



Harry Eilenstein

Herz des Tanzes - Tanz des Herzens

Formen, Motive und Wirkungen
- vom Walzer bis zum Trancetanz

Bücher von Harry Eilenstein:

- Astrologie (496 S.)
- Photo-Astrologie (428 S.)
- Horoskop und Seele (120 S.)
- Tarot (104 S.)
- Handbuch für Zauberlehrlinge (408 S.)
- Physik und Magie (184 S.)
- Der Lebenskraftkörper (230 S.)
- Die Chakren (100 S.)
- Das Chakren-System mit den Nebenchakren (296 S.)
- Meditation (140 S.)
- Reinkarnation (156 S.)
- Drachenfeuer (124 S.)
- Krafttiere - Tiergöttinnen - Tiertänze (112 S.)
- Schwitzhütten (524 S.)
- Totempfähle (440 S.)
- Muttergöttin und Schamanen (168 S.)
- Göbekli Tepe (472 S.)
- Hathor und Re 1: Götter und Mythen im Alten Ägypten (432 S.)
- Hathor und Re 2: Die altägyptische Religion - Ursprünge, Kult und Magie (396 S.)
- Isis (508 S.)
- Die Entwicklung der indogermanischen Religionen (700 S.)
- Wurzeln und Zweige der indogermanischen Religion (224 S.)
- Der Kessel von Gundestrup (220 S.)
- Der Chiemsee-Kessel (76)

- Cernunnos (690 S.)
- Christus (60 S.)
- Odin (300 S.)
- Die Götter der Germanen (Band 1 - 80)
- Dakini (80 S.)
- Kursus der praktischen Kabbala (150 S.)
- Eltern der Erde (450 S.)
- Blüten des Lebensbaumes 1: Die Struktur des kabbalistischen Lebensbaumes (370 S.)
- Blüten des Lebensbaumes 2: Der kabbalistische Lebensbaum als Forschungshilfsmittel (580 S.)
- Blüten des Lebensbaumes 3: Der kabbalistische Lebensbaum als spirituelle Landkarte (520 S.)
- Über die Freude (100 S.)
- Das Geheimnis des inneren Friedens (252 S.)
- Von innerer Fülle zu äußerem Gedeihen (52 S.)
- Das Beziehungsmandala (52 S.)
- Die Symbolik der Krankheiten (76 S.)
- Herz des Tanzes - Tanz des Herzens (S.)
- König Athelstan (104 S.)

Inhaltsverzeichnis

I. **Was ist Tanz?**

II. **Elemente des Tanzes**

1. Der Same des Tanzes
 - a. *Die Motivation*
 - b. *Das Thema des Tanzes*
2. Die Situation, in der getanzt wird
 - a. *Der Kontext des Tanzes*
 - b. *Der Rahmen des Tanzes*
 - c. *Der Umraum des Tanzes*
 - d. *Die Tanz-Begleitung*
3. Die Tänzer
 - a. *Die Anzahl der Tänzer*
 - b. *Männer und Frauen*
 - c. *Das Alter der Tänzer*
 - d. *Der Bezug der Tänzer zueinander*
 - e. *Die Ausrichtung der Tänzer*
4. Der Körper der Tänzer
 - a. *Die Glieder des Körpers*
 - b. *Die Grundhaltung beim Tanz*
 - c. *Die Bewegungs-Möglichkeiten*
 - d. *Der Takt und der Rhythmus des Tanzes*
 - e. *Der Fluß des Tanzes*
 - f. *Das Raumgefühl*

5. Choreographie
 - a. *Raumformen*
 - b. *Form und Freiheit*
 - c. *Tanz und andere Elemente*
6. Die Einbeziehung der Lebenskraft
 - a. *Tanz und Imagination*
 - b. *Tanz und Chakren*
 - c. *Tanz und Magie*
 - d. *Tanz und Heilung*
 - e. *Tanz und Kult*
7. Tanz und Humor

