

# Tanz dich schön!

## Wie wir in Bewegung zu unserer inneren Quelle und Schönheit finden

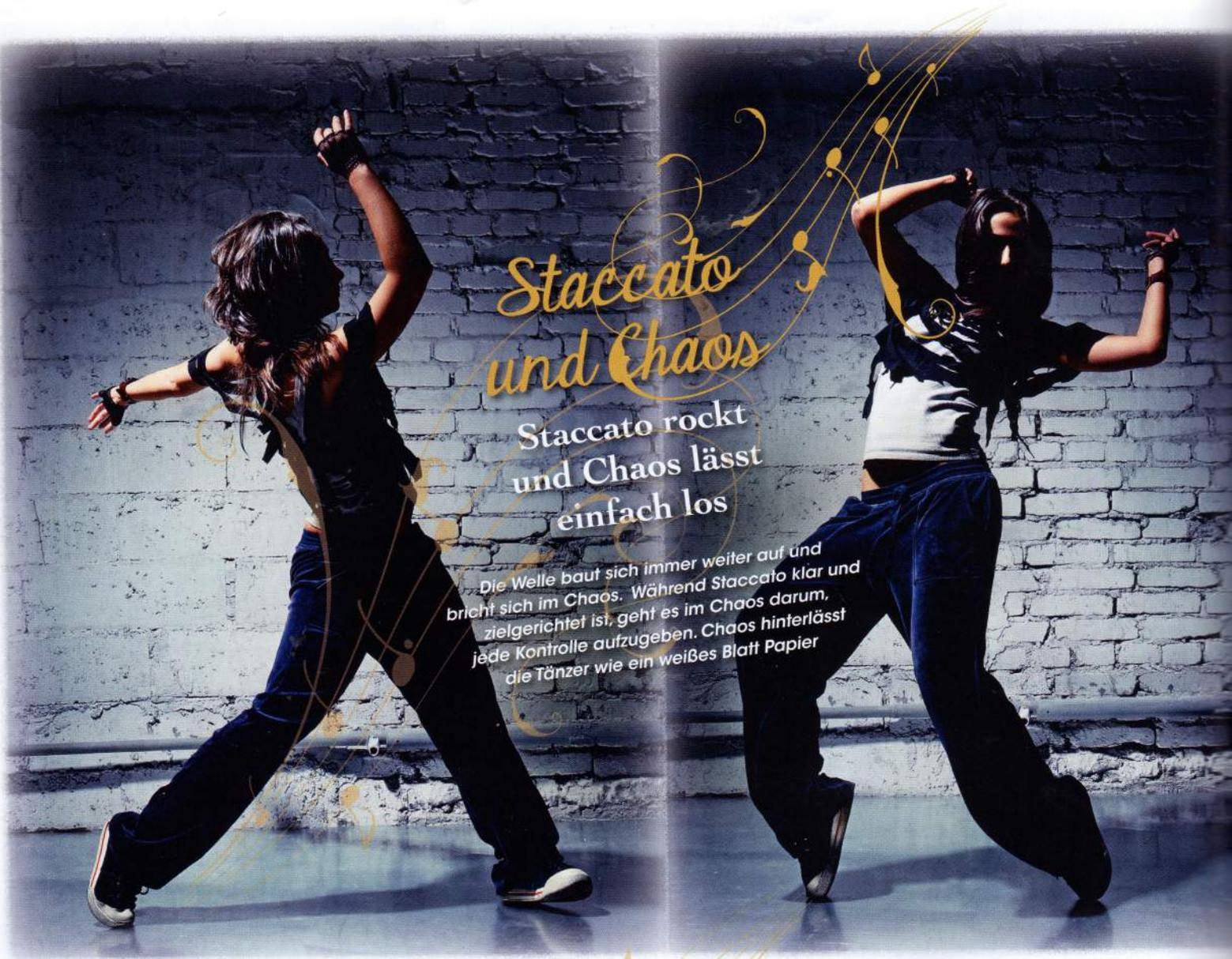
*Noch bevor wir als Kinder anfangen zu sprechen,  
reagieren wir auf Musik. Sogar schon im Mutterleib.  
Musik scheint uns in unserem tiefsten Inneren zu berühren.  
Während Kinder einen selbstverständlichen Zugang zum Tanzen  
haben und sich intuitiv zur Musik bewegen, sind wir als  
Erwachsene oft davon überzeugt,  
nicht tanzen zu können. Dabei ist Tanz eine  
natürliche Ausdrucksform unseres Seins, das im  
Urzustand reine Ekstase ist. Dieses Land der Ekstase können  
wir durch den Tanz wieder betreten. Auf der Reise dorthin  
ist der Rhythmus unser Führer.  
Unterwegs finden wir nicht nur zu uns selbst, sondern kommen  
auch in Kontakt mit unserer inneren Schönheit.  
Und plötzlich ist es wieder da, dieses vergessene Strahlen. Dieses  
Leuchten von purer Energie. Erschöpft und beglückt staunen wir,  
wie schön uns Tanzen macht...*

