

## „Tanz der Lebenskraft – Trance Dance mit Augenbinde“

Trancetanz ist ein uraltes Ritual, welches die Selbstheilungskräfte aktiviert und dazu einlädt, ganz im Körper und bei sich selbst anzukommen. Die TeilnehmerInnen lassen das Alltagsbewusstsein hinter sich, öffnen sich ihrer Intuition und werden empfänglicher für innere Bilder.

Die Erfahrung von Ekstase, die beim Trancetanz erlebt werden kann, setzt Vitalität & Lebenskraft frei. Gezielte Atemtechniken unterstützen die Teilnehmenden dabei.

Das Tanzen mit Augenbinde ist hilfreich, um ganz bei sich selbst zu bleiben. Bewertungen haben so weniger Raum. Es wird getanzt, um aufzuatmen – nicht, um zu gefallen. Die TänzerInnen tun dies mit Respekt vor dieser sehr persönlichen Reise und der Bereitschaft, in Kontakt mit sich selbst zu treten.

Trancetanzrituale sind in vielen Kulturen anzutreffen und werden bzw. wurden insbesondere bei wesentlichen Lebensübergängen (z.B. Initiation vom Jugendlichen zum Erwachsenen) oder der Bewältigung von Krisen vollzogen. Wenn sich auch die kulturellen Rahmenbedingungen stark verändert haben, so kann dieses Ritual dennoch dem modernen Menschen zugänglich sein. Auch heute sind wir persönlichen Wandlungsprozessen unterworfen und auch die neurobiologischen Vorgänge, die sich beim Trancetanz im Gehirn vollziehen, bestehen unabhängig von Zeit und Kultur.

Beim „Trance Dance mit Addis“ kommt die Musik aus der Musikanlage und wird stellenweise durch perkussive & klangliche Livebegleitung ergänzt.

Die TeilnehmerInnen benötigen eine Augenbinde, es kann auch ein Schal oder Tuch sein, sowie bequeme Kleidung.

Trancetanz ersetzt keine Therapie. Menschen mit starken Herzkreislauferkrankungen, psychotischen Vorgeschichten oder epileptischen Neigungen, sowie Schwangere sind leider von der Teilnahme ausgeschlossen.