erforscht. Es war spannend, wie Freiheit und Spontanität sich vertieft, wenn die Stimme ertönen darf. Ich habe auch erfahren, welche Nähe und Verbundenheit sie zaubern kann und wie heilsam sie sich auswirken kann. Insbesondere das Ausbildungswochenende „Biodanza und Stimme“ bei dem großartigen Biodanza-Facilitator Nene hat mich sehr ermutigt immer wieder der Stimme in den Vivencias Raum zu geben.



## 2. Anfangskreis mit Stimme

*Nehmt den Rhythmus der Musik auf. Wenn ihr ihn habt, dann öffnet die Augen. Schaut, wer hier mit euch ist. Reicht euren Nachbarinnen links und rechts die Hand, im Bewusstsein, dass wir gemeinsam etwas vorhaben. Wir sind die Crew, die gemeinsam diese Reise macht. Wir begrüßen uns über Blickkontakt und tanzen gemeinsam.*

*Die übrige Anleitung geschieht ohne Worte.*

*Der Rhythmus wird gemeinsam aufgenommen und die Facilitatorin tritt auf die erste Zählzeit mit etwas Nachdruck in die Mitte. Wenn alle diese Rhythmisierung aufgenommen haben, setzt sie ihre Stimme ein und begleitet diesen schwungvollen Schritt mit einem „Ha“.*

## Warum

Hier hat der Einsatz der Stimme mehr einen aktivierenden und spielerischen Charakter. Diese körperliche und stimmliche Rhythmisierung verbindet die Menschen und führt zu einem Erleben von Gemeinschaft. Es erinnert an Tänze von indigenen Völkern und berührt alte archaische Muster.

Ein „Ha“ kann gut aus dem Bauch heraus gesungen werden.





### 3. Schüttelmeditation

*Lasst uns unseren Körper wecken und begrüßen und zwar jedes einzelne Körperteil mit einem Schütteltanz. Alles was du nicht mehr brauchst und loslassen möchtest, kann jetzt gehen. Dieses Schütteln beginnt ganz sanft aus den Knien heraus. Stell deine Füße dafür hüftbreit auf, mit leicht gebeugten Knien. Beginne sanft mit einem Wippen aus den Knien heraus. Der übrige Körper bleibt entspannt und schlackert einfach mit. Stell dir vor, nicht nur die Arme, Beine, Kiefer und alle Gelenke schlackern, sondern auch deine inneren Organe, selbst dein Gehirn wird ganz sanft durchgeschüttelt. Achte auch auf den freien Raum zwischen den Gelenken. Folge dem, was sich gut anfühlt. Alles will Richtung Erde.*

#### **Warum**

Das wussten wir schon als Kinder – schütteln tut gut und macht Spaß. Es macht wach und aufnahmefähig. Ich kann mein Bewusstsein durch meinen ganzen Körper wandern lassen und jedes Teil freundlich wachschütteln. Ich kann Spannungen leichter loslassen. Die aktuelle Faszienforschung bestätigt, dass das Lösen von inneren Verklebungen des Bindegewebes und der Faszien durch Schütteln und Federn des Körpers unterstützt wird. Die Muskeln und Gelenke werden gelockert und in Schwingung gebracht, die Körperdurchblutung wird angeregt, ja alle Körperflüssigkeiten in Bewegung gebracht. Dies hat eine wunderbar erfrischende Wirkung. Nach der taoistischen Qi Gong-Schule werden durch das Schütteln die Meridiane begradigt und ausgeschüttelt, sodass verbrauchtes Qi (Energie, die mit einer negativen Information geladen ist) ausgeschieden wird.

#### **Methodische Anmerkung**

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass die TänzerInnen es begrüßen, am Anfang der Vivencia Zeit zu haben, erst einmal sich selbst zu spüren, bevor sie in Kontakt mit anderen gehen. Daher setzte ich diesen Schütteltanz vor das erste Gehen.

Der Schütteltanz bringt gleich zu Anfang der Vivencia eine spielerische Komponente hinein. Dies hilft vor allem auch den Teilnehmenden, die noch recht kontrolliert sind. Durch das Schütteln verlieren wir gleich zu Anfang die äußere Haltung. Unsere Fassade wird durcheinandergebracht, denn ich kann mich nur schütteln, wenn ich die Kontrolle ein gutes Stück weit aufgebe. Das genussvolle Schütteln bewahrt uns davor, das Leben allzu ernst zu nehmen.

Das merke ich auch immer wieder; nach dem Schütteln ist mehr Leichtigkeit, Freiheit und vitale Energie im Raum spürbar.

### **Inspiration**

Die Schüttelmeditation empfinde ich wie die sanfte Variante des Tanzes „Befreiung der Bewegung“. Ich habe mich außerdem von der Schüttel-Übung aus der Chi Gong-Schule inspirieren lassen.



### **4. Gehen sinnlich alleine – dann zu zweit**

*Wir gehen jetzt. Ich weiß..., du gehst jeden Tag und meistens muss es schnell gehen, denn du hast viel zu erledigen. Doch jetzt machen wir etwas Neues – wir lassen dabei Sinnlichkeit zu.*

*Wir gehen– einfach, weil es sich gut anfühlt. Die Schultern dürfen sich entspannen, das Becken locker schwingen. Stell dir vor, die nährenden Energie der Erde fließt in deinen Beckenraum und von dort aus in den ganzen Körper. Während du so vergnüglich in dein Leben gehst, nimm wahr, wer so mit dir ist.*

*Der Tanz beginnt...nach einiger Zeit...*

*Such dir jemanden, mit dem du ein Stück deines Weges gehst. Nehmt euch dabei an die Hand.*

### **Warum**

Die wohltuende Wirkung des rhythmisch gleichmäßigen Zusammenspiels der Arme und Beine, der linken und rechten sowie der oberen und unteren Körperhälfte, der Drehung der Wirbelsäule etc. kennen wir alle. Nicht von ungefähr genießen viele dieses Zusammenspiel in ihrer Freizeit, beim Spaziergehen, Walken etc.

