

Ergangene Gedanken (Vorwort) . . . . .	9
--	---

Teil I

**Zur Mitte gegangen werden**

Theoretische Einsichten . . . . .	11
1. Meditation: verschiedene Wege, verschiedene Sichtweisen . . . . .	12
2. Meditierend bewegen und tanzen . . . . .	16
Tänzerische Grundlagen, von denen wir ausgehen . . . . .	16
Meditari – zur Mitte hin gegangen werden . . . . .	18
Ergreifen und sich ergreifen lassen, einüben und wiederholen . . . . .	20
Durch Schrittmaß ermessen und Maß nehmen . . . . .	22
Sich auf Symbole einlassen, sie in Bewegungsgestalt einbinden, sie drehen und wenden . . . . .	23
Den Geist einsammeln zur Ruhe und Wachheit . . . . .	26
Gegenstandsbezogen – vielleicht mit einem Dreh ins Gegenstandslose . . . . .	28
Verinnerlicht und ekstatisch . . . . .	29
Kraft der Verwandlung, Gegensätze erfahren, Gegensätze verbinden . . . . .	31
Die Kunst des Teilens, Mit-Teilens, der Anteilnahme in der Gruppe . . . . .	36
Der Welt entgehen, auf die Welt zugehen . . . . .	41
Täglich, kontinuierlich, langfristig: die Zeit . . . . .	42
Auswirkungen – meßbare Annäherungsversuche an ein Geheimnis . . . . .	44
Für viele, alle, wenige: Von der Sache her eingrenzen bedeutet Menschen ausgrenzen . . . . .	47
Vermittlung zur Selbstaneignung: Tanz-Begleiter als Instrument. . . . .	50

---

3. Symbole – Urbilder – Bilder der Seele – getanzte Weltbilder .....	52
Symbol Kreis: tanzend seine Kreise ziehen .....	54
Symbol Schlange: Heilszeichen .....	60
Symbol Spirale: Stirb und werde .....	65
Symbol Labyrinth: Umwandlung durch Um-Wege .....	70
Symbol Baum: Schwingende Säulen, getanzter Tempel ..	76
Symbol Weg: Ergangene Gedanken, Pilgertänze und Prozessionen .....	80
Symbole der Zahlen: Urkraft des Maßnehmens .....	84
4. Heilende Elemente – verdichtete Schwingungen .....	89
5. Religiöse Einbruchstellen – Tanz vom Ergriffensein .....	95

## Teil II

### **Sich ins Gleichgewicht bewegen lassen**

Bausteine für die Praxis .....	99
1. Symbole in Bewegungen – Tanzfassungen, Rhythmen ...	100
Sprechende Hände in ihrer tänzerischen Haltung .....	100
Was FüÙe sagen können .....	105
Sonne, Mond und Ewigkeit in den Tanzrichtungen .....	107
Daktylus – der Rhythmus des Friedens .....	108
2. Getanztes Leben in Tänzen der Völker .....	111
Adoramus Te .....	112
Ani Ma'amin .....	115
Biserka .....	118
Bitt-Weg .....	121
Dank-Tanz .....	123
Nach Delphi pilgern .....	128
Enas Mithos .....	131
Erev Ba .....	133
Fest-Tanz .....	136
Hallel .....	140
Hassapiko .....	142
Hymnos Akathistos .....	146
Irish wascherwoman .....	150
Jakobs Traum .....	151
Kalamatianos .....	154

---

Karawane . . . . .	156
Kyrie eleison . . . . .	159
Menoussis . . . . .	164
Tanz des Mondes . . . . .	167
Wie eine Palme im Wind . . . . .	168
Pilgertanz . . . . .	171
Shabbat-Ruf . . . . .	174
Shalom von Jericho . . . . .	175
Sonnenstrahlentanz . . . . .	178
Tanz mit Tüchern . . . . .	179
Tratta . . . . .	181
Tsakonikos . . . . .	185
Tsirigotikos . . . . .	188
D'Woaf . . . . .	190
Wüsten-Baum . . . . .	193

### 3. Blumenpredigt der Gebärden

Bewegungsmeditation: Bitte und Dank, Klage und Lob . .	199
Bewegungsmeditation: halten – loslassen – das Samenkorn . . . . .	203
Lotos in den Händen . . . . .	204
Segenswünsche – Segensmelodie . . . . .	210
Symballein . . . . .	211

### 4. Der Weg ist das Ziel

Methodische Aspekte . . . . .	213
Literaturverzeichnis . . . . .	215

---