

TANZ DER ELEMENTE

*„Erde ist dir Heimat überall
Wasser schenkt dir das Wissen des Heiligen Grals
Luft macht dich weit in Leichtigkeit
Feuer ist die Energie der Lebendigkeit
Zusammen erfüllen sie Äther und Raum
und du wirst dir zaubern können jeden Traum!“*

(Barbara Prostedter)

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum

Erde: „ERDUNG“ entsteht durch die Verbindung der Füße zur Erde. Durch Verwurzelung und Rhythmus können wir ein Gefühl von „in sich zu Hause sein“ schaffen. Mit der bodenständigen Achtsamkeit im „Hier und Jetzt“ können wir kraftvolle und bestimmte Elemente im Tanz ausdrücken mit Struktur und Rhythmus in den Füßen.

Wasser: Das Element WASSER fördert die Intuition. Durch weiche, fließende, wellenförmige Bewegungen können wir uns gut mit Gefühlen und Unterbewusstsein verbinden und so in die Tiefen unsers „Seins“ abtauchen. Es drückt sich aus in fließenden Bewegungen, Wellen, Verbindungen innerhalb des Körpers – und ist ein gefühlvoller Ausdruck.

Luft: LUFT bedeutet Atem und Leichtigkeit. Wir können uns von der Luft berühren und unseren Geist inspirieren lassen, genauso wie unsere Hände berühren können. Dadurch entsteht Kommunikation in Form von Geben und Nehmen. Mit dem Atmen beginnt das „sich weiten“ und damit können wir Grenzen sprengen. Eine Bewegung mit Leichtigkeit, und der Feinheit unserer Hände, in zarten Bewegungen

Feuer: FEUER bringt Wandel und erzeugt durch Veränderung Energie. Feuer ist das Element der Liebe und Herzenswärme und zeigt sich durch das Strahlen unserer inneren Sonne und ist damit das Gegenteil von Angst. Mut zur Veränderung zeigt sich im tänzerischen Ausdruck mit Leidenschaft, sprühender Energie und überraschenden Akzenten.

Raum: Der RAUM repräsentiert die Verbindung zwischen Oben und Unten, dem Himmel und der Erde und entsprechend gestalten wir die Bewegung polar und gleichzeitig verbindend. Dieses Element vereint alle Elemente und schafft die feinen Fäden der Verbindung zwischen allem. Es ist schwer zu fassen und doch allgegenwärtig. Tanz ist die Kunst des Augenblicks und in Form gebrachter Äther. Mit diesem Element schließt sich der Kreis der Elemente.

Gerne bringe ich Ihnen die Philosophie der Elemente durch Bewegung bei. Dabei biete ich einerseits konkrete Beispiele wie man sie in Bewegung und Tanz umsetzen kann und andererseits genügend Freiraum um den eigenen Impulsen folgen zu können.

Eine Tanzreise im Süden Marokkos

Den Tanz der Elemente erleben wir hautnah auf einer Reise durch Marokko – auf deren Orten wir uns vollkommen auf die Elemente einlassen können.

Am Meer tanzen wir das **WASSER**, im Anti-Atlas die **ERDE**, in der Wüste das **FEUER**, in den Bergen die **LUFT** und in Marrakesch mit traditioneller und spiritueller Ganoua-Musik den **RAUM**.

Tanzreise im Süden Marokkos mit Musik und Tanz in der Natur

Nächster Termin 24.03. – 04.04.2020



Spirituelle Reise in den Norden Marokkos mit mystischer Musik und Tänzen

Nächster Termin 24.03. – 04.04.2020