Bewusst zu gehen bringt meine Aufmerksamkeit zu meinen Füßen, und zu meinem Bauch. Das Besondere beim Gehen in einer Vivencia, speziell in dieser ist, dass ich mich voll auf den Genuss einlassen darf, den mein Körper für mich bereitstellt.

Der leichteste Weg mich zu erden, ist für mich, meinen Körper zu genießen.

### **Methodische Anmerkungen**

Gehen ist etwas Alltägliches. Es ist etwas, was sich die allermeisten sofort zutrauen.

Daher hat das Gehen einen guten Platz am Anfang der Vivencia.

Die Teilnehmerinnen hatten Zeit sich selbst zu spüren und nun ist es an der Zeit, in Kontakt zu gehen. Auch dafür eignet sich das Gehen, denn es erfordert nur, nebeneinander einen Schritt vor den anderen zu setzen. Die Hand der anderen dabei zu halten, ruft auf der Körperebene das Gefühl von Vertrauen hervor. Es ist etwas, was wir aus unserer Kindheit kennen und Menschen gerne miteinander machen, wenn sie sich nahe stehen.



### *5. Kleine Sambazüge zu dritt*

*Lasst uns weitergehen, doch diesmal zu dritt in kleinen Sambaschlangen, indem wir uns nahe hintereinander reihen, die Hände auf den Hüften oder dem Bauch der Vorderfrau. Wir verbinden unsere Energiezentren in unserer Körpermitte miteinander. Die Hüften dürfen weiter schwingen.*

### **Warum**

Dies ist ein *s e h r* genussvoller Tanz, der das Gefühl für die Körpermitte wunderbar unterstützen kann.

Worte einer Teilnehmerin:

*„Die Aufmerksamkeit wird durch die Berührung des Bauchs und des unteren Rückens fokussiert. Ich habe es als sehr wohltuend empfunden quasi vorne, am Bauch und hinten, am unteren Rücken unterstützt zu werden. Als ich die Hände auf den Bauch der Vorderfrau gelegt habe, hatte ich die Empfindung, dass die Energie des Beckens durch meine Hände in meine Arme fließt und wieder zurück.*

*Wir waren gut in Verbindung und die Impulse multiplizierten sich. Zum Schluss hat die ganze Gruppe eine Schlange gebildet. Die Schwingungen der Hüften synchronisierten sich schnell,*

*sodass das ganze System bald anfang zu schwingen. Es war ein sehr naher und genussvoller Kontakt.“*

### **Methodische Anmerkungen**

Bei diesem Tanz spielt es eine große Rolle, wie groß das Vertrauen in der Gruppe ist und wie selbstverständlich für die TeilnehmerInnen Körperkontakt ist, bzw. wie klar sie ihre Grenzen achten können .

Ein wichtiger Faktor ist auch, ob es sich um eine gemischte Gruppe handelt oder wie hier, um eine reine Frauengruppe.

Vor allem Menschen, die in ihrem Leben Erfahrungen mit körperlichen Grenzüberschreitungen gemacht haben, brauchen viel Zeit und Raum, ihre Grenzen zu spüren und zu achten. Daher würde ich diesen Tanz nicht mit einer neuen Gruppe bzw. mit Biodanza-Unerfahrenen machen. Die Sambaschlangen zu dritt zu machen hat den Vorteil, dass es unterschiedliche Positionen in der Schlange gibt. Die TänzerInnen können wählen, ob sie z.B. viel Körperkontakt haben und in die Mitte gehen wollen, oder ob sie den Körperkontakt selber dosieren möchten und lieber nach hinten gehen wollen. Aus den kleinen 3er-Schlangen können sich größere Schlangen entwickeln.



## **6. Befreiung des Beckens**

*In diesem Tanz geht es darum, uns noch mehr zu öffnen für die Energie der Erde, die über unsere Füße und Beine in unser Becken strömt. Dies geschieht ganz von selbst, wenn wir uns für unsere Sinnlichkeit und für den Genuss entscheiden, den unsere Körperlichkeit uns schenkt. Unser Körper ist unser Zuhause. Sich darin wohlfühlen ist eine gute Voraussetzung in unsere Mitte zu kommen.*

*Behaltet die Aufmerksamkeit in eurer Mitte. Ihr könnt das wohlige Gefühl in eurem Becken und Bauchraum sich weiter ausdehnen lassen. Der Impuls der Bewegung kommt vom Becken. Lasst fließende, weiche wellenförmige und kreisende Bewegungen aus der Mitte heraus entstehen.*

*Wärmt so eure Mitte auf und lasst dann die Energie in den Oberkörper, sodass auch euer Herz sich erwärmen kann.*

## **Warum**

Es geht darum, aus dem Kopf ganz in den Körper zu kommen, denn das ist die Voraussetzung, dass die Energie der Erde wirklich aufgenommen werden kann. Erdung bedeutet, die Kraft der Erde wirklich aufzunehmen. Sinnlichkeit und Genuss spielen dabei eine große Rolle. Es ist natürlich, dass ich mich spontan öffnen kann, wenn ich etwas genieße. Wenn die Energie in diesem Bereich ins Fließen kommt, fühlt es sich *g u t* an; es ist ein Gefühl von innerem Angefülltsein.

In der Yogatradition steht das Wurzelchakra (im Bereich des Beckenbodens) allgemein für irdische Verwurzelung und das Sakralchakra (kurz unterhalb des Nabels) gilt als Quelle von Kreativität, Schaffenskraft, Lebenslust und Sinnlichkeit. Diese beiden Energiezentren in der Mitte unseres Körpers werden mit diesem Tanz besonders angesprochen.

Dieser Tanz unterstützt die Zentrierung. Erde entspricht der (goldenen) Mitte.

