

Afrobrasilianischer Batucada

Trance bedeutet »sich verrücken«

An einem sonnigen, aber schon kühlen Herbstvormittag treffen wir uns im *Yoga Center Luzern*. Der Raum bietet genug Platz für die weit ausholenden Bewegungen dieses Tanzes. Zum Aufwärmen tanzen wir gemächlich auf der Stelle und begegnen uns danach tanzend. Jedes Mal, wenn jemand unseren Weg kreuzt, gibt es eine andere Begrüßung. Mal schauen wir uns nur in die Augen, mal flüstern wir unseren Namen und dann unser Sternzeichen. Wir machen eine Übung für isolierte Bewegungen. Viele Menschen können Teile ihres Körpers schlechter wahrnehmen, und das zeigt sich, wenn sie beim Tanzen dort weniger Bewegung zulassen. Ich tanze zum ersten Mal bewusst mit meinen Ellbogen. Es ist nur ein Ein- und Ausklappen meiner Unterarme, aber in dieser Bewegung ist das Geben und Annehmen symbolisiert. Das leuchtet mir ein, und ich setze es gerne um. Am besten gefällt mir mein Fuß-Tanz. Ich hebe mal den rechten Fuß und dann den linken Fuß ab und kreise, wippe, spreize die Zehen und tippe mit der Fußspitze auf den Boden. So gelockert und gut gestimmt tanzen wir abwechselnd allein oder zu zweit und zu dritt. Dann bereiten wir uns für den Trancetanz am Nachmittag vor. Einer kommt in die Mitte, die beiden unterstützenden Teilnehmer rahmen ihn mit ihren Armen ein. Ich schließe die Augen. Dann sollen wir »Torkeln und Taumeln«, und ganz bewusst die Kontrolle abgeben. Ich stelle mir vor, dass da Freunde vor und hinter mir stehen, die mich abfangen und stützen. Ich genieße es, nach hinten zu fallen und Unterstützung zu erfahren. Ich darf mich anlehnen und schaukeln lassen. Dann taumle ich nach vorne und spüre die Grenze der umfassenden Arme an meiner Taille. Richtig lustig wird es, als ich wilder und schneller taumle. Ich spüre eine Berauschtigkeit, wie wenn ich ein Glas Sekt getrunken hätte und der Alkohol zu Kopf steigt. Ich bewege mich seitwärts, und meine beiden Helfer drehen sich im Kreis um mich herum. Es fühlt sich an, als wäre ich in einer Waschmaschine gelandet, die mich in schnellem Tempo durch den Raum schleudert, und es erinnert mich an übermütige Kinderspiele. Bei anderen Gruppen geht es nicht ganz so wild zu. Durch



die Übung falle ich eine kleine Trance und verliere mein Zeitgefühl. Der Tanz fasziniert mich in seiner Wildheit, die durch eine Mischung aus Sambaklängen und Afrikanischen Trommeln angeheizt wird. Ich bin aufgeregt, weil ich nicht weiß, wie sehr mich dieser Trancetanz fordern wird. In Nordbrasilien wird er von Anhängern der Candomblé-Religion getanzt: Tanzend reinigt sich der Körper von problematischen Emotionen und die Orixás (afrikanische Gottheiten) verbinden sich in einer sogenannten Possession-Trance mit dem Batucada-Tänzer. Mich erinnert es an den sogenannten Veitstanz und den Tarantella-Tanz aus Italien. Während der kurzen Zeit von 10 bis 15 Minuten kann eine Trance induziert werden, weil das chaotische Wechseln des Rhythmus dabei hilft, loszulassen. In monotonem Takt getanzte Trancen können dagegen eine Stunde und länger dauern. Der Einstieg ist ein Schütteln des Körpers. Ich kenne das gut aus der dynamischen Meditation, und diesmal werde ich zusätzlich von meinen beiden Helferinnen am Rücken abgeklopft. Adrenalin überflutet mich, und ich bin aufgeregt bis zum Platzen, aber es ist positiver Stress, der auf mich einwirkt. Die Batucada beginnt unerwartet und endet plötzlich. Ich verausgabe mich total. Mit hochrotem Kopf und klopfenden Halsschlagadern liege ich nach 15 Minuten auf dem Boden und ringe nach Luft. »In dieser Nachphase kann man Visionen empfangen, und Lösungen für Fragen können aus den Tiefen des Unbewusstseins aufsteigen«, erklärt uns Egbert. Er

begleitet die Ruhephase mit sanfter Stimme und lässt uns langsam wieder zurückkommen in die Realität.

Irene Siegl, Jg. 63, ist Heilpraktikerin, Homöopathin und Mitarbeiterin bei *connection Spirit*. Sie lebt im Kanton Luzern und betreut von dort aus unsere Schweizer Kunden. irene.siegl@connection.de

Auf einen Blick:

Leitung:	Egbert Griebeling
Kosten:	130 CHF, Tagesworkshop
Dauer:	Acht Stunden
Ort:	Yoga Center Luzern
Ziel:	Tanzend neue Ein-sichten erlangen
Kontakt:	Egbert Griebeling Tel.+49 (0)551 - 4880 52 28, Susan Klingler Tel. +41 (0)44 - 991 33 40, info@animovida.de, www.animovida.de

Unsere Bewertung

Seminarort:	☆☆☆☆
Organisation:	☆☆☆☆
Preiswürdigkeit:	☆☆☆☆
Seminarziel:	☆☆☆☆
Seminarleitung:	☆☆☆☆
Didaktik:	☆☆☆☆

Das bedeuten die Sterne: hervorragend ☆☆☆☆ sehr gut ☆☆☆☆ gut ☆☆☆ lau ☆☆ enttäuschend ☆