III. **Aspekte des Tanzes**

1. Die zehn Planeten
 - a. *Mond*
 - b. *Merkur*
 - c. *Venus*
 - d. *Sonne*
 - e. *Mars*
 - f. *Jupiter*
 - g. *Saturn*
 - h. *Uranus*
 - i. *Neptun*
 - j. *Pluto*
2. Die zwölf Tierkreiszeichen
 - a. *Widder*
 - b. *Stier*
 - c. *Zwillinge*

- d. *Krebs*
- e. *Löwe*
- f. *Jungfrau*
- g. *Waage*
- h. *Skorpion*
- i. *Schütze*
- j. *Steinbock*
- k. *Wassermann*
- l. *Fische*

3. Die zwölf Häuser

- a. *1. Haus*
- b. *2. Haus*
- c. *3. Haus*
- d. *4. Haus*
- e. *5. Haus*
- f. *6. Haus*
- g. *7. Haus*
- h. *8. Haus*
- i. *9. Haus*
- j. *10. Haus*
- k. *11. Haus*
- l. *12. Haus*

4. Die zwölf Aszendenten

5. Die acht Aspekte

- a. *Konjunktion*
- b. *Trigon*
- c. *Sextil*
- d. *Halbsextil*

- e. *Opposition*
 - f. *Quadrat*
 - g. *Quincunx*
 - h. *Solo*
- 6. Das Ich
 - 7. Die Seele

IV. **Der Tanz in den fünf Epochen**

- 1. Altsteinzeit
- 2. Jungsteinzeit
- 3. Königtum
- 4. Materialismus
- 5. heute
- 6. Zusammenfassung

V. **Die Vielfalt der Tänze**

- 1. einfache Formen
 - a. *Paartänze*
 - b. *Volkstanz/Folkloretanz*
 - c. *Kreistänze*
 - d. *Reigen*
 - e. *Reihen-Tänze*
 - f. *Doppelkreis-Tanz*
 - g. *Schreit-Tänze*
 - h. *Standardtänze*
 - i. *Mehr-Paar-Tänze*
- 2. Tänze mit besonderen Elementen

- a. *Atan*
- b. *Fackeltanz*
- 3. Erotische Tänze
 - a. *erotische Tänze*
 - b. *Fandango*
- 4. Tänze in anderen Takten als im 4/4-Takt
 - a. *Tänze im 3/4-Takt*
 - b. *Tänze mit ungewöhnlichen Takten*
- 5. Tänze des Königtums
 - a. *Formationstänze*
 - b. *Klassisches Ballett*
 - c. *Modernes Ballett*
 - d. *Butoh*
- 6. Tänze mit afrikanischem Einfluß
 - a. *afrikanischer Tanz*
 - b. *Jazz-Dance*
 - c. *Swing*
 - d. *Candombe*
 - e. *Samba*
 - f. *Salsa, Tango u.ä.*
 - g. *Karneval in Rio*
- 7. Spanischer Tanz
 - a. *Spanischer Tanz*
- 8. Tänze aus Ozeanien
 - a. *Hula*
 - b. *Haka*
- 9. Kriegstänze

- a. *Afrikanischer Kriegstanz*
 - b. *Schwerttanz*
 - c. *Kampfsport-Tänze*
 - d. *Breakdance*
 - e. *aggressive Tänze*
 - f. *Märsche*
10. *Indische Tänze*
- a. *indischer Tempeltanz*
 - b. *Yoga-„Tänze“*
11. *Indianische Tänze*
- a. *indianische Tänze*
12. *Spezielle neuere Tänze*
- a. *Stepptanz*
 - b. *Eurythmie*
13. *Religiös-magische Tänze*
- a. *Tiertänze*
 - b. *Indianischer Reifentanz*
 - c. *Sonnentänze*
 - d. *Ahnen-Tänze*
 - e. *Tänze mit magischer Wirkung*
 - f. *Trancetanz*
 - g. *Meditationstanz*
 - h. *rituelle Tänze*
14. *Formen des Improvisations-Tanzes*
- a. *Improvisation zu vorgegebener Musik*
 - b. *Fünf-Rhythmen-Tanz*
 - c. *Improvisation von Musik und Tanz*
 - d. *Tanz-Improvisation ohne Musik*

