

## Tanz-Meditation



Foto: CC0 - zumba-2382200\_1920

Tanz-Meditationen gehören zu den aktiven, körperbetonten Meditationsformen. Bei diesen steht neben der Atembeobachtung eine Bewegung oder eine Handlung im Vordergrund. Tanz-Meditationen bieten eine gute Möglichkeit, aus dem Hamsterrad des Alltags zu enttrinnen. Meditativer Tanz soll Stress reduzieren und in eine angenehme Form von Entspannung führen.

### Ablauf:

- Zieh dir bequeme Kleidung an.
- Leg dir eine passende Musik auf. Wähle, was dir gefällt.
- Sorge für eine freie Fläche, auf der du dich ungestört bewegen kannst.
- Stell dich entspannt hin, schließ die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.
- Komme dann langsam in Bewegung. Beginne zunächst damit, deine Arme mit der Musik zu bewegen. Hebe sie in die Luft, schwinde oder rudere, ganz egal, gerade so, wie es dir gerade einfällt.
- Bewege nun deinen ganzen Körper. Fange damit an, einen imaginären Kreis oder eine andere Form zu begehen. Schwinde mit den Beinen, drehe dich im Kreis oder springe, bewege dich so herum, wie es dir gefällt.

- Tanze solange, bis du keine Lust mehr dafür verspürst. Mal langsamer, mal etwas schneller.
- Mache zwischendurch immer wieder mal eine Pause. Stehe. Sitze oder liege. Atme in deinem Rhythmus.
- Tanze dann wieder weiter. Solange, du möchtest und es dir gut tut.
- Aufkommende Gedanken lass wieder und wieder im Rhythmus der Musik oder deiner Tanzbewegungen weiterziehen.
- Bleibe in Kontakt mit der Musik, deiner Bewegung und deinem Atem.
- Bringe nach einer angemessenen Zeit (20-30 Min.) die Übung zu Ende und komme mit deiner Aufmerksamkeit zurück.
- Atme ein paar Atemzüge tief ein und aus. Genieße den Zustand, in dem du dich jetzt befindest.