Schön sein!

## Flowing

Bringt den Körper  
in Fluss und verbindet  
uns mit der Erde

Flowing ist der erste Rhythmus. Die Welle beginnt ganz langsam sich zu formieren. Die weichen, fließenden Bewegungen machen den Körper geschmeidig und unsere Füße spüren den Kontakt mit der Erde



## Staccato und Chaos

Staccato rockt und Chaos lässt einfach los

Die Welle baut sich immer weiter auf und bricht sich im Chaos. Während Staccato klar und zielgerichtet ist, geht es im Chaos darum, jede Kontrolle aufzugeben. Chaos hinterlässt die Tänzer wie ein weißes Blatt Papier

**B**ei Tanz denken wir vielleicht zuerst an Standardtanz oder an Ballett. An durchtrainierte Körper, die – innerhalb vorgegebener Schrittfolgen und Figuren – virtuos über die Tanzfläche gleiten. Doch Tanz ist viel mehr als das. In vielen Kulturen diente und dient Tanz bis heute dazu, spirituelle Erfahrungen zu machen und sich für das Göttliche zu öffnen. Tanz kann eine Meditation oder ein Gebet sein. Tanz kann uns in Ekstase versetzen, in einen anderen Bewusstseinszustand, in dem wir uns mit uns selbst und mit etwas Höherem verbunden fühlen. Stellt sich die Frage: Wie kommt man in Ekstase? Die New Yorker Großstadt-Schamanin Gabrielle Roth hat eine wirksame Methode entwickelt, durch die jeder von uns dieses Gefühl von Ekstase, von Ganzheit im freien

Tanz erfahren kann: die „Fünf Rhythmen“. In ihrem Buch „Totem – Das Praxisbuch zu den Fünf Rhythmen“ erklärt sie: „Ekstase ist ein Zustand des Seins ohne Ego, jenseits von Zeit und Raum.“ Ein Zustand ohne das ständige Geplapper in unserem Kopf, ohne die einschränkenden Glaubenssätze und Vorstellungen unseres Verstandes. „Nach meiner eigenen Erfahrung ist der schnellste Weg, den Geist zu beruhigen, den Körper zu bewegen“, sagt Gabrielle Roth. Diese Erfahrung macht auch Rita Hoppe, die eine begeisterte „Fünf-Rhythmen“-Tänzerin ist. „Die Fünf Rhythmen haben mich von Anfang an in ihren Bann gezogen. Tanzen bringt mich in den Körper, meine Gedanken kommen zur Ruhe. Beim Tanzen kann ich einfach sein wie ich bin.“ In ihrer natürlichen Abfolge bilden die „Fünf Rhythmen“ eine Welle: Flowing (Fließend),

Staccato, Chaos, Lyrical (Lyrisch) und Stillness (Stille). Die Welle baut sich allmählich auf, erreicht ihren Höhepunkt und bricht sich im Chaos und läuft dann langsam wieder aus. Das Schöne daran: Tanzen kann jeder, unabhängig von körperlicher Verfassung, Figur oder Alter. Es gibt keine festen Schritte. Jeder Tänzer folgt seinen eigenen inneren Impulsen, seiner eigenen Choreografie.