In unserem Alltag gibt es häufig Situationen, in denen wir uns hin und hergerissen fühlen oder am besten an mehreren Stellen gleichzeitig sein wollen. Der Kopf will in die eine Richtung, die Gefühle in die andere und beide sind nicht da, wo der Körper sich gerade befindet. Wir sind verwirrt und fühlen uns überfordert.

In unserer Mitte ist Ruhe und wir haben wieder Zugang zu unserer Intuition – unserem Bauchgefühl. Dadurch kann Klarheit entstehen.

## **Methodische Anmerkungen**

In unserer Mitte zu sein, ist nichts Statisches, es ist vielmehr immer wieder ein Ausbalancieren.



## **7. Yang-Kraft sammeln für einen klaren Standpunkt**

*Jetzt geht es darum deine Yang-Kraft zu spüren und dich noch zu mehr verwurzeln.*

*Lass die Kraft der Erde beim Einatmen in deine Körpermitte fließen und sich dort sammeln. Du kannst die Kraft im Bauch und auch im Rücken spüren. Beim Ausatmen schicke den Atem diesmal gezielt in die untersten*

*Wirbel und in deine Hände, die du mit einer Stopp-Geste mit sanfter Kraft nach vorne schiebst und dort hältst. Die Kraft der Erde bleibt in deinem Körper und atmet dort weiter. Du spürst einen klaren Standpunkt.*

*Vorstellung: von Füße und Steißbein gehen tiefe Wurzeln in die Erde.*

### **Warum**

Geerdet zu sein, gibt uns einen festen Stand, sodass wir nicht gleich umgepustet werden, wenn es stürmisch wird.

In jeder Kampfkunstform wird daher das Kraftzentrum im Bauch und die Erdung gepflegt, um das Gleichgewicht halten zu können und Kraft zu generieren.

Dies ist eine kleine, aber doch sehr wirksame Atem-Visualisierung, mit der ich mich zentrieren kann. Mit etwas Übung kann dieser Tanz auch ohne äußerliche Bewegung getanzt werden und so in Alltagssituationen angewandt werden, wann immer ich eine bessere Zentrierung brauche.

### **Methodische Anmerkungen**

Diese Übung dauert nicht lange, doch sie ist eine wunderbare Vorbereitung für den nächsten Tanz „Opposition der Hände“.

### **Inspiration**

Dieser Tanz ist inspiriert von einer Chi Gong-Übung.



## **8. Opposition der Hände (Yang)**

*Wenn wir uns mit der Kraft der Erde verbinden, dann haben wir einen guten Zugang zu unserer physischen Kraft und Stabilität. Im folgenden Tanz helfen wir uns uns gegenseitig, in diese Verbindung zur Erde zu kommen und unsere physische Kraft zu genießen.*

Stellt euch dafür zu zweit gegenüber und streckt die Arme mit aufgestellten Händen vor euch locker aus, sodass eure Handflächen einen guten Kontakt bekommen (Stoppgeste). Bleibe gut mit deiner Körpermitte und deinen Füßen verbunden und atme weiter die Erdkraft ein. Gib die Kraft von deiner Mitte aus in deine Arme und Hände (Yang-Kraft) und spüre dabei die Kraft deines Gegenüber. Deine Arme bleiben flexibel. Es geht nicht darum, die andere wegzudrücken (zu gewinnen), sondern deine Kraft in dieser Begegnung zu spüren und ein spürbares Gegenüber zu sein. Lass einen Tanz entstehen, der dich immer mehr in deiner Mitte zentriert.

Tipp: Schiebe die Kraft in Richtung Körpermitte deines Gegenübers. Wenn die Arme zu weit seitlich abdriften, geht die Zentrierung und damit auch die Kraft verloren.

## Warum

Wie gesagt, die Kraft der Erde vermittelt uns die existenzielle Erfahrung des Geerdetseins - Boden unter unseren Füßen zu haben. Sie schenkt uns Stabilität und ermöglicht uns ein flexibles Gleichgewicht zu entwickeln.

Es ist viel leichter meine Erdung und meine Kraft zu entwickeln, wenn ich ein Gegenüber habe. Ich bekomme ein sofortiges und klares feedback, wo mein Kraftpunkt in meinem Bauch ist. In den fernöstlichen Kampfkünsten wird dieses Energiereservoir Tan Tien genannt.

## Worte einer Teilnehmerin:

*„Wir experimentieren mit dem Druck unserer Handflächen und mit der Körperstellung zu einander ... bis wir die Balance miteinander finden: Die richtige Kraft, die es braucht, damit sich jede von uns in ihrer Körpermitte spürt. Meine Kraft fließt in meine Hände und der Gegendruck meiner Gegenüberfrau lässt die Energie direkt zurück in meine Körpermitte fließen. Ich spüre, es ist meine eigene Kraft, die ich spüren darf. Eine Freude macht sich in mir breit...*

*Unser Ausdruck verändert sich, wir entspannen, atmen lange gemeinsam aus. Synchronisieren uns ganz selbstverständlich und finden neue Bewegungen, um dieses Gefühl zu feiern. Es fühlt sich für mich wunderbar an und ich kann fließen und mich durch die Kraft meiner Gegenüberfrau fühlen. Danach bin ich klarer in meinem Stand, körperlich wie geistig... Die Freude über die Begegnung mit meiner Gegenüberfrau ist groß. Meine Augen leuchten, ihre auch... Ich fühle mich gesehen und verbunden.“*

## Methodische Anmerkungen

Dieser Tanz kann für manche Frau eine Herausforderung sein, da sie sich vor einem Kräftemessen wähnt. Seit über 1000 Jahren werden Frauen dazu erzogen, ihre Kraft zurückzuhalten. Es ist nicht verwunderlich, dass dieser Tanz Frauen verunsichert, denn sie befürchten zu wenig ... oder auch zu viel Kraft zu haben. Diese Befürchtungen verfliegen jedoch meist schnell, wenn sie merken, wie gut es sich anfühlt. Der Hinweis, in Richtung der Körpermitte der Partnerin zu schieben, sodass die Kraft sich in Richtung Tan Tien fokussiert, kann gegebenenfalls wiederholt werden.



