

Die Bedeutung des Kreises in Biodanza

Monografie | Sylvia Vollbach, Sommer 2008

Fortlaufend haben sich die Weltbilder verändert und wurden erweitert, aber eine Form blieb immer bestehen: **der Kreis**. – Er ist ein grundlegendes Bauprinzip der Schöpfung, wirkt im Großen, wie im Kleinen, und somit auch in uns.

In meiner Monografie konzentriere ich mich deshalb ausschließlich auf Kreistänze bzw. Tänze im Kreis, denn in ihnen zeigt sich für mich die Verbindung mit der Natur in ihrer vollkommenen Gesamtheit besonders deutlich.

Die Gemeinsamkeit der Kreistänze liegt in der integrierenden und harmonisierenden Funktion und in dem gefühlsmäßigen Erleben und Austausch mit sich und den anderen. Ihre spezifische Unterschiedlichkeit habe ich für jeden einzelnen Tanz herausgearbeitet und beschrieben.



Die Kreise im Biodanza:

- Welche Bedeutung?
- Welche Anweisung?
- Welche Erlebnislinie?
- Welche Schlüsselwörter?
- Welche Musik?

Im Laufe der Auseinandersetzung und Recherche der Kreise in Biodanza habe ich über 40 Kreise zusammengetragen. Wahrscheinlich gibt es noch den einen oder anderen mehr, vielleicht entstehen mit der Zeit sogar noch einige weitere.

Die Darstellung der einzelnen Kreise ist in die folgenden fünf Punkte unterteilt:

• *Der Kreis in seiner Bedeutung*
Da ich das als einen besonders wichtigen Teil in meiner Arbeit empfinde, habe ich diesen Bereich sehr ausführlich beschrieben.

- *Einem Anweisungsvorschlag*
- *Auflistung der Schlüsselwörter*
- *Zugehörigkeit der Erlebnislinie*
- *Musikvorschlag*

Inhalt

I

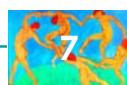
1. Wie kam Biodanza in meine Welt?	2
2. Der Anfang	
Wie kam der »Ur-Kreis« in unser Denken?	10
3. So rund und doch so viele Seiten	
Kreis in der Definition	11
Kreis als Symbol in Philosophie, Religion und Magie	11
Uroborus	13
Enso	13
Yin & Yang	14
Mandala	16
Kreis, Rad und Ring	17
Kreis in der Magie	17
Kreis in der Architektur	19
Kreis in der Sprache	21
Kreis in der Kunst	
in der bildenden Kunst	22
in Literatur und Dichtung	24
in der Musik	26
4. Ein erstes wichtiges Fazit	28

II**5. Tanzen im Kreis**

Entstehung von Kreistänzen	29
Rituelle Kreistänze	29
Reigen	29
Kreistänze heute	
Sacred Dance	31
Tanzkreise	31
Chace-Kreis	32
Fazit	32

III**6. Die Magie des Kreises im Biodanza nutzen** 33

1. Kreis der Worte	34
2. Kreis des Ankommens	36
3. Anfangskreis / Initiationskreis	36
4. Der sich windende Kreis	38
5. Rhythmischer Kreis	39
6. Kreis der Krieger/Kämpfer/Stammeskreis	39
7. Bewegung spiegeln im Kreis	40
8. Animation der Bewegung	41
9. Ciranda	42
10. Kreise der Wandlung/Kreise der Transformation	43
11. Transformationskreis mit Tieren	44
12. Einen Kreis nähren	45
13. Rhythmische Chöre/Gesang von Mantras	45
14. Samba zu fünf/Samba in kleinen Kreisen	46
15. Kreis der Atmung	47



16. Eutonie im Kreis	48
17. Kreis des Fließens	49
18. Harmonisierungskreis	51
19. Wiegekreis/Runde der Kommunion	52
20. Befreiung des Beckens im Kreis	53
21. Kreis des Kontaktes/Kreis der Hingabe	54
22. Kreis der Blicke/Kreis des Schauens	54
23. Konzentrische Kreise der Blicke	55
24. Kreis der transzendenten Verbindung	56
25. Kreis der vielfachen Berührung	57
26. Kreis des Riechens und Schmeckens	57
27. Streicheln der Hände im Kreis	58
28. Streicheln des Rückens im Kreis	59
29. Affektiver Kreis von Herz zu Herz	60
30. Der Chor des göttlichen Zuckerrohrs	61
31. Gesang des eigenen Namens	62
32. Gesang des Namens eines Gefährten	62
33. Echo Name	63
34. Sternenmandala	64
35. Kreis der Engel	64
36. Kreis des Heilens/Biogenerator	66
37. Kreis der progressiven Aktivierung	67
38. Kreis der Küsse	67
39. Kreis der Integration	68
40. Kreis der Solidarität	68
41. Kreis der Freude/Abschlusskreis	69
42. Kreis des Feierns	70
43. Kreis der Wünsche	71
44. Eine Geschichte schreiben oder erzählen.....	71

7. Resümee	72
------------------	----

IV

8. Anhang

Verzeichnis der Kreise nach Erlebnislinien	74
Verzeichnis der Biodanza-Quellen	76

Die vollständige Monografie von Sylvia Vollbach

Zu „Die Bedeutung der Kreise in Biodanza“ kann als gedruckte Version erworben werden:

25 € schwarz-weiß oder 35 € als Farbausdruck

Kontakt: Sylvia Vollbach, Neu-Isenburg

biodanza@vollbach.de