e. *Contact-Dance*

15. Tänze an ungewöhnlichen Orten

a. *Eiskunstlauf/Eistanz*

b. *Bandaloop*

VI. **Zitate über den Tanz**

VII. **Spirituelle Aspekte des Tanzes**

VIII. **Traumreisen zu den Göttern des Tanzes**

1. Traumreise zu Shiva

2. Traumreise zu Ganesha

3. Traumreise zu Hathor und Bes

4. Traumreise zur Sonne

5. Traumreise zu Freya

6. Traumreise zu Pte-san-win

7. Traumreise zu Quetzalcoatl

8. Traumreise zu den Apsaras und zu den Dakinis

9. Traumreise zu dem König der Nagas

10. Traumreise zu Kuan-Yin

IX. **Ein neuer Tanz?**

I Was ist Tanz?

Worte können die Form eines Tanzes beschreiben, aber zur Beschreibung des Erlebnis des Tanzens sind sie nur sehr begrenzt geeignet. Man kann untersuchen, wer tanzt, wie getanzt wird, wann und wo getanzt wird, wie das historisch eingeordnet werden kann - aber um zu wissen, was Tanz ist, muß man selber tanzen und den Tanz erleben ...

Wenn man nach Definitionen dafür sucht, was ein Tanz ist, stößt man schnell an Grenzen, wenn man ihn nur formal zu beschreiben versucht:

Ist er eine zweckfreie Bewegung? - Nein, die Tanzenden haben durchaus Ziele ...

Ist er eine rhythmische Bewegung? - Es gibt auch nicht-rhythmische Tänze und rhythmische Arbeiten ...

Ist er Bewegung zu Musik? - Es gibt auch Tanz ohne Musik und Arbeiten zu Musik ...

Ist er gemeinschaftliche Bewegung? - Es gibt auch Solo-Tänze und gemeinschaftliches Arbeiten ...

Ist er Bewegung an einem besonderen Ort? - Spontane Tänze sind an jedem Ort möglich und es gibt auch Arbeiten an besonderen Orten ...

Diese fünf Fragen und ihre Antworten (von denen es noch viele mehr gibt) zeigen, daß Tanz eine Bewegung ist und daß er daher in einem Bezug zu anderen Bewegungen wie Arbeit, Sport, Kampf und Sex steht. Oder astrologisch gesagt: Tanz ist eine von mehreren verschiedenen Mars-Tätigkeiten.

Worin unterscheidet sich nun der Tanz von der Arbeit? Bei der Arbeit macht man Bewegungen, die eine physische

Änderung in der eigenen Umgebung zum Ziel haben. Beim Tanz gibt es keine „physische Veränderung“, die angestrebt wird - aber es gibt eine emotionale Änderung, die angestrebt wird.

Man kann auch sagen, daß sich Arbeit auf den physischen Bereich bezieht, während sich Tanz auf den Bereich der Lebenskraft bezieht.

Auch der Kampf bezieht sich auf eine physische Änderung - wobei die Änderung hier nicht wie bei der Arbeit in den Dingen, die einen umgeben, angestrebt wird, sondern eine Änderung bei einem Gegner das Ziel ist.

Der Sport ist eine Form des ritualisierten Kampfes, bei dem Schädigungen des Gegners vermieden werden. Man kann den Sport auch als Steigerung der Leistungsfähigkeit des Körpers ansehen, wobei diese Steigerung häufig wie z.B. in einem Wettkampf gleichzeitig mit der Tätigkeit an der Leistung der anderen gemessen wird (Wettkampf, Fußball, Boxen). Man kann diese Steigerung auch an den eigenen bisherigen Leistungen messen (Training) oder an einem erstrebten Ziel (Fitness).

Beim Sex gibt es eine Mischung aus einem physischem Ziel (Fortpflanzung) und einem angestrebten Lebenskraft-Erlebnis (Orgasmus).

In der Astrologie sind Tanz, Arbeit, Sport, Kampf und Sexualität zusammen mit Lachen, Weinen, Wut und noch einigen anderen Gefühlsäußerungen verschiedene Aspekte des Planeten Mars.