### 9. Circle Celebration

*Erdung geschieht, wenn ich Ja sage – zu mir, ja dazu, genau hier zu sein, auf der Erde. Was braucht es, dass wir leicht „ja“ sagen können? Es braucht ein „Willkommen“, genauso wie wir sind.*

*Willkommen zu sagen und ein Willkommen anzunehmen, kann sehr kraftvoll sein. Ich möchte dieses Ritual mit euch jetzt machen.*

*Wir bilden dafür einen Kreis. Eine Tänzerin tritt in die Mitte und sie wird von uns gefeiert und willkommen geheißen, genau so wie sie ist.*

*Für die Tänzerin: Überlasse dich der Erdanziehung, spüre, wie der Magnetismus der Erde an dir zieht, entspann dich da hinein. Die Füße haben einen guten Kontakt zum Boden. Der Impuls der Bewegung kommt kraftvoll vom Becken und den Beinen. Die Arme und der Oberkörper sind entspannt und folgen dem Becken.*

*Nachdem die Tänzerin A eine Weile getanzt hat, kommt eine zweite Tänzerin B hinzu. Beide tanzen einen Augenblick gemeinsam, dann reiht sich Tänzerin A in den Kreis. Nachdem Tänzerin B eine Zeit für sich alleine in der Mitte hatte, kommt eine weitere Tänzerin C hinzu. So geht es im fließendem Wechsel weiter. Jede Tänzerin hat eine Zeit lang alle Aufmerksamkeit für sich und teilt dann den Tanz mit einer anderen. Die*



*anderen tanzen und halten den Raum. Sie unterstützen die Tänzerinnen in der Mitte mit der Intention, dass diese willkommen sind.*

## **Warum**

Bin ich hier willkommen? Diese Frage ist eins der Hauptthemen, das uns Menschen beschäftigt. Bin ich so willkommen, wie ich bin? Mit meinem Ausdruck, mit meiner Kraft, mit meinen Gefühlen...? Wir alle wollen willkommen geheißen werden.

Dieses Thema tritt auf, sobald ich mich in einer Gruppe oder einer Beziehung befinde - vor allem, wenn ich mehr von mir zeige, wenn ich sichtbar werde.

Die Erde ist das Element, welches mich unterstützt hierzubleiben, mich zu verwurzeln, mich zu beheimaten; in meinem Körper, auf der Erde, in diesem Leben. Und auch: jemand anderen zu beheimaten. Heimat entsteht da, wo ich wirklich willkommen bin.

Die Musik für diesen Tanz „Louva A Deus“ von Milton Nascimento lädt zu einem Erdtanz ein, der zum einen die Erdanziehung mit in den Tanz nimmt und zum anderen Stabilität und physische Kraft in die Aufmerksamkeit bringt.

## **Methodische Anmerkungen**

Insbesondere für Frauen ist es oft noch ungewohnt, sichtbar zu sein und das auch noch mit der Kraft, die frau hat. Dies hat ja keine Tradition in unserer Kulturgeschichte. Die Unterstützung durch die Musik ist hier besonders wichtig. Es geht nicht darum, sich zu präsentieren, also sich im Rampenlicht von der besten Seite zu zeigen. Vielmehr geht es darum, wirklich körperlich ganz da zu sein und die Kraft im Beisein von Zeuginnen zu spüren. Bewusst habe ich ein Musikstück ausgewählt, das sich durch einen klaren, wiederkehrenden Rhythmus auszeichnet. Der Beat steht sehr im Vordergrund, wobei die Hauptakzente auf den Zählzeiten 1 und 3 liegen. Die Bewegungsrichtung wird dadurch nach unten gelenkt zur Erde. Das Augenmerk liegt bei den Füßen, Beinen und Becken. Der Oberkörper kann sich entspannen. Der Rhythmus ist gut nachzuvollziehen und lädt nicht zum kreativen Selbstaussdruck ein, sondern vielmehr zur Hingabe.

Wenn alle Frauen einmal in der Mitte getanzt haben, löst sich der Kreis auf und alle tanzen noch einen Moment gemeinsam. Nach dem Ausklingen der Musik, gehen die Teilnehmerinnen im Raum und haben so Zeit nachzuspüren, den Puls sich beruhigen und den Atem sich vertiefen zu lassen.



## 10. Sequenz Fließen I – Atemwelle

Ich lade euch ein, mit der Vorstellung zu gehen, dass auch die Erde atmet. Während du einatmest, strömt die Energie von unten her aus der Erde in die Mitte deines Körpers.

Dein Becken füllt sich mit der Energie der Erde. Beim Ausatmen lass diese sanfte Energie über die Arme und Beine zurückfließen. Die Hände können den Weg des Atems begleiten

Die Bewegung wird vorgemacht. Wie bei der Chi Gong- Übung „Wecken der Energie“ fließen die Arme und Hände beim Einatmen bis auf Brusthöhe hoch, als würden sie auf einem Luftkissen getragen werden und sinken wieder sanft nach unten. Beim Sinken zeigen die Handflächen zur Erde.

### Warum

Jetzt ist der Zeitpunkt in der Vivencia, wo die Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen geht. Dabei ist der Atem eine große Unterstützung, da er Außen und Innen verbindet und die Aufmerksamkeit fokussiert. Die Koordination von Atem und langsamen, fließenden Bewegungen hat eine beruhigende Wirkung und bringt die Tänzerinnen ins Spüren. Die Welle hat zudem eine erdende und stärkende Wirkung, da der Energiefluss unterstützt wird.

### Methodische Anmerkungen

Mit der Atemwelle werden u.a. die Hände sensibilisiert und energetisch gut aufgeladen. Dies ist für den nächsten Tanz sehr vorteilhaft.



