

# Inhalt

Vorwort . . . . .	13
-------------------	----

## Theoretische Grundlagen des Meditationstanzes

Tanz als religiöse Ausdrucksform . . . . .	15
--	----

Meditativer Tanz . . . . .	16
----------------------------	----

Die Erfahrungselemente im meditativen Tanz . . . . .	18
--	----

Der Körper 18 · Der Raum 18 · Die Zeit 19 · Die Musik 20 · Die Gruppe 26 · Die innere Erfahrung 27

Die Symbolik im Tanz . . . . .	27
--------------------------------	----

Die Sonne 27 · Der Mond 29 · Die Sterne 32 · Der Kreis 33 · Das Rad 36 · Das Kreuz 38 · Die Spirale 39 · Das Labyrinth 40 · Die Schlange 41 · Die Prozession 42 · Zahlensymbolik 42

Zur Symbolik der Tänze mit Material . . . . .	45
---	----

Bänder 45 · Kerzen 45 · Stäbe 46 · Tücher 47

## Die Praxis des Meditationstanzes

Körperbewußtsein und Bewegungselemente . . . . .	48
--	----

Die Position 48 · Die Handfassung 49 · Die Gebärde 50 · Die Schritte 51 · Die Tanzrichtung 52

Die Tanzform . . . . .	53
------------------------	----

Die Musik 54 · Tanzform und Sprache 54 · Der Tanzraum 55

Meditationstanzmodelle . . . . .	56
----------------------------------	----

Gruppenorientierter Tanz 56 · Bewegungsorientierter Tanz 57 · Meditationsorientierter Tanz 57 · Themenorientierter Tanz 58 · Ritualtanz 63

Entwicklung von Meditationstänzen . . . . .	64
Beispiel 1: Bach-Choral 64 · Beispiel 2: Kirschblütenzeit – ein Bändertanz 68 · Beispiel 3: Dialog mit dem Kosmos – Moderne Sphärenmusik 69	

Die Weitergabe von Meditationstänzen in der Gruppe . . . . .	73
Die Funktion des Leiters 73 · Die Gruppe 74	

## Tanzbeschreibungen

Einführende Bemerkungen . . . . .	76
Der Schwierigkeitsgrad der Tänze 76 · Tanzsprache 76 · Die Schritte 76 · Die Zusammenstellung eines Tanzrepertoires 77 · Die Musikauswahl 77 · Tänze mit Material 78	

Geistliche Tänze . . . . .	80
Vaterunser (Kirchentag) 80 · Vaterunser (russisch-byzantinisch) 81 · Vaterunser (Assisi) 83 · Lobet den Namen des Herrn: Halleluja! 84 · Seligpreisungen 85 · Tanz der Fürbitte 86 · Glockengeläut im Prozessionsschritt (Kerzentanz) 87 · Halleluja (Kerzentanz) 88 · Anbetung 89 ·	

Liturgische Tänze . . . . .	90
Ehre sei dem Vater 90 · Kyrie (gesungen) 91 · Kyrie (Palestrina) 92 · Kyrie (Cardoso) 94 · Sanctus aus der h-Moll-Messe von Bach 95 · The Bread of Life (Das Brot des Lebens) 96 · Druidengesang (Tuchtanz) 98	

Taizé getanzt . . . . .	99
Adoramus Te Domine 99 · Laudate omnes gentes 100 · Confitemini dominum 102 · Oh Christe Domine Jesu 104 · Bleibet hier 105 · Veni sancte spiritus 106 · Ubi caritas 107	

Getanzte Kirchenlieder . . . . .	108
Nun komm, der Heiden Heiland (Kerzentanz) 108 · Großer Gott, wir loben Dich 110 · Komm her, freu dich mit uns 111	

Adventstänze . . . . .	112
Verkündigung an Maria 112 · Syt willekomen heirre krist 114 · Weihnachtschoräle im Prozessionsschritt 115 · Ave Maria, gratia plena 116 · Maria durch ein Dornwald ging 118	

