

# 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 nähen .....	45
13. Rhythmische Chöre/Gesang von Mantras .....	45
14. Samba zu fünft/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](mailto:biodanza@vollbach.de)