Da Tanz, Arbeit, Sport, Kampf und Sexualität miteinander verwandt sind (sie sind alle „Bewegungs-Künste“), gibt es auch Mischformen des Tanzes mit der Arbeit, mit dem Sport, mit dem Kampf und mit der Sexualität: rhythmische und von Gesang begleitete Arbeit, Tanz-Sport, Kampf- und Kriegstänze sowie erotische Tänze.

Das Wesentliche des Tanzes ist jedoch, daß er auf die Lebenskraft ausgerichtet ist und deren Zustände und

Veränderungen zum Thema hat. Die Bewegungen des Tanzes erschaffen bestimmte Stimmungen, drücken Gefühle aus, verändern das Lebensgefühl, gestalten das Verhältnis zu einem anderen Menschen, schaffen in einer Gruppe ein Gemeinschaftsgefühl usw. - der Tänzer bewegt die Lebenskraft und läßt sich von ihr bewegen.

Der Tanz ist eine äußere Bewegung, die sich jedoch auf innere Zustände und Bestrebungen bezieht und diese im Außen sichtbar macht und durch diese Bewegungen z.T. auch äußere Veränderungen erschafft und erreicht - wie z.B. bei erotischen Tänzen oder bei Kriegstänzen.

Aus dieser einfachen Betrachtung ergibt sich, daß ein Tanz dann lebendig ist, wenn er von innen her entsteht und wenn die Tanz-Bewegungen daher der passende Ausdruck für etwas sind, was im Inneren des betreffenden Menschen nach Ausdruck und nach Erfüllung sucht.

Das, was sich da im Inneren des Menschen regt und sich in Bewegung ausdrücken will, ist das Herz des Tanzes.

II Elemente des Tanzes

Es gibt zwar eine kaum überschaubare Vielfalt von Tänzen, aber nur eine begrenzte Anzahl von Form-Elementen des Tanzes, sodaß es doch in übersichtlicher Weise möglich ist, die möglichen Formen des Tanzes zu beschreiben.

Eine solche Beschreibung des Tanzes bezieht sich nur zu einem kleinen Teil auf das Herz des Tanzes und stellt hauptsächlich die Bewegungen des Tanzes dar. Zu einem kleinen Teil können auch die „Strahlen des Herzens des Tanzes“ dargestellt werden, also die Hilfsmittel, durch die der Impuls im Herzen zu einem Tanz werden kann.

II 1. Der Same des Tanzes

Diese „Same des Tanzes“ ist die Motivation, der Wille, die Absicht, das Bedürfnis, das einen Menschen dazu bewegt, alleine, zu zweit oder in einer Gruppe zu tanzen - oder sich den Tanz von anderen Menschen anzusehen.

II 1. a) Die Motivation

Die Motivation, die jemanden zu tanzen veranlaßt, kann vielfältig sein: der Wunsch sich selber zu spüren, Romantik, Freude sich in Gemeinschaft zu bewegen, der Wunsch andere Menschen kennenzulernen, Aggression oder Frust abbauen, Darstellung eines Themas, Selbstdarstellung, Erotik, Konzentrationsübung, den Alltag vergessen wollen,

Heilung, Selbstheilung, Selbsterkenntnis, Gefühlsausdruck, das Feiern eines Festes, ein Ritual ...

Die Vielfalt der möglichen Motivationen ist fast unbegrenzt.

II 1. b) Das Thema des Tanzes

Das Thema des Tanzes, also das, worauf sich die Motivation bezieht, kann ein Gefühl sein, eine Stimmung, ein Lied, allgemein ein Musikstück, ein Gedicht, eine -, ein Schauspiel, das Thema eines Festes, eine bestimmte Aufgabe in einem Ritual, eine Heilung, Selbstaussdruck, das Leben des Augenblicks ...

Auch die Vielfalt der Themen ist fast unbegrenzt.

II 2. Die Situation, in der getanzt wird

Die Situation, in der getanzt wird, ergibt sich aus der Motivation, aus der heraus jemand tanzt und teilweise auch aus dem Thema des Tanzes.