## 11. Rücken stärken im Kreis

Lege deine Hände auf den Rücken deiner Vorderfrau und lass sie dort einen Moment lang ruhig liegen. Lass deine Wärme und Zuversicht in deine Hände fließen und von dort in den Rücken. Du bist sicher.

## Warum

Warme Hände im Rücken vermitteln das Gefühl von Halt. Da ist eine, die mir den Rücken stärkt. Es fühlt sich gut an und unterstützt das Gefühl von Sicherheit, sodass ich mich leichter, nach innen wenden kann. Ich bin geborgen in der Gruppe und kann loslassen und spüren.

## Methodische Anmerkungen

Bei diesem Tanz können alle mal durchschnaufen. Es ist der Übergang zum ruhigen Teil der Vivencia. Gleichzeitig entsteht eine Atmosphäre von Intimität und Unterstützung und die Teilnehmenden kommen als Gruppe zusammen. Die stärkende Geste, jemandem die Hand auf den Rücken zu legen, gehört zum Repertoire unseres Kulturkreises und ist daher auch für Biodanza-Unerfahrene leicht anzunehmen.

Für die Ansage des nächsten Tanzes setzen wir uns im Kreis auf den Boden.



## 12. Integrative Elastizität

*Wir Menschen haben unser Leben im Wasser begonnen und sind dann auf die Erde gekommen. Wir haben zum ersten mal die Schwerkraft erlebt. Dies hat uns unseren Körper ganz neu erfahren lassen. Lasst uns den nächsten Tanz mit dem Forschungsgeist eines 'beginners', einer, die zum ersten mal den Kontakt mit der Erde erlebt, machen. Ihr könnt erforschen, wie sich dieser Kontakt anfühlt. Wie nah lasse ich mich auf die Erde ein? Wie stark spüre ich die Schwerkraft? Kann ich mich der Schwerkraft hingeben? Welche Bewegungen kann ich machen, wie fühlt es sich an? Es ist ausdrücklich erlaubt, zu genießen. Suche dir nun einen guten Platz aus und lege dich hin.*

(Wenn alle liegen...)

*Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Erde. Lass dich sinken in die Erde, immer tiefer und tiefer. Du merkst, wie du der Schwerkraft nachgibst... Lass es geschehen, lass zu, dass die Erde dich hält und nährt. Du bist ein Kind von ihr und Mutter Erde ist sehr fruchtbar.*

*Die ersten Lebewesen, die sich im Schlamm gewunden haben und festen Boden gesucht haben, bewegten sich im engen Kontakt zur Erde. Folge nun deinen Bewegungsimpulsen und erforsche welche Möglichkeiten du hast, deinen Kontakt zur Erde mit deinem ganzen Körper auszukosten. Du kannst dich räkeln, winden, zusammenziehen, ausdehnen... dich ganz auf diese sinnliche Erfahrung einlassen, hier mit der Erde zu sein und dies zu genießen.*

### **Warum**

Es geht darum Kontakt mit der Erde aufzunehmen. Also gehen wir herunter zur Erde und berühren sie. Wir kosten die ganze Bandbreite des Kontakts aus. Das ist sehr sinnlich. Die körpernahen Sinne, das sind der taktile Sinn und die Tiefensensibilität (der Bewegungs-, Stellungs-, Spannungs- und Kraftsinn) werden hauptsächlich angesprochen und erforscht. Es regt schlängelnde, genussvolle Bewegungen an, die uns ins Fließen bringen, integrierend wirken und den Körper als eine Einheit erleben lassen.

Diese Tanz kann uns in tiefe Erfahrungsräume führen, die wir in unserer frühen Kindheit erlebt haben oder in Situationen der sinnlichen Hingabe.

### **Methodische Anmerkungen**

Dieser Tanz führt in die Hingabe und ist eine sehr schöne Vorbereitung für das 'Earthrecycling'. Wenn die Zeit knapp wird kann man sich entscheiden, welchen Schwerpunkt man setzen möchte und sowohl die 'Integrative Elastizität' als auch das 'Earthrecycling' als Schlüsselübung wählen und den jeweils anderen Tanz überspringen.

Wenn ich beide Tänze machen möchte, dann bietet es sich an, die Teilnehmer/Innen nach der 'Integrativen Elastizität' liegen zu lassen und sie mit der Anleitung zum 'Earthrecycling' nicht so sehr in die Kognition zu bringen. In diesem Fall sollte die Anleitung ab dem 2. Absatz beginnen und mit einer sehr ruhigen, sanften Stimme gesprochen werden.



### 13. Earthrecycling

Die Erde unterstützt die Fähigkeit aufzunehmen, zu verdauen. Das gilt auch für geistige und seelische Eindrücke. Wir tragen oft eine Menge von Energien und Informationen mit uns, die gar nicht zu uns gehören. Gerade die Erfahrungen, an denen wir immer noch knabbern, haben mit solchen Informationen zu tun. Erdung ist unsere natürliche Art der Reinigung.

*(Ab hier, wenn alle nach der Integrativen Elastizität schon liegen.)*

Die Erde hat die Kraft des Recycling, der Transformation. In diesem Tanz könnt ihr der Erde all das geben, was ihr nicht mehr braucht, indem ihr die Schwerkraft wirken lasst. Stellt euch vor, die Erde ist ein liebendes Wesen und der Magnetismus ist ein spürbarer Ausdruck dieser Liebe. Euch dieser Anziehung hinzugeben ist, als würdet ihr in die Arme dieses liebevollen Wesens sinken.

Sucht euch jetzt einen guten Platz im Raum für diesen Tanz.

