

Ulmentanz

Anleitung für den Kreistanz:

Wir stehen im Kreis und fassen uns an den Händen. Die linke Hand ist „nach oben geöffnet“ und empfängt die Energie der Person auf deiner linken Seite. Die rechte Hand ist „nach unten geöffnet“ und gibt deine Energie an die Person rechts von dir weiter. Wenn nicht alle Teilnehmenden in einem großen Kreis stehen können, weil der Raum zu klein ist, können auch mehrere konzentrische Kreise gebildet werden (z.B. Innen- und Außenkreis). Wenn die Musik beginnt, beginnt der Tanz im Rhythmus des Liedes im 4/4-Takt – 4 Takte Bewegung – 4 Takte im Stehen usw.

Wenn wir stehen, schwingen wir unsere Körper leicht wie eine Spirale hin und her und dabei stellen wir uns vor, wie die Energie aus dem Erdinnern durch den Boden in unsere Körper strömt. Fühlen wir diese Energie im Zentrum unseres Herz-Chakra, können wir unseren starken Wunsch für die Heilung aller Ulmen und aller Lebewesen in die Welt weiter senden. Damit vertiefen wir unsere Absicht, an dem Prozess der Selbstheilung der Erde teilzuhaben. Anastasia Geng, die den Tanz geschaffen hat, sagte, der Zweck des Tanzes ist es, unsere Intention zu stärken.

Im Takt des Tanzes bewegen wir uns rückwärts gehend 4 Schritte entgegen dem Uhrzeiger im Kreis. Wir beginnen immer mit dem rechten Fuss. Dann stehen wir schwingend 4 Takte still und beginnen dann wieder mit dem rechten Fuss 4 Takte im Kreis vorwärts zu laufen – immer entgegen dem Uhrzeigersinn. Erneut 4 Takte schwingend stehen. Mit den nächsten 4 Takten gehen wir in Richtung Kreismitte und nehmen dabei die Hände nach oben, stehen dort erneut 4 Takte lang und gehen dann wieder 4 Takte rückwärts in die Ausgangsstellung im Kreis. In manchen Gruppen lösen die Teilnehmenden, wenn sie in der Kreismitte stehen, die Hände voneinander und schwingen sie hin und her und erst beim Rückwärtsgehen zurück in die Ausgangsstellung fassen sie sich wieder an den Händen. Dann beginnt der Tanz von Neuem bis die Musik endet.

In den allermeisten Situationen tanzen wir den Tanz zweimal nacheinander. Beim zweiten Mal erinnern wir die Tanzenden daran, dass sie jetzt die Namen all jener aussprechen können zu deren Heilung sie beitragen möchten oder einfach die Namen jener, für die sie den Tanz mittanzen – das können nahestehende Angehörige sein, Menschen in anderen Teilen der Welt, Pflanzen, Tiere, Institutionen – spüren wir einfach nur wie stark unser Wunsch ist, dass sie frei sein mögen von Krankheit, von Gier, Neid, Hass und anderen Ursachen des Leidens – und leiten diesen Wunsch weiter.