

*„Tanzen ist die eine Sache, die die meisten deiner Probleme löst.“*

Beim „Ecstatic“ Dance gilt:

- Kein Alkohol, Drogen
- keine Schuhe
- keine Selfies.

Dafür soll man tanzen, als würde niemand zusehen...

## **Barfuß Tanz trifft elektronische Beats**

Ursprünglich kommt das Konzept aus Hawaii. Dort hat vor 20 Jahren erstmals unter diesem Namen ein gewisser Max Fathom den Kosmos der elektronischen Musik mit der spirituellen Barfuß Tanzwelt vereint.

Seither erfahren immer mehr Menschen am eigenen Leib, wie diese Form von Bewegung das Selbstbewusstsein aufpolieren kann, natürliche Rausche beschert, verschleißfrei fit macht, das Verhältnis zu Musik inniger, physischer werden lässt.

## **Was ist Ecstatic Dance?**

Eine Tanzfläche, passende Musik und den eigenen Körper...

Mehr braucht es für den ekstatischen Tanz nicht. Bei dieser Tanzform kann sich jeder bewegen, wie es ihm gefällt. Die Tänzer sind völlig frei in ihren Ausdrucksformen. Sie lassen sich einfach von der Musik leiten. Diese gibt den Rhythmus vor.

Es bestehen keine Vorgaben, wie man zu tanzen hat oder welche Schritte man ausführen muss. Der eigene Körper übernimmt die Führung. Der Tänzer dreht und wendet sich so, wie es sich für ihn gut anfühlt. Wie die Bewegungen aussehen, ist dabei unwichtig. Niemand muss beeindruckt werden. Es geht nur darum, sich selbst innerhalb einer Gemeinschaft zu spüren. Die Aufmerksamkeit ist auf den eigenen Körper gerichtet.

Ecstatic Dance ist für alle Menschen geeignet, die Freude am Tanzen haben und neue Erfahrungen machen möchten. Menschen in jeder Größe, mit jeder Figur, jeden Alters und mit den unterschiedlichsten Berufen und sozialen Hintergründen finden sich auf der Tanzfläche wieder.

Sowohl Männer als auch Frauen zeigen Begeisterung für diese Tanz Art. Sie alle haben das Ziel, den Alltag zu vergessen und sich einfach gehen zu lassen. Schamgefühle werden über Bord geworfen. Anfängliche Hemmungen verschwinden meist rasch. Es herrschen keine Zwänge, was die Tanzbewegungen betrifft. Jeder hat die Möglichkeit, seine eigenen Grenzen kennenzulernen.

Die ekstatischen Bewegungen können alleine, zu zweit oder im Kreis getanzt werden. Die Tänzer dürfen andere durch nonverbale Gesten zu Partner- oder Gruppentänzen einladen. Ekstatisch getanzt wird überall auf der Welt.

## Was ist beim berauscheden Tanz zu beachten?

Ein paar wenige Richtlinien sind beim Tanzen einzuhalten. Sie sind dazu da, den Tänzern Halt und Sicherheit zu geben. Die wichtigsten Vorgaben sind:

- unterschreiben, dass man bei Schaden selbst haftet.
- auf der Tanzfläche nicht sprechen, keine Kameras und keine Telefone.
- auf sich selbst und andere achtgeben und Zusammenstöße vermeiden.
- nicht essen, trinken oder rauchen auf der Tanzfläche.
- barfuß oder in Socken tanzen.
- keine Drogen und keinen Alkohol.

Die Veranstalter sind offen für unterschiedliche Weltanschauungen. Sie behandeln jeden mit Respekt. Hält sich ein Tänzer nicht an die Regeln, verweisen sie freundlich nochmals darauf. Wer eine Pause braucht, sich unterhalten oder etwas trinken möchte, kann dies in einem speziellen Bereich tun.

## Wie läuft der Tanz ab?

Viele Veranstaltungen zum Ecstatic Dance verlaufen nach einem bestimmten Ablauf. Diese setzt sich aus mehreren aufeinanderfolgenden Phasen zusammen, welche jeweils von passender Musik begleitet werden.

### 1. Opening Circle

Alle Tänzer sitzen im Kreis. Der Veranstalter leitet die Gruppe an. Er weist die Mitglieder nochmals auf die grundlegenden Richtlinien hin. Danach werden alle Teilnehmer geräuchert, dies dient als ein kleines Reinigungsritual. Jeder stellt sich kurz mit den Vornamen vor und sagt etwas, wenn er möchte.

### 2. Beginn

Der Ecstatic Dance beginnt... Von langsamer Musik über zu intensivere Musikstücke sorgen für ein längeres Anschwellen und gewaltigere Höhepunkte. Oft machen die Mitglieder meditative Erfahrungen. Manchmal befinden sich in einem rauschähnlichen Zustand oder geraten in Trance. Man kann sich jederzeit eine Pause gönnen und wieder einsteigen.

### 3. Closing Circle

Die Tänzer sitzen wieder im Kreis, dieses Mal, da wo man gerade ist. Die leitende Person holt die Tänzer sanft aus ihrem meditativen Zustand heraus.

Danach werden die Gruppenmitglieder dazu ermutigt, Erfahrungen, Gedanken und Gefühle auszutauschen, die sie während des Tanzes erlebt haben. Nur für die, die es wollen. Dies wird als Share-Back bezeichnet.

### **Welche Wirkung hat der Tanz des Verzückens?**

Den Ecstatic Dance tanzt man, um sich selbst sein zu können und um Spaß zu haben. Zusätzlich bringt er dem Körper aber sämtliche Vorteile eines Ausdauertrainings:

- Er lockert diesen, löst Anspannungen, fördert Koordination und Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und das Immunsystem.
- Zudem werden Kalorien verbraucht, was bei regelmäßigem Tanzen zur Gewichtsabnahme beitragen kann.
- Wer ekstatisch tanzt, setzt Glückshormone frei und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.
- Auch gegen Angst und Depressionen sollen die berausenden Bewegungen beitragen.

Schlussendlich ist der Ekstatische Tanz aber für jeden das, was er daraus macht.