Der Tanz beginnt:

Atme und lass dich sinken zur Erde. Breite dich auf der Erde aus..., nimm Kontakt auf mit der Erde, spüre an welchen Stellen die Erde deinen Körper berührt. Lass die Berührungsfläche noch größer werden. Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Erde. Lass dich sinken... immer tiefer und tiefer. Du merkst, wie du der Anziehungskraft nachgibst... Lass es geschehen... spüre, wie die Erde dich hält. Du bist ein Kind von ihr. Lass dich in ihre Arme sinken... immer tiefer, bis zu ihrem Mittelpunkt. Gib der Erde alles, was du mit dir herumträgst und was dein Leben schwer oder eng macht... von deinem Geist, deinem Herzen, deinem Körper. Lass dich halten, lass dich zerpfücken und wieder neu zusammensetzen. Lass diese Erfahrungen an den richtigen Platz kommen, zu deinen Wurzeln, dann gewinnst du Kraft und Stabilität aus ihnen.

## Warum

Wir tragen alle unverdaute Erfahrungen mit uns herum, das heißt Informationen, die wir aufgenommen haben, die nicht zu uns gehören. Das sind Verdichtungen in unserem System, die den Energiefluss hemmen. Ich glaube, dass Informationen, die wirklich zu uns gehören, uns nicht blockieren.

Die Erde hilft uns zu verdauen, loszulassen, was uns schädigt und das herauszuziehen, was uns Kraft gibt. Erfahrungen können integriert werden, zu etwas gewandelt werden, was wir als unser Eigen annehmen können. Doch dies braucht Ruhe. Geben wir uns Zeit und kommen zur Ruhe, kann die Erde ihre Kraft der Transformation entfalten.

*„Die Erde braucht Ruhe, braucht Zeit, um Bilder entstehen zu lassen. Der Faktor Zeit ist unabdingbare Voraussetzung für das Erreichen einer Tiefe im Wissen und um Erfahrungen zu machen... Wenn alle polaren Gegensätze integriert und neutralisiert worden sind, entsteht Stille. In dieser Stille kann ein neues Bewusstsein... geboren werden.“*

*(UDO LORENZEN: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. Erde, 3, München: 1996, 73 )*

## Methodische Anmerkungen

Dieser Tanz gewinnt an Intensität, wenn er zu zweit gemacht wird. Eine Person ist dabei der Engel, der die andere Person begleitet, indem er einfach ganz anwesend ist. Dies gibt der Tanzenden Sicherheit, um in die Tiefe zu gehen. Der Engel empfängt die Tanzende zum Schluss mit einer Umarmung und hält sie noch ein wenig. Dann wird gewechselt. Wichtig ist, dass die Tanzende genügend Zeit hat.

Falls Zeit eher knapp ist, ist es vorzuziehen, dass die gesamte Gruppe gleichzeitig tanzt und die Biodanza-Leiterin den Raum hält. Dafür ist es jedoch von Bedeutung, dass die Gruppe in der Vivencia bereits einen gemeinsamen, nährenden Raum – einen Gruppen-Uterus – gebildet hat.

Während ein Bereich mit Matten ausgelegt wird und so das Nest vorbereitet wird, können die Teilnehmerinnen noch dem Tanz nachspüren. Dann können sie, wenn sie soweit sind, auf die Matten überwechseln.



## 14. Ökologisches Nest

*Es ist jetzt Zeit auszuruhen – im Nest der Gruppe. Such dir einen Platz hier auf den Matten, der genau richtig für dich ist.*

*Wie viel Kontakt du haben willst, kannst du selber bestimmen. Das ist der Moment ein Nickerchen zu machen, gehalten in der Geborgenheit der Gruppe. Finde eine wirklich bequeme Position. Du kannst diese auch verändern, wenn du es möchtest.*

### **Warum**

Das Ausruhen und Wegdösen am Ende der Vivencia ist sehr wichtig. Wir lassen die Kontrolle noch mehr los. Es ist die Zeit, die es braucht, damit alles an seinen Platz fallen kann. Das Neue kann sich setzen.

Dafür braucht es eben diesen veränderten Bewusstseinszustand des Nickerchens.

Der Begriff „in den Schlaf fallen“ beschreibt die Richtung - es geht in die Tiefe. In Büros, Schulen, Führungsetagen wird es „Powernapping“ genannt und geschätzt. Denn das Nickerchen fördert das Lernen und gibt neue Kraft.

Doch das Biodanza-Ökonest ist weit mehr. Man kann schmelzen. Denn so in einem Nest zu liegen, eingekuschelt im Kontakt mit anderen, das ist Geborgenheit. Katzen lieben es, Hundebabys lieben es, Menschenkinder lieben es auch. Für erwachsene Menschenkinder gibt es nicht mehr so viele Gelegenheiten – doch sie lieben es auch. Berührung ist ein existenzielles Bedürfnis des Menschen.

### **Methodische Anmerkungen**

Manche lieben es, mittendrin im Ökonest zu sein und andere sind glücklich, wenn sie viel Luft haben und nur über eine Hand im Kontakt mit der Gruppe sind. Jede kann das wählen, was sich richtig anfühlt. Der Vorschlag dass man sich zumindest einem kleinen Finger mit der Gruppe verbindet, kann für Biodanza-Unerfahrene, die sich nicht so richtig trauen in Kontakt zu gehen, sehr hilfreich sein.



## 15. Sanfte Aktivierung mit Streicheln

Langsam, in eurer Zeit, kommt zurück in diesen Raum. Lasst kleine Bewegungen entstehen und weckt euch gegenseitig mit sanftem Streicheln.

### Warum

Wie gesagt, Berührung ist für uns alle wichtig. Angenehme Berührungen machen glücklich, denn sie haben eine direkte Auswirkung auf unser Wohlfühl, unser Immunsystem, sie senken das Schmerzempfinden und stärken die Verbindung untereinander. Die Wirkungsweise unseres Tastsinns ist so faszinierend, dass darüber eingehend geforscht wurde.

