

# **Biodanza - Tanz, Musik, Gesang und die Kunst des Lebens**

**“Der Tanz und die Musik in Biodanza”**

Sérgio Cruz

**Biodanza löst das Vergnügen an der Bewegung aus.**

Sich im Raum zu fühlen und zu bewegen als eine Möglichkeit der Ausdehnung, der Entwicklung und des Wachsens, in Beziehung zu treten, sich zu umarmen, gemeinsam zu fließen, zu atmen, zu gehen, zu springen, zu fliegen, zu schaffen, sich in die Welt zu projizieren, zu kommunizieren, zu geben, zu lieben, zu wollen, zu erobern, zu verdienen und zu erhalten gehören zu den Befriedigungen die Biodanza gibt.

Alle die Bewegungen, die aus einem “unendlichen Wissen” entstehen, aus einem erregten und ursprünglichen Vertrauen lebendig zu sein und zu pulsieren, gehören zu Biodanza.

Genau so ist die künstlerische Bewegung : eine tiefgründige Lebensbewegung, eine intensive Verbindung mit dem Leben, die eine unkontrollierbare Ausdrucksnotwendigkeit hervorbringt.

Es ist eine Notwendigkeit dem Leben zu zeigen was leben ist, eine neue wunderbare Nuance vorzeigen und spüren lassen, die der Größe und der Komplexität des Lebens innewohnt.

**Ein Tänzer drückt uns durch seine Bewegungen Sinnhaftigkeit aus.**

Er offenbart uns das Gefühl der Ganzheit, der Emotion die das Leben erzeugt, auch wenn seine Bewegungen in erster Linie ein ästhetisches Ziel haben. Er zeichnet mit seinem eigenen Körper mit einer inneren Ästhetik Figuren authentischen Mitgefühls und zeigt uns einen Entwicklungsweg der Sinnhaftigkeit und der kosmischen Harmonie. Die totale Verbindung mit dem Leben selbst.

Um so mehr sich der Tänzer mit Gefühlen füllt oder in Verbindung tritt mit seiner eigenen Essenz, um so leichter werden wir Zuschauer die Möglichkeit haben, in eine tiefgründige Verbindung mit uns selbst zu treten. Um so tiefer diese Verbindung gründet, um so mehr werden wir die Möglichkeit haben die Größe und die Schönheit des Lebens zu erreichen,

und dieses wird uns stimulieren mit unseren großartigen und wunderbaren Bewegungen in Kontakt zu treten.

Die künstlerische Bewegung gibt uns die Möglichkeit "das Verblüffende" zu spüren, sie erhöht uns bis hin zur Transzendenz, erlaubt es uns zu sein, entfaltet eine tiefgründige Ausdrucksnotwendigkeit. Sie gibt uns insgeheim das Gefühl, dass auch wir großartig sind.

Wenn wir uns der musikalischen Bewegung hinwenden, ändert sich nichts, auch die Musik ist eine Lebensbewegung, die uns die gesamte rhythmische Harmonie des Universums überträgt, die uns den Impuls gibt das Leben zu tanzen.

Ein Pianist zum Beispiel, wenn er mit seinen ersten Studien beginnt, experimentiert er das "Sich-Fühlen" und danach das "Sich-Bewegen". Er überträgt seinen eigenen Tanz auf die Tasten des Klaviers, so dass sein Tanz eine Klangform annimmt. Auf gleiche Art und Weise, um so mehr er mit seinen eigenen Emotionen verbunden ist und um so mehr er in seiner Bewegung fließt, um so mehr lässt er in uns eine höchst einladende Bewegung aufblühen, in dem Sinne daß diese Bewegung uns auffordert zum Tanz.

Eine integrierte musikalische Bewegung führt uns hin zu einem integrierten Tanz.

Biodanza Musikstücke sind und müssen echte Kunstwerke sein oder müssen Werke des Lebens mit einer augenblicklichen Explosionskraft sein, wo die Aufforderung "zum Organischen", zur Integrität und zur Erfüllung ist. Mit anderen Worten : sie müssen die Verbindung mit Lebensbewegungen stimulieren. Sie müssen uns in den Horizont des Lebens mit der Emotion des Seins und der Befriedigung des Sich-Ausdrückens katapultieren.

## Die Stimme in Biodanza

Die Integration und die Befreiung der Stimme ist von grundlegender Wichtigkeit in der Biodanza Arbeit. Ich nenne diese Vorgänge "sprachliche Bewegung" oder "Tanz der Stimme". In dem ganzheitlichen Vorschlag von Biodanza, kann die Stimme nicht von der ganzheitlichen Bewegung getrennt werden.

In diesem Tanz fließen das Beckensegment, das Bauchsegment, das Zwerchfellsegment, das Brustsegment, das Halssegment und das Mundsegment in einer ganzheitlichen und integrierten Art und Weise und erweitern sich durch Resonanz bis hin zu den Armen, den Händen, den Beinen und den Füßen.

Die Einbeziehung der Gefühle und der Ausdruckskraft muß komplett sein.

Die "Sprache" wird bei Biodanza normalerweise auf ein Minimum reduziert, weil sie eine starke rationelle Anlehnung und Struktur besitzt. Wenn allerdings dieser Sprachausdruck gefühlsbetont ist, beginnt er sich bereits in einen Tanz umzuwandeln.

Viele Personen, die täglich mit der Stimme arbeiten, schaffen es ihre eigenen Ideen und Ziele sehr gut mit Worten auszudrücken. Wenn sie allerdings die Notwendigkeit haben von Gefühlen zu sprechen, die sie berühren, von ihrem Leben, von ihren Leidenschaften, versperren sie sich und können fast nicht mehr Atmen und schneiden völlig die Möglichkeit eines integrierten Tanzes ab. In der Biodanza Arbeit mit der Stimme wird der Tanz stimuliert, in dem Rhythmus, Atmung, innere Bewegungen und äußerer Ausdruck komplett integriert werden.

Mittels der Stimme als musikalischer Ton oder als klangvoller Tanz, oder aber durch den GESANG erreichen wir die "Vivencia", den Zustand des "jetzt und hier". Es ist eine Schwingung die heilt, ein Pulsschlag, der eindringt, einhüllt und auflöst.

Die "Schamanen" benutzen die Gesänge, um die disharmonischen Rhythmen in gesunde und harmonische Bewegungen umzuwandeln. Sie atmen und singen Harmonie, wie die Brise die Blüten der Bäume streichelt, wie der Wind in den Wellen des Meeres, oder wie das Meer auf dem Sand des Strand, oder das Wasser in den Wasserfällen auf den Felsen.

Es handelt sich um organische und heilende Fluten, die den Tanz des Lebens und die kosmische Musik wiederbeleben.

Die integrierten Bewegungen sind Musik. Es reicht sie zu hören, sie zu bewundern, sie im jetzt und hier zu erleben. Alle unsere Umarmungen sind klangvoll. Alle unsere Begegnungen mit dem Leben sind musikalisch.

Der Gesang und die Stimme in Biodanza sind Lebensregungen. Sie sind reine Emotionen.

**Biodanza ist Bewegung, Gefühl, Musik und Gesang. Biodanza ist der Tanz des Lebens und sicherlich die Kunst des Lebens.**