Weihnachtstänze . . . . .	120
In einem krippfly lag ein kind 120 · In Dulci Iubilo 122 · Krippenlandler (Kerzentanz) 124 · Marienhymne 125 · Weihnachtskonzert nach Torelli (Kerzentanz) 126 · Ich steh an Deiner Krippen hier (Kerzentanz) 127 · Der Trommler (Tuchtanz) 128	
Passionstänze . . . . .	130
In meines Herzens Grunde 130 · Prozession mit Chorälen aus der Johannespassion 132 · Stabat Mater (Tuchtanz) 136 · Miserere (Kerzentanz) 138 · Bach-Wege (Kobialka/Bach) · O Haupt voll Blut und Wunden 144	
Ostertänze . . . . .	145
Ostergesang im Mönchsschritt 145 · Christe, Du Lamm Gottes 148 · Kyrie I und Gloria I 149 · Maria Magdalena 150 · Magdalena 152 · Christus resurrexit 153 · Ode an die Freude (Kobialka/Beethoven) 154 · Wir wollen alle fröhlich sein 156 · Gelobt sei Gott im höchsten Thron 158	
Tänze zum Totengedenken . . . . .	160
Erinnern 160 · Marsch des Todes (Stabtanz) 162 · Das Geleit (Stabtanz) 164 · Tortanz 166 · Reigen seliger Geister 168	
Frühlingstänze . . . . .	170
Lerche 170 · Kirschblütentanz (Bändertanz) 172 · Streifzug durch die Wiese 174 · Kuckuck 176	
Sommertänze . . . . .	177
Rosenbeet 177 · Ährenfeld 179 · Elfentanz 180	
Herbsttänze . . . . .	181
Wind in den Bäumen (Tuchtanz) 181 · Drachenflug (Bändertanz) 182 · Sturm 184	
Wintertänze . . . . .	185
Tanz der Schneeflocken 185 · Eistanz 186 · Schneeschmelze 187	
Tänze zu klassischer Musik . . . . .	188
Hoffnung (Haydn) 188 · Lebensrad (Molter) 189 · Bach-Gavotte 190 · Die Hungrigen füllt Er mit Gütern (Bach) 191 · Spaziergang (Bach) 193	

Tänze zu Themen aus der Natur . . . . .	194
Earth Grin (Das Lächeln der Erde) 194 · Vollmond 195 · Spuren 197 · Baumtanz 198 · Lied der Erde 200 · Sonne 202 · Strahlen der Sonne 203 · Sternentanz 204 · Wellentanz (Tuch- tanz) 206 · Der Mond ist aufgegangen 207	
Tänze für ältere Menschen . . . . .	209
Tanz der Oboe (Kerzentanz) 209 · Lob und Preis (Kerzen- tanz) 210 · Rosette (Kerzentanz) 211	
Kanontänze . . . . .	212
Herr, bleibe bei uns 212 · Danket, danket dem Herrn 214 · Halle- luja 216 · Sende dein Licht und deine Wahrheit 218 · Jubilate Deo 220 · Lobet und preiset, ihr Völker, den Herrn 221 · Ave Maria (Kerzentanz) 223 · Dona nobis pacem (Kerzentanz) 224	
Tänze zu Themen des Lebens . . . . .	226
Begrüßungstanz 226 · Segensgruß 227 · Yah Ribon 229 · Dank 230 · In der Zeit schreiten 231 · Glück 232 · Dialog mit dem Kosmos 233 · Abschied 236 · Freude 238 · Harmonie 239 · Abendstanz (Kerzentanz) 240 · Goldene Räume 241 · Geburts- tagstanz 242	
Tapetenwechseltänze . . . . .	244
Quelle der Musik 244 · Sanftmut den Männern 245 · Matrosen- tanz 246 · Nigunim 4 247 · Nigunim 8 248 · Südbrasilianischer Hirtentanz 249 · Aufstieg (Kerzentanz) 250 · Begrüßung innen und außen (Tuchstanz) 251 · Venezianischer Gruß (Tuch- tanz) 252	
Ritualtänze . . . . .	253
Kleine Blume 253 · Herbstritual 255 · Adventsritual 256 · Verabschiedungsritual 257	
Literatur . . . . .	259
Register der Tanzbeschreibungen . . . . .	263