*„Allein das Auflegen einer Hand auf den Körper eines anderen, senkt die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und regt die Ausschüttung von Hormonen wie Oxytocin oder Prolaktin an, die den Körper entspannen. Das wies das Touch-Research-Institut in Miami nach, das sich der Erforschung von Berührungen widmet.“*

(FRANZISKA DRAEGE: Warum Berührungen gesund sind, unter <http://www.baby-und-familie.de/Entwicklung/Hautkontakt-Warum-Beruehrungen-gesund-sind-489199.html> abgerufen am 19.07.2017)

### Methodische Anmerkungen

Es kann sein, dass manche bei dieser Sequenz sehr vorsichtig sind, da es nicht üblich ist außerhalb von familiären bzw. Liebes-Beziehungen gestreichelt zu werden. Die Anleitung könnte dann vorsichtiger formuliert werden, z.B.: ...vielleicht mit einem sanften Streicheln über Rücken oder Arme.



## 16. Halt geben Rücken an Rücken

Gehe in Kontakt mit einer anderen und helfe euch gegenseitig ins Sitzen zu kommen. Setzt euch Rücken an Rücken und genießt den Halt, den ihr bekommt und den ihr geben könnt.



## Warum

Je tiefer es in einen veränderten auflösenden Bewusstseinszustand (Regression) geht, desto mehr Zeit sollte für die „Rückreise“ gegeben werden. In mehreren Schritten kommen wir langsam wieder auf unsere Füße. Der erste Stopp ist bereits in der Aufrechten, doch noch mit viel Kontakt am Boden und Halt im Rücken. So haben wir Zeit, in diesen Raum zurückzukehren und unsere Erfahrungen aus dem Paradies (veränderten Bewusstseinszustand) leichter mitzunehmen. Der Halt der Gruppe ist weiter körperlich spürbar. Im Grunde ist dieses „Wiederankommen“ immer wie eine kleine Geburt und braucht viel Achtsamkeit und Verbundenheit.

## Methodische Anmerkungen

Biodanza-Neueinsteiger neigen dazu, recht schnell wieder aufzustehen und in das Alltagsbewußtsein zurückzukehren. Biodanza-Erfahrene hingegen genießen das Ökonest in vollen Zügen und wollen es noch nicht verlassen. Hier kann man als Biodanza-Leiterin mit dem Einsatz der Stimme jeweils den passenden, unterstützenden Impuls geben.



## *17. Sanfte Aktivierung zu zweit – Herz an Herz*

*Helft euch gegenseitig ins Stehen zu kommen. Findet einen Menschen für einen Tanz zu zweit Herz an Herz.*

*(Ein bis zwei mal wechseln lassen.)*

## Warum

Indem wir uns weiterhin Halt geben, kommen wir auf unsere eigenen Füße. Die Geburt in den Bereich der Identität – hier beginne ich, hier höre ich auf – vollzieht sich so fließend. Aus der Geborgenheit in der Gruppe teilen wir nun mit einem (oder mehr) Menschen unsere Erfahrungen in diesem Tanz zu zweit.

## Methodische Anmerkungen

Es ist gut ein, zwei Wechsel anzusagen, da es die Teilnehmerinnen in Bewegung bringt und den Impuls gibt „in die Welt“ zu gehen. Manchmal möchten Tanzende an dieser Stelle lieber noch im Vertrauten verweilen. Das ist natürlich auch o.k..



### 18. Freie Aktivierung

*Schau, was du jetzt noch brauchst, um wieder ganz im Raum zu sein und für dich die Vivencia rund zu machen. Ein Tanz für dich, zu zweit, zu dritt...*

#### Warum

Bewegung ist super, um wieder wach zu werden und gut auf der Erde zu landen. Jetzt wird die bestandene „HeldInnenreise“ gefeiert. Dieser Tanz gibt Raum, um Gefühle wie z.B. Dankbarkeit und Freude auszudrücken.

## Methodische Anmerkungen

Ob man jetzt viel Raum für den Tanz wünscht oder noch Körperkontakt zu jemanden - das ist oft unterschiedlich und kann bei diesem Tanz frei gewählt werden. Oft passieren hier noch tiefe Momente der Begegnung.



### 19. Feierkreis

*Wir schließen die Reise mit diesem Kreis und und fahren die Ernte ein, all die schönen und tiefen Erfahrungen, die wir gemacht haben. Allen, die uns dabei unterstützt haben, danken wir von Herzen – der Crew (die Mittanzenden), uns selbst, allen mitwirkenden Kräften und vor allem unserer wunderbaren Erde.*

## **Warum**

Wie der Anfangstanz, so ist der Abschlusstanz ebenfalls ein Kreistanz. Es ist gut etwas wirklich abzuschließen. Die Reise hat eine klare Form. Hier ist Raum für Integration des Erlebten.

Dankbarkeitsgefühle stellen sich ganz spontan ein, wenn man sich freut oder etwas Angenehmes oder Bedeutsames erlebt. Es ist gut sich diese Dankbarkeit bewusst zu machen. Es entspricht dem natürlichen Bedürfnis etwas zurückzugeben. Außerdem unterstützt es uns, die Erfahrung wirklich anzunehmen und mitzunehmen.

## **Methodische Anmerkungen**

Oft entsteht hier ein sich windender Kreis, d.h. der Kreis bleibt nicht rund, sondern pulsiert. Die Teilnehmerinnen nähern sich für einen Augenblick an, um sich mit Blicken oder Küssen zu bedanken und ihre Wertschätzung auszudrücken. Dies kann manchmal dazu führen, dass der Kreis zu einem Knäuel wird, was oft große Heiterkeit auslöst. Es ist gut dieses Knäuel wieder zu einem runden Kreis aufzulösen, bevor die Musik verklungen ist. Die Gruppe ist dann in ihrer Ganzheit zu sehen und dies ist am Abschluss ein erhebendes Gefühl. In der Regel nimmt man diesen Kreis als viel größer wahr im Vergleich zum Anfangskreis. Alle sind gewachsen.