### DER RITT AUF DER WELLE

„Sobald ich die Tanzfläche betrete und die ersten Klänge der Musik die Luft vibrieren lassen, kann ich nicht mehr still halten! Mein Körper setzt sich wie von selbst in Bewegung“, sagt Rita Hoppe. Der langsam pulsierende Rhythmus des Flowing ist wie der Herzschlag der Erde. In weichen Bewegungen fließen die Tänzer durch den Raum.

Dabei geben die Füße den Ton an und übernehmen die Führung. Die Körper geben sich der wohligen Schwere hin – in der sicheren Gewissheit, dass die Erde sie trägt.

Für Gabrielle Roth bestand die erste schamanische Aufgabe in der Befreiung des Körpers. „Nur wenn Du wirklich in Deinem Körper lebst, kannst Du die Kraft des Seins erfahren und die heilende Reise beginnen“, schreibt sie. Wir denken, wir seien in unserem Körper zuhause. Dabei leben wir in unseren Gedanken, Erinnerungen und Sehnsüchten oft außerhalb unseres Körpers. Wir ignorieren und kontrollieren unseren Körper, lehnen ihn vielleicht sogar ab, verlangen ihm immer wieder Höchstleistungen ab. „Sieh mal in den Spiegel! Und?“ fragt Gabrielle Roth. „Wenn Du kein vibrierendes Selbst siehst, das vor Energie und Persönlichkeit überschäumt, dann haust Du Dich selbst mit dem Geschenk des Lebens übers Ohr.“ Es ist die natürliche Ausstrahlung eines Menschen, die seine Schönheit ausmacht. Tanz ist ein Weg, um den Körper und unser Selbst wieder zum Leben zu erwecken.

Langsam erhöht sich der Pulsschlag der Musik, der Takt wird pochend und treibend. Staccato. „Meine Hüften können

nicht widerstehen“, sagt Rita Hoppe. Die Bewegungen werden schneller, sind jetzt zackig und abgehackt. Jede Bewegung hat einen Anfang und ein Ende. Zuckende Körper auf der Tanzfläche. Staccato weckt das Feuer im Tänzer und bringt ihn in die eigene Kraft. Handeln statt denken, rauslassen statt reinlassen – das alles können wir im Staccato lernen. Staccato öffnet auch das Herz und will es zum Ausdruck bringen. Wer tanzt, bringt nicht nur seinen Körper in Fluss. Er spült ganz automatisch auch seine Gefühle an die Oberfläche. Denn unser Körper ist unser Erfahrungsraum. Alles, was wir jemals erlebt haben, ist in seinen Zellen gespeichert wie in einem Gedächtnis. Oft sitzen solche bisher unbewussten oder unterdrückten Emotionen in unserem Körper fest und äußern sich in Verspannungen, Schmerzen oder anderen körperlichen Symptomen. Diese Emotionen endlich zu spüren

und ihnen im Tanz Ausdruck zu verleihen, ist äußerst befreiend und heilsam. Gabrielle Roth: „Wenn man den Körper durch die Rhythmen bewegt, werden zwangsläufig Emotionen freigesetzt. Das Befreien des Körpers führt unvermeidlich zur Befreiung des Herzens.“ Indem wir also unsere Emotionen ausdrücken, befreien wir unser Herz. Und können wieder aus vollem Herzen lieben. Das Tempo der Musik nimmt im Chaos weiter zu. Die Welle türmt sich zu voller Höhe auf und reißt die Tänzer mit sich. Jede Kontrolle ist zwecklos. Loslassen heißt die Devise. „Ich lasse mich einfach von der Musik forttragen und lasse meinen Körper frei“, erklärt Rita Hoppe. „Vor allem den Kopf. Mein Wille ist ausgeschaltet. Ich werde getanzt, ganz ohne mein eigenes Zutun.“ Die Tänzer wirbeln durch den Raum. Wildes Gestikulieren, Toben, Stampfen. Nichts hält sie zurück. Hier liegt das Land der 



Gabrielle Roth (gest. im Oktober 2012) ist die Begründerin der „Fünf Rhythmen“. Eine Knieverletzung zwang sie, den klassischen Tanz aufzugeben. Doch als sie sich bei einer Jam-Session in Big Sur der Musik hingibt, erwacht etwas in ihr; Es ist die Geburtsstunde der „Fünf Rhythmen“

