Das Stundenkonzept

	Fitness-Orientierung	Wellness-Orientierung
Beginn	Qi Gong- oder Yoga-Warm-up, Energieübungen	Meditativer Beginn mit Elementen aus der Färb- und Aromatherapie
Hauptteil	Bewegungsorientiertes Workout mit Tanz-, Aerobic- und Hip Hop-Elementen sowie mod. Bollywood-Tänzen	Erlernen einer eher ruhigen Tanz-Choreographie in einer Mischung aus Tanz und modernen Elementen
Abschluss	Yoga-Stretching, Meditation, Entspannung am Boden	Chakra-Meditation oder Entspannungsmassage

Je nach gewünschter Ausrichtung kann eine Indian Spirit Moves-Stunde eher fitness- oder wellnessorientiert, d.h. eher bewegungsorientiert oder ruhig, meditativ angelegt werden.

Tempels ausgeführt. Das Ziel für die Tänzer war es, sich übergangsweise in Götter und Dämonen zu verwandeln, wie sie in ihrer Vorstellungswelt existierten.

Einzelne Körperhaltungen und Gesten entfalten während der Bewegung eine spezifische Wirkung in den energetischen Zentren des Körpers. Jede Bewegung hat dabei auch Symbolwert. Ein Beispiel: Im Kniesitz die Handflächen auf die geschlossenen Augen legen, dabei die Ellenbogen abwinkeln und Schulterblätter tief halten, heißt „Segen auf Shivas Augen bringen".

Klassische indische Musik

Die langsamen, fließenden Bewegungen des indischen Tanzes werden nach Sitar-Klängen und Tabla-Rhythmen, zwei klassischen indischen Musikinstrumenten, ausgeführt. Sitar ist eine indische Gitarre, die mit göttlichen Klängen verglichen wird und zarte, helle Töne abgibt. Tabla ist eine fellbespannte zweiteilige Trommel, die den Tala, den Rhythmus, als Zyklus einer gewissen Anzahl von Schlägen angibt und sehr erdend wirkt.

Konzentration und Meditation

Bindis (Schmuckaufkleber) auf der Stirn und Duftöle sollen die Konzentration fördern und die Körperenergie beeinflussen. Mehr als schicker Stirnschmuck, symbolisierten Bindis bei früheren Tänzerinnen, die keine Ehemänner haben durften, das Verheiratet-Sein mit einem Gott. Sie werden auf dem Chakra des 3. Auges platziert, um die Aufmerksamkeit auf die göttliche Kraft und spirituelle Erleuchtung zu lenken.

Alle Düfte sind vier Elementen zugeordnet. So sind z.B. Bergamotte und Lavendel der Luft zugeordnet, Geranie und Jasmin dem Wasser, Rosmarin und Zimt dem Feuer und Patchouli und Zedernholz der Erde. Im Kurs werden die Öle so verwendet, dass der gewünschte Energiezustand unterstützt wird. Soll der Stundenteil ruhig und meditativ gestaltet werden, benutzt man z.B. Bergamotte. Er hilft, den Geist zu beruhigen und sich auf die Meditation einzulassen. Die langsamen Energie-Übungen von Qi Gong, Yoga oder geführte, meditative Tanzfolgen können mit Wasser-Düften wie Ylang-Ylang unterstützt werden. Wenn die Konzentration für das Erlernen von Schrittfolgen gefördert werden soll, empfiehlt sich Rosmarin.

Zur Person

Tatjana Wegner arbeitet seit 15 Jahren als Balletttänzerin und -pädagogin, Performance-Künstlerin, Tanztherapeutin, Referentin der Meridian Academy in Hamburg und Kurstrainerin mit zahlreichen Engagements im In- und Ausland. Ihre Ideen für das Kurskonzept „Indian Spirit Moves" holte sie sich auf Reisen, indischen Partys, bei Tanzveranstaltungen, aus Filmen und ihrer Therapeuten-Ausbildung.
Lehrgang „Indian Spirit Moves" am 2./3.10.2004 an der Meridian Academy in Hamburg.

Bild 1„Pataka" (Ausgangsposition)

Bild 2 + 3: „Begrüßung"

Bild 4 + 5:„Shiva-Parvati" (Shiva der kosmische Tänzer steht für die Energien, die zerstören, erneuern und verändern. Parvati seine Gemahlin ist die Göttin der Schönheit.)