## ÜBERSICHT DER TÄNZE UND MUSIKSTÜCKE DER VIVENCIA: ERDE

| Tanz   | Musikinterpret: Song                                      |
|--|---|
| 1. Kreis des Ankommens<br>Den Ton der Erde tönen     | Ohne Musik<br>Stimme: Tönen                               |
| 2. Anfangskreis mit Stimme                           | Ladysmith Black Mabazo: Mbube                             |
| 3. Schüttelmeditation                                | Maga Bo: No Balanco Da Canoa                              |
| 4. Gehen sinnlich alleine -<br>dann zu zweit         | Will Young: Over You                                      |
| 5. Kleine Sambazüge zu dritt                         | Juares de Mira: 16 Toneladas,<br>Chico Cesar: Mama Afrika |
| 6. Befreiung des Beckens                             | Jon Lord: Bouree  |
| 7. Yang-Kraft sammeln für einen<br>klaren Standpunkt | Ohne Musik  |
| 8. Opposition der Hände (Yang)                       | Rolling Stones: Worried About You                         |
| 9. Circle Celebration                                | Milton Nascimento: Louva-A- Deus                          |
| 10. Sequenz Fließen I - Atemwelle                    | Yulara: Ho Doi  |
| 11. Rücken stärken im Kreis                          | Asa: Bamidélé   |
| 12. Integrative Elastizität                          | Gato Barbieri: Europa                                     |
| 13. Earthrecycling                                   | Sheila Chandra: AboneCroneDrone3                          |
| 14. Ökologisches Nest                                | Gaham Nash: Sleep Song, The slow show:<br>Lullaby         |
| 15. Sanfte Aktivierung mit<br>Streicheln             | Djavan: Sorri (Smile)                                     |
| 16. Halt geben Rücken an Rücken                      | Sade: By your side  |
| 17. Sanfte Aktivierung zu zweit<br>Tanz Herz an Herz | Angelique Kidjo: We are one                               |
| 18. Freie Aktivierung                                | Rosana: Dunas: Dunas de Poemas                            |
| 19. Feierkreis                                       | Caetano Veloso: Ile Aye                                   |

## SCHLUSSGEDANKEN UND DANKSAGUNG

Mein Dank gilt all meinen Lehrerinnen und Lehrern, die ich während meiner Aus- und Weiterbildung genießen durfte. Ich möchte vor allem meiner Lehrerin Christina Arrieta dafür danken, dass sie die kraftvolle, wilde Frau ist, die zu erleben für mich befreiend war.

Ich danke dir Christina, dass du Biodanza nach Deutschland geholt hast und es immer noch deine Leidenschaft ist, Menschen zum Tanzen, Staunen, Lieben, Weinen und Glückselig-sein zu verhelfen. Danke für deinen Halt, deine Achtung und deine Freiheit, die du mir gegeben hast.

Carlos Manuel Dias danke ich insbesondere dafür, dass er sein Wissen über 'die 4 Elemente im Biodanza' so inspirierend mit uns geteilt hat. Ich danke ihm für seinen tiefen Respekt gegenüber dem Leben, den Frauen und den Männern. Nene, du bist ein großer Schamane und du zeigst uns, was es braucht, um gut zu leben hier auf der Erde.

Ich danke Nicole Detrois, meiner Supervisorin, die mich mit Weisheit und Leidenschaft, Engagement und Humor begleitet hat. Nic, du warst allzeit bereit mir weiterzuhelfen, und ich habe sehr viel von dir gelernt. Danke für die reichhaltige, fruchtbare gemeinsame Zeit.

Ich danke allen, die mit mir getanzt haben und mit denen ich so reiche Erfahrungen machen durfte. Vor allem danke ich meiner t o l l e n Ausbildungsgruppe und insbesondere meiner Herzensschwester Verena Grutza. Verena, du bist eine tolle Frau, Freundin und Tänzerin des Lebens.

Einen ganz besonderen Dank gilt den Menschen, die gemeinsam mit mir als Biodanza-Faszilitatores heilsame Räume geöffnet haben. Es war mir immer eine große Ehre dies erleben zu dürfen und euer Vertrauen zu spüren.

Dies gilt vor allem auch für „meine“ w u n d e r v o l l e Dienstag-Gruppe. Ihr habt einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen und ich bin sehr froh und dankbar, gemeinsam mit euch zu tanzen, zu wachsen und von euch zu lernen.

Ich danke meinem Mann Thomas und meinen Kindern Mira und Luc, die meine Heimat sind und mich beim Tanz des Lebens unterstützen. Sie haben mich bestärkt, beraten und so manchen Tanz im Wohnzimmer mit mir ausprobiert. Selbst als „cooler Jugendlicher“ hat sich mein Sohn ab und an als Testperson zur Verfügung gestellt – das rechne ich ihm hoch an.

Ich danke Mutter Erde, die mich hält und nährt. Von ihr lerne ich mit beiden Beinen im Leben zu stehen – eine gute Grundlage für den Tanz des Lebens.

# VERZEICHNIS DER VERWENDETEN LITERATUR UND BILDER

## Literatur

ISAAC ASIMOV: Kleine Geschichte der Chemie. Vom Feuerstein bis zur Kernspaltung; München 1969

BARBARA ANN BRENNAN: Licht-Arbeit 1987

EUGENE GENDLIN, JOHANNES WILTSCHKO, Focusing in der Praxis – Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag, 1999

CORNELIA FREISE: Tanze! Dein Herz – weibliches Wissen in Bewegung 2010

UDO LORENZ: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. Erde, 1994, + Bd. Metall, 1996

LILIAN TOO: Das große Buch Feng Shui 2000

## Ausbildungsmaterialien Biodanza

Offizieller Katalog der Übungen, Anweisungen und Musikstücke in Biodanza

Fortbildung: Identität und die 4 Elemente

## Bilder

Titelbild: Erde, Véronique Bodenstedt, 2017

Logo: Tanzende, Véronique Bodenstedt, 2001