## Musik-Tipps für Ihre ganz private Tanz-Session

Legen Sie einfach Ihre Lieblingsmusik auf. Tanzen können Sie die Fünf Rhythmen zu jeder Musik – von Techno bis Jazz. Vielleicht drehen Sie Ihre Anlage ein bisschen lauter auf als sonst. Sie haben keine Ahnung von Musik? Dann sind hier einige Tipps:

### Flowing:

Gabrielle Roth & The Mirrors: Tribe, Initiation; Habib Koité & Bamada: Foro Bana (Ma Ya); Relax Around the World Studio: Kaapstad (Songs of Afrika); Cyril Martin: African (Best african Musik)

### Staccato:

Roth & The Mirrors: Tribe, Initiation; Güem & Zaka: L'Abeille (Best of Percussion); Ojos De Brujo: Tiempo De Soleá (Bar); Ottmar Liebert: Barcelona Nights (Nouveau Flamenco)

### Chaos:

Gabrielle Roth & The Mirrors: Tribe, Initiation; The Rolling Stones: I Can't Get No Satisfaction (The Rolling Stones Singles Collection); Motörhead: Get Back in Line (The World is Yours); Shakira: Dare (Shakira)

### Lyrical:

Gabrielle Roth & The Mirrors: Tribe, Initiation; The Beatles: Love Me Do (Das rote Album); Club des Belugas: Skip to the Bib (Apricoo Soul); Al Jarreau: Never Givin' Up (Best of Al Jarreau)

### Stillness:

Gabrielle Roth & The Mirrors: Tribe, Initiation; Asad Ali Khan: Alap (Raga Jaijivanti); Deva Premal: Yemaya Assesu (The Essence)

Ekstase. Jenseits von Bewertung, Vergleichen und Zweifeln. Chaos leert den Kopf, schafft Raum für Neues.

In vielen Religionen hat ekstatischer Tanz als Meditation eine lange Tradition. Zum Beispiel im Sufismus, einer Strömung des Islam. Die Derwische des Mevlevi-Ordens, der auf den persischen Mystiker Rumi (1207 - 1273) zurückgeht, etwa drehen sich während der Andacht (Dhikr) mit ausgebreiteten Armen schnell um ihre eigene Achse und geraten dadurch in Trance. Die Sufis glauben, auf diese Weise Gott nahe zu kommen oder Gott in sich selbst

wiederzuentdecken. Naturvölker wie die Hopi-Indianer und die Inuit tanzen sich bis heute bei Ritualen in Ekstase, um mit der geistigen Welt Kontakt aufzunehmen, für Regen oder reiche Ernte zu beten oder wichtige Übergänge im Leben zu begehen. Auch in der Hindu-Mythologie ist Tanz eine religiöse Handlung: Der Gott Shiva gilt als „König des Tanzes“ (Nataraja). Er soll mit seinem Tanz die Welt zerstört und wieder erschaffen haben.

Die hämmernden Bässe lassen langsam nach, in Lyrical hebt die Musik die Tänzer in luftige Höhen empor, ist beschwingt und

leicht. Geht es im Chaos darum, alten Ballast abzuwerfen, erfinden sich die Tänzer in Lyrical in jedem Moment neu. „Lyrical ist mein absoluter Lieblings-Rhythmus“, schwärmt Rita Hoppe. „Ich fühle mich federleicht, wie neu geboren. Jede Anstrengung hört auf. Ich überrasche mich immer wieder selbst mit anderen, ungewohnten Bewegungen.“ Lyrical entfaltet die eigene Kreativität und erweckt die Seele, die reine Essenz unseres Seins. Eine Quelle unbändiger Freude. Am Ende spült die Welle die Tänzer sanft an den Strand. Stillness. Nicht Stillstand, aber Ruhepunkt. Die Bewegung hallt noch

## Die „Fünf Rhythmen“ und was sie bedeuten

Die „Fünf Rhythmen“ nach Gabrielle Roth stellen fünf allgemeingültige Prinzipien des Lebens dar, denen sie bestimmte Aspekte und Eigenschaften zuschreibt.

