

Warum nicht einfach frei Tanzen?



Spirituelle Kreistänze funktionieren wie Yoga: es wird angeleitet, damit eine bestimmte Wirkung im Inneren erzielt werden kann. Es sind zwar Kreistänze dabei, deren Erwähnung dich vielleicht an den Kindergarten oder die Volkstanzgruppe erinnern – aber das hier ist ganz anders!

Das Singen und Tanzen beim Living Mandala findet in einem ritualartig abgesteckten Rahmen statt, mit der Möglichkeit, sich eine Intention für den Abend zu setzen.

Über kleine Übungen kommst du mit Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Mantren und Tänze sind im Grunde auch Übungen, die dies bezwecken und dich auf einem jeweils traditionellen **Pfad nach innen und in die spirituelle Anbindung** führen. Dazu nutzen wir die Kraft der Stimme, der Bewegung und des Atems. Währenddessen können sich Spannungen lösen, Energien und Emotionen fließen...

Du suchst dir aber selbst aus, wie genau oder intensiv du die Anleitung befolgst und wie weit du dich auf die (zT sehr heilsame, tiefe oder tranceartige) Wirkung einlässt. Du lernst ohne Stress die Worte und Melodien, Bewegungen und Bedeutungen der Lieder & Tänze, da **keinerlei Anspruch an Perfektion oder äußere Form** besteht. Wir nutzen außerdem die Möglichkeit, einander im Kreis und im Tanz auf Augenhöhe zu begegnen und ohne Bewertung da zu sein – was eine natürliche Eigenschaft der Kreiskultur ist.

Dann wird getanzt und gesungen – solange wie es sich in der Dynamik der Gruppe stimmig anfühlt - oder vielleicht ein bisschen länger als erwartet! Denn gerade dann, wenn die Gewohnheit sagt 'Schluss jetzt', ist die **Öffnung in tiefere, neue Bereiche des Seins möglich**. Das Mantra übernimmt an einem bestimmten Punkt des sich-Einlassens die Führung, was ein magischer Moment ist.

*Komm, komm, wer immer du bist – die Karawane schliesst niemanden aus.
Auch wenn du deine Schwüre brachst – vielleicht zehntausend mal,
komm, komm doch mal.*