II 2. a) Der Kontext des Tanzes

Jeder Tanz steht in einem Kontext: das Ballett auf der Theaterbühne, die Eurythmie-Aufführung in der Waldorfschule, der Freistil-Tanz in der Disco, der Flamenco auf dem Dorfplatz, das Singen und die rhythmische und daher teilweise auch tänzerische Bewegung beim Hirsestampfen, der Volkstanz in der Festhalle, der Tanz im Rahmen eines Jahreszeitenfestes in der Natur, der Bauchtanz auf einem Geburtstag usw.

Zu einem Tanz gehört immer ein Ort, eine Zeit, möglicherweise andere Menschen und evtl. auch ein kulturell-religiöser Rahmen.

Neben diesen eher allgemeinen Umständen, in denen der Tanz stattfindet, gibt es auch ganz individuelle Umstände wie z.B. Tänze bei der Aufnahme in den Kreis der Erwachsenen, Regentänze, Sonnentänze und ähnliches, die sich entweder auf einen bestimmten Zeitpunkt in der Biographie eines Menschen beziehen (Hochzeitstanz, Totentanz u.ä.) oder auf eine bestimmte Situation in der Gemeinschaft (Trockenheit, bevorstehender Krieg u.ä.).

II 2. b) Der Rahmen des Tanzes

Zu diesem Rahmen des Tanzes gehören außer dem Ort, der Zeit, eventuellen anderen Menschen und dem kulturell-

religiösen Hintergrund unter Umständen auch eine bestimmte Kleidung und bestimmter Schmuck, evtl. auch Masken, ein geschminktes Gesicht und ähnliches mehr.

Manche Tänze erfordern auch eine längere Vorbereitung, Einladungen, Absprachen und allerlei Organisation, während andere Tänze einfach spontan begonnen werden können.

II 2. c) Der Umraum des Tanzes

Aus der Motivation und dem Thema ergibt sich die Situation, in der jemand tanzt: das eigene Wohnzimmer, der Dorfplatz, ein Schloß-Saal, die örtliche Disco, ein Rock-Konzert, ein Fest, eine Aufführung, eine religiöse oder spirituelle Zeremonie, die freie Natur ...

Die üblichen Plätze sind grob gesagt der persönliche Wohnraum, die Natur, die Öffentlichkeit, für den Tanz geschaffene Plätze wie z.B. eine Bühne oder kulturelle und religiöse Orte. Letztlich kann man natürlich an jedem Ort tanzen.

Auch in Bezug auf die anwesenden Menschen können Tänze sehr verschieden sein: ein Tanz ganz für sich alleine, Tänze in einer vertrauten Gruppe, Tänze mit und ohne Zuschauer, ein Solo-Tanz oder ein Gruppen-Tanz auf einer Bühne, ein Tanz in einer anonymen tanzenden Menge von Menschen (Disco, Rock-Konzert) usw.

II 2. d) Die Tanz-Begleitung

Manchmal steht der Tanz ganz für sich, aber in den allermeisten Fällen wird er von Musik begleitet - oft ist die auch die Musik selber der Anlaß für den Wunsch zu tanzen.

Neben dem Tanzen zu einem Musikstück gibt es auch den Tanz, der zu einem Text aufgeführt, der Teil eines Schauspiels ist oder der zu einem Ritual gehört.

Der Tanz, der von nichts anderem begleitet wird, sondern bei dem der Tänzer ganz alleine und ohne Begleitung tanzt, ist eher selten, aber er kommt durchaus vor.

Eine spezielle, archaische Form der Tanzbegleitung ist das Singen und Klatschen durch die Tänzer selber.

II 3. Die Tänzer

Die Zusammenstellung der Menschen, die bei einem Tanz teilnehmen, kann sehr unterschiedlich sein.

II 3. a) Die Anzahl der Tänzer

Es gibt an grundlegenden Formen das Solo, den Paartanz, gemeinschaftliche Paartänze (mehrere Paare tanzen in einer koordinierten Form), Gruppentänze, reine Männertänze, reine Frauentänze und schließlich noch die Kindertänze.

II 3. b) Männer und Frauen

Viele Tänze werden gemeinsam von Männern und Frauen getanzt, wobei es in dem Tanz selber keinen Unterschied macht, ob jemand ein Mann oder eine Frau ist.