Jedem Rhythmus ist eine Lebensphase zugeordnet, denn auch das Leben selbst ist eine Welle: Wir werden in diese Welt hineingeboren (Flowing) und machen in der Kindheit unsere ersten eigenen Schritte (Staccato). Die Pubertät ist die Zeit des Ausprobierens: Wer bin ich, was ist mir wichtig, was passt zu mir, wie möchte ich leben? Wir suchen unseren eigenen Weg (Chaos). In der Reife blicken wir auf einen reichen Erfahrungsschatz zurück und haben vielleicht schon viel erreicht in unserem Leben (Lyrical). Schließlich neigt sich das Leben dem Ende entgegen, wir nehmen Abschied und sterben (Stillness).

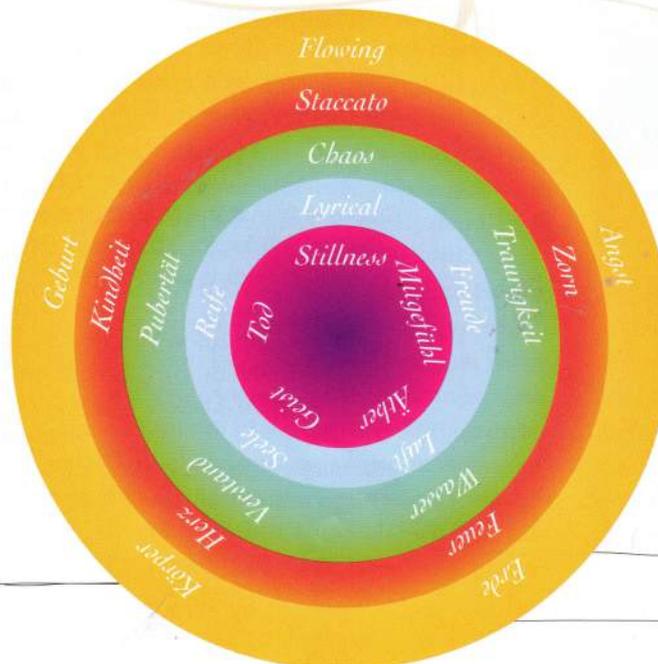
Jeder Rhythmus symbolisiert auch ein Element, dessen Qualitäten wir im Tanz erleben können: Flowing steht für die Erde. Erde bringt die weibliche Seite in uns zum Vorschein und schenkt uns Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen, Wärme und Fülle. Staccato entspricht dem Element Feuer. Es entfacht unser inneres Feuer, weckt Kraft, Willen, Tatendrang und Mut in uns und ist nach außen gerichtet. Staccato repräsentiert unsere männliche Seite.

Chaos ist dem Wasser zugeordnet. Wasser ist immer im Fluss. Vom Wasser können wir Beweglichkeit, Hingabe und Loslassen lernen. Es reinigt und verbindet uns mit unserer Intuition. Lyrical hat luftige Qualitäten. Es bringt Leichtigkeit und Freude und entfaltet unsere Kreativität. Stillness steht für den Äther: Er lässt uns Weite und Raum erleben, bringt uns zur Ruhe und eröffnet uns die Erfahrung des Einsseins. Gefühle gehören zum Leben einfach dazu. Sie sind reine Energie, die für unser Wohlbefinden notwendig sind: Angst (Flowing) beschützt uns, Zorn (Staccato) verteidigt uns, Traurigkeit (Chaos) befreit uns, Freude (Lyrical) baut uns auf und Mitgefühl (Stillness) verbindet uns. Gerade negative Gefühle wie Angst möchten wir oft lieber vermeiden. Grundsätzlich sind Gefühle weder positiv noch negativ.

Die Fünf Rhythmen helfen uns, Gefühle anzunehmen und auszudrücken. Dann kommen sie in Bewegung und verändern sich ganz von selbst.

Die Fünf Rhythmen sind eine Aufforderung zum Tanz des Lebens und beziehen verschiedene Ebenen des Seins mit ein: Flowing bringt den Körper in Fluss, Staccato öffnet das Herz, Chaos leert den Verstand, Lyrical bringt die Seele zum Ausdruck und Stillness befähigt den Geist.

Jeder Ring und jede Farbe beschreiben einen der fünf Rhythmen



Schön sein!

## Lyrical

Schenkt pure  
Leichtigkeit des Seins  
und weckt die Seele

Allmählich läuft die Welle aus. Lyrical ist  
müheles, frei und schwerelos. Die Bewe-  
gungen sind jeden Moment neu. In Lyrical  
findet die Seele ihren Ausdruck

in Rita Hoppe nach: „Jede meiner Körperzellen pulsiert. Ich fühle mich frei und lebendig. Im Einklang mit mir und allem um mich herum. Es ist ganz friedlich und still in mir.“

## Stillness

### Ruhe und Gelassenheit kehren ein

Schließlich verebbt die Welle ganz. Und auch die Bewegung kommt zum Stillstand. Stillness ist der Tanz mit dem Atem. Er lässt uns Weite und Raum erfahren. In uns wird es ganz still und friedlich. Alles ist im Einklang

### EKSTASE FÜR JEDEN TAG

Gabrielle Roth sah die „Fünf Rhythmen“ als fünf allgemeingültige Prinzipien des Lebens. Anders gesagt: Das ganze Leben verläuft in Wellen. Selbst ganz alltägliche Geschehnisse, z.B. die morgendliche Fahrt zur Arbeit: Wir steigen ins Auto, starten den Motor und fädeln uns in den Verkehr ein. Eine rote Ampel: Wir bremsen, fahren wieder an. Und halten erneut vor der nächsten Ampel. Dann ein Stau an einer Baustelle. „Dabei habe ich heute einen wichtigen Termin und muss pünktlich sein“, denken wir. Schnell das Büro verständigen. Den Verkehrsfunk im Radio einschalten. Dann endlich, der Verkehr fließt wieder. Jetzt einfach nur Gas geben. Geschafft! Allmählich entspannen wir uns wieder. Auch die Natur unterliegt Rhythmen, z.B. Tag und Nacht oder den Jahreszeiten. Und unser Körper hat einen Biorhythmus. Wenn wir es verstehen, auf den Wellen des Lebens zu surfen, können wir unser Leben voller Tatkraft und Leichtigkeit leben. Dann wird das ganze Leben zum Tanz. Wir können alles um uns herum mit anderen Augen betrachten und die Schönheit in allen Dingen erkennen.

Tanz ist ein Mittel, die Spaltung zwischen Kopf und Herz, Körper und Seele zu heilen und Ekstase in unseren Alltag zu integrieren. Gabrielle Roth: „Wir alle erleben kurze Augenblicke höchsten Glücks – in unserer Kreativität, in der Natur, in der Liebe. In solchen Augenblicken sind wir ganz wir selbst, rein im Herzen, klar im Kopf und vom Geist des Lebendigen erfüllt.“ Solche Momente können wir jeden Tag erleben. Wahre Ekstase ist nämlich keineswegs nur ein vorübergehendes High, sondern der natürliche Zustand des lebendigen Seins.

Als sich Rita im Raum umschaute und in die Gesichter der anderen Tänzer schaute, ist sie wie immer überrascht über die Verwandlung, die vor sich gegangen ist: „Alle Tänzer sehen so schön aus“, bemerkt sie. „In ihren Gesichtern liegt ein Strahlen. Als würden sie von innen heraus leuchten.“ Ja, Tanzen macht schön. Denn wie sagt schon ein altes Sprichwort? „Wahre Schönheit kommt von innen.“

Angelika Holdau

## Buchtipps von Gabrielle Roth

**Totem** – Das Praxisbuch zu den Fünf Rhythmen (Allegria), **Leben ist Bewegung:** Tanz als Weg der Selbstbefreiung (Allegria), **Das Chaos der Stille** (KOHA-Verlag). **Musik von Gabrielle Roth & The Mirrors:** Double Wave, Initiation, Waves, Bones, Totem, Trance, Ritual, Tribe, Luna, Refuge. Infos im Internet: [www.ecstatic-dance.de](http://www.ecstatic-dance.de)

