



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Mai 2006: „The Wave“ tanzen

von **Tom R. Schulz** (Autorisierter Fünf-Rhythmen-Lehrer, Hamburg)

Die 5 Rhythmen nach Gabriele Roth:

1. Flowing (Fliesen; steht für die Emotion Angst)
2. Staccato (Stakkato; steht für die Emotion Wut)
3. Chaos (Chaos; steht für die Emotion Trauer)
4. Lyrical (Lyrisch; steht für die Emotion Freude)
5. Stillness (Stille; steht für die Emotion Mitgefühl)

🎵 Flowing:

Der Tipp wäre, wenn ich mir diese 5-Rhythmen-CD auflege, dass ich das Flowing-Tanzen von den Füßen ausgehen lasse. Ich gehe mit meinem Gewicht in die Füße, so dass ich meine Schwere spüre. Dann fange ich an, die Füße zu bewegen. Ich bemühe mich nicht groß meine Armen irgendwie viel zu bewegen, sondern die folgen einfach. Sie sind wie passiv und nehmen das auf, was mein Körper an Bewegung macht; dadurch, dass sich meine Füße bewegen. Das ist Flowing. Danach kommt Staccato.

🎵 Staccato

Da bleibe ich in den Füßen, aber ich habe ein sehr viel akzentuierteres Gefühl. Ich gehe von meinen Hüften aus, ich gehe sehr mit dem Atem. Das Staccato ist der „pfff“ Ausatem-Rhythmus. Flowing ist mehr das Einatmen; das Weiche. Staccato ist mehr das Harte. Meine Bewegungen sind entsprechend akzentuierter und gerader und abgegrenzter. Ich ziehe eine Linie – drawing the line – ich zeige Grenzen auf.

🎵 Chaos

Im Chaos lasse ich den ganzen Körper sowohl das Weiche, das Runde, als auch das Eckige machen und gebe die Kontrolle auf, die ich eigentlich immer sonst ausübe, indem ich den Kopf loslasse. Dabei mache ich die Augen nicht ganz zu, weil mir sonst schwindlig werden könnte. Ich brauche aber nicht genau zu schauen, wo ich bin, sondern ich lasse einfach die Augen so halb geschlossen, fast so ein bisschen wie in einer Trance. Und der ganze Körper fängt an, sich ein bisschen zu schütteln, sich auszuschütteln. Man kann sich vorstellen, man wäre wie in einem Mixer drin und bleibt trotzdem mit den Füßen geerdet auf dem Boden stehen. Dann kommt das Lyrical.

🎵 Lyrical

Lyrical ist dieser leichtere Rhythmus. Der ist ähnlich wie Chaos, aber leichter. Er ist auch ähnlich wie Flowing, aber er hat nicht mehr das Gewicht. Wenn ich von den Füßen ausgehen würde, würde ich sagen, Lyrical ist mehr die Zehenspitze und Flowing ist mehr Ferse und Zehenspitze, der Fuß ganz und gar auf dem Boden. Beim Lyrical gehe ich mehr auf die Zehenspitzen und ich gehe in meine Flügel, die Arme, bis in die Fingerspitzen, was ein ganz

wundervolles Tanzen ist. Einfach nur den Fingerspitzen beim Tanzen zuzuschauen. Völlig frei, was sie machen. Wie Vögel, die man in einer großen Volière hat und die herumfliegen und man folgt ihnen mit dem Blick.

🎵 Stillness

Das ist wie Thai-Chi oder als ob man durch Honig durchgeht. Jedes Körperteil ist wie verlangsamt, aber ich nehme sie genau wahr. Die Füße und die Hände können ganz weit voneinander entfernt sein. Aber wenn ich mich da bewege, ist das wie durch eine Materie geführt, die nicht so unbedingt zu schnellen Bewegungen einlädt. Ich kann die schon machen, aber Stillness heißt auch immer wieder zur Ruhe kommen. Stillness heißt vielleicht etwas ganz Verrücktes machen an Drehung und dann bleibe ich wie eine kleine Skulptur und dann warte ich bis eine neue Regung kommt - aus dem Körper - bis zu einer neuen ruhigen Skulptur. Da kann man endlos spielen. Da kann man hocken, da kann man liegen, da kann man den Kopf nach vorne beugen und dann wartet man, wo kommt der Impuls im Körper und dann folge ich dem und dann fange ich an mich wieder zu drehen, bis ich zu einem neuen Stillstand komme. Und dann, darum „The Wave“, kommt aus dieser Stille ganz sacht wieder dieses Bedürfnis regelrecht nach einer kontinuierlichen Bewegung. Nach einem Flowing, nach einem Fließen und dann habe ich sozusagen „The Wave“ einmal durchgetanzt. Und wenn ich meinen CD-Spieler auf repeat stellen kann, dann fängt er wieder von vorne an und gibt mir die zweite Wave, die dritte und die vierte.... 🎵

Empfehlenswerte Musik

„Bones“ von Gabrielle Roth

„Tribe“ von Gabrielle Roth

Weiterführende Links mit Infos, Lehrern und workshops

www.ecstatic-dance.de

www.5rhythmen.de

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast Tom R. Schulz : tomrschulz@gmx.de Tel.: 040- 410 955 47