Bei den Paartänzen wird hingegen stets ein Mann mit einer Frau kombiniert und ebenso bei den gemeinschaftliche Paartänzen.

Bei den Männertänzen und bei den Frauentänzen nehmen nur Frauen oder nur Männer teil. Diese Tänze haben oft einen rituellen Ursprung.

II 3. c) Das Alter der Tänzer

Bei den meisten Tänzen spielt das Alter keine wesentliche Rolle. Allerdings gibt es auch typische Kindertänze wie den Reigen und ab einem gewissen Alter wird man nicht mehr in jede Disco eingelassen.

Manche Tänze sind auch an einen bestimmten Punkt in der Biographie gebunden wie z.B. der Hochzeitstanz, Tänze bei der Aufnahme in den Kreis der Männer und ähnliche Tänze, die in der heutigen westlichen Kultur allerdings zum größten Teil verlorengegangen sind.

II 3. d) Der Bezug der Tänzer zueinander

Wenn mehrere Tänzer gemeinsam tanzen bedeutet das nicht unbedingt, daß sie sich auch in ihrem Tanz aufeinander beziehen. In der Disco tanzen z.B. zunächst einmal die meisten Menschen für sich alleine, aber es bilden sich auch immer wieder einmal Paare oder kleine Gruppen, die sich dann nach einer Weile auch wieder auflösen.

Die festeste Bindung zwischen zwei Tänzern besteht zum einen beim Paartanz und zum anderen bei der Tanz-Aufführung.

Die Art des Bezuges zueinander beim Tanzen kann auch recht verschieden sein: der Marsch von Soldaten zu Marschmusik, die Aufführung einer Choreographie durch ein Ballett-Ensemble, die Flamenco-Tänzer auf einem Dorfplatz, lachende Kinder in einem Reigen, Männer bei einem Kriegstanz, ein Liebespaar bei einem Walzer ...

II 3. e) Die Ausrichtung der Tänzer

Die Ausrichtung der Tänzer kann ebenfalls sehr unterschiedlich sein. Bei dem Tanz alleine im eigenen Wohnzimmer ist man ganz bei sich selber, beim Eurythmie-Unterricht ist man bei sich und bei den anderen Eurythmisten und bei dem Lehrer, bei einer Aufführung ist man bei sich und bei den Mittänzern und bei dem Publikum, bei der Street-Performance ist man bei sich und sehr stark beim Publikum, und bei manchen Tänzen gibt es zudem ein

Gespräch zwischen den Tänzern und den Trommlern, die den Tänzern durch kleine Änderungen im Rhythmus ankündigen, daß sie gleich einen anderen Motiv trommeln werden, zu dem eine andere Tanzbewegung gehört.

II 4. Der Körper der Tänzer

Das, was tanzt, ist immer der Körper – aber selbst hier gibt es große Unterschiede zwischen den einzelnen Tänzen.

II 4. a) Die Glieder des Körpers

Im Prinzip tanzt immer der ganze Körper, aber es gibt bei den einzelnen Tänzen trotzdem große Unterschiede, was die Wichtigkeit der einzelnen Glieder betrifft.

So gibt es einige Tänze wie die Kosaken-Tänze, bei denen man die Arme vor der Brust verschränkt, oder die Derwisch-Drehtänze, bei denen die Arme die ganze Zeit in derselben Haltung bleiben.

Tänze, bei denen man weitestgehend stillsteht und nur mit den Armen tanzt, gibt es hingegen außer in ganz individuellen, spontanen Tänzen fast gar nicht.

Die Hände werden in den meisten Tänzen kaum in ihrer vielfältigen Ausdrucksmöglichkeit ausgenutzt – eine Ausnahme bildet der indische Tanz, in dem eine Vielzahl von Mudras, d.h. Handhaltungen benutzt wird, die teilweise auch im Yoga verwendet werden.

Die Mimik des Gesichtes wird ebenfalls in kaum einem Tanz als Ausdrucksmittel mitverwendet – bei den Tänzen mit einer festen Choreographie ist der Regelfall entweder ein distanzierendes und konzentriertes Gesicht oder ein beständiges Lächeln.

Es gibt auch die Möglichkeit, den Kopf in den Tanz miteinzubeziehen – so gibt es z.B. im indischen Tanz die sehr typische seitliche Hin- und Herbewegung des Kopfes, die im Alltag fast überhaupt nicht verwendet wird.

Die Füße haben bei den meisten Tänzen viel zu tun, da die meisten Tänze als Grundlage bestimmte Schritte im Raum

haben. Allerdings wird auch die mögliche Vielfalt der Fuß-Haltungen und Fuß-Bewegungen kaum ausgeschöpft. Bei den bekannteren Tanzformen gibt es lediglich im klassischen Ballett, im indischen Tanz und auf ganz andere Weise auch im Stepptanz Ansätze dazu.

Schließlich gibt es noch die Haltung, die Spannung und die Bewegungen des Leibes, also von Hüften, Bauch, Brust und Schultern. Auch hier sind die meisten Tänze sehr zurückhaltend, aber es gibt auch solche wie z.B. das Capoeira, bei denen die Beweglichkeit und die Kraft des Leibes eine sehr große Rolle spielen.

Das Gefühl, das ein Tanz dem Tänzer vermittelt, hängt unter anderem auch davon ab, welche Körperteile er wirklich kreativ benutzt - so macht es z.B. einen sehr deutlichen Unterschied im Tanzgefühl, wenn man Fingerbewegungen, Gesten, Mudras und ähnliches hinzunimmt.

II 4. b) Die Grundhaltung beim Tanz

Viele Tänze haben eine Grundhaltung wie z.B. der schwingende Dreischritt beim Walzer oder das vornehme Schreiten bei einer Allemande in der Barockzeit. Der Unterschied zwischen dem schreitenden Tanzen und dem schwingenden Tanzen ist derselbe wie zwischen Sprechen und Singen.

Tänze im Liegen, Sitzen oder im Stehen sind ausgesprochen selten und entspringen in der Regel der individuellen Phantasie eines Tänzers.

Es gibt auch die Möglichkeit, nur mit einer sehr begrenzten Auswahl von Körperteilen zu tanzen - so sitzt man z.B. beim „Fingertanz“ voreinander und bewegt nur die Arme und Finger, die dann einen „Paartanz“ zu viert machen (beide haben zwei Arme und Hände).

II 4. c) Die Bewegungsmöglichkeiten

Im Prinzip können alle Bewegungsmöglichkeiten des Körpers in einen Tanz miteinbezogen werden, was jedoch so gut wie nie geschieht. So wird man sich auf der Erde wälzende Tänzer fast nur im Contact-Dance erleben. In vielen Tänzen kommen keine Sprünge vor. Andere Tänze kennen wiederum keine Drehungen. In wieder anderen Tänzen dürfen sich die Tänzer gegenseitig nur mit den Händen berühren.

Im jeder traditionellen Tanz-Form gibt es eine Einschränkung der verwendeten Bewegungen. Das bedeutet zum einen natürlich eben eine Einschränkung, aber zum anderen entsteht durch diese Begrenzung auf ein bestimmtes Repertoire auch ein markanter Charakter der einzelnen Tänze.

II 4. d) Der Takt und der Rhythmus des Tanzes

Der Takt ist die zeitliche Ordnung in einer Bewegung, im Spielen eines Instrumentes oder im Vortragen eines Textes. Dabei gibt es eine feste Zeiteinheit, die wie das Ticken einer Uhr die gesamte Aufführung über bestehen bleibt. Diese Einheiten können verdoppelt, halbiert oder anders geteilt werden, aber sie bleiben die allgemeine Orientierung.

Hinzu kommt noch die Bildung von Gruppen von Zeiteinheiten - beim 3/4-Takt z.B. drei Einheiten und beim 4/4-Takt vier Einheiten. Von diesen Gruppen ist so gut wie immer die erste Einheit betont.

Es gibt Tänze, die eine freie Bewegung ohne Takt sind, aber diese Form des Tanzes ist recht selten. Dasselbe gilt für die Musik, in der es gelegentlich auch das taktfreie Lied gibt - insbesondere Kinder im Alter von ca. 2-4 Jahren singen oft in dieser Weise vor sich hin und erzählen dabei meistens das, was sie gerade tun. Das taktfreie Spiel auf einem oder

mehreren Instrumenten ist aber gelegentlich auch in der heutigen Musik zu finden – z.B. in „Cluster One“, dem ersten Stück auf der CD „The Division Bell“ von Pink Floyd.

Meistens wird das taktfreie Spiel als Einleitung zu einem Hauptteil mit Takt benutzt – sowohl in der Musik als auch im Tanz. Dieser erste Teil hat dann oft den Charakter eines Umhergehens, Schauens und Suchens, aus dem heraus man dann zu einem Entschluß kommt und mit einem Takt beginnt.

Etwas Ähnliches findet sich auch in der Dichtung, wenn ein Prosatext in einen lyrischen Text mit einem Versmaß übergeht oder in einem Gedicht mit mehreren Strophen in einem festen Versmaß die letzten Strophe im Gegensatz zu den anderen Strophen einen Endreim hat.

Die Gruppe aus drei Einheiten mit betonter erster Einheit nennt man in der Musik und im Tanz 3/4-Takt und in der Dichtung Daktylus. Der 4/4-Takt in Musik und Tanz entspricht in der Lyrik einem zweihebigen Trochäus. Im 4/4-Takt ist der dritte Ton in der Regel ebenfalls betont, aber nicht so stark wie der erste Ton.

Der Rhythmus entsteht dadurch, daß innerhalb des festgelegten Taktes eine bestimmte, sich wiederholende Folge von langen und kurzen Noten sowie eine bestimmte, sich wiederholende Folge von Betonungen benutzt wird.

Dadurch entsteht eine „Farbe“ in dem Takt – der Takt ist sozusagen der Verstand der Melodie und der Rhythmus ihr Gefühl. Der Takt ist der Puls der Musik, der Bewegung oder der Sprache – der Rhythmus ist die Grundstimmung dessen, was dabei ausgedrückt wird.

Der Tanz wird naturgemäß sehr stark durch den Rhythmus geprägt, der das Grundgefühl des Tanzes ausdrückt – der Rhythmus eines Musikstücks drückt oft ein bestimmtes Lebensgefühl aus, anhand dessen man manchmal auch ohne größere Musik-Kenntnisse erkennen kann, zu welchem Tanz eine Musik gehört.

Neben den einfachen Takten gibt es auch zusammengesetzte Takte.

Einen 3/4-Takt kann man auf einfache Weise darstellen, in dem die betonten Einheiten mit einem „o“ und die unbetonten mit einem „x“ markiert: „oxx“. Ein 4/4-Takt ohne Zwischenbetonung sähe dann so aus: „oxxx“. Mit Zwischenbetonung würde man ihn „oxox“ schreiben. Der 4/4-Takt ist der weitaus häufigste Takt – der 3/4-Takt ist der zweithäufigste.

Ein anderer Takt ist z.B. der 5/4-Takt. Aufgrund seiner Länge wird er in der Regel nicht mit nur einer betonten Anfangs-Einheit gespielt, sondern mit einer regelmäßigen Zwischenbetonung. Da diese Betonung bei fünf Einheiten nicht in der Mitte liegen kann, gibt es zwei Varianten des 5/4-Taktes: das verlangsamend klingende „oxoxx“ und das antreibend klingende „oxxox“. Durch diese unregelmäßige Aufteilung des Taktes durch die betonten Noten macht dieser Takt zunächst den Eindruck, als ob er keinen Takt habe oder ein wenig unberechenbar dahinfließe. Zwei bekanntere Stücke im 5/4-Takt sind „Take Five“ von Paul Desmond und „Mea Culpa“ von Mike and the Mechanics.

Man kann den 5/4-Takt auch als eine Kombination aus einem 3/4-Takt und einem 2/4-Takt ansehen.

Der „Alegria-Tanz“, der zu den Flamencos gehört, enthält einen komplexeren Wechsel von 3/4-Takt und 2/4-Takt als der 5/4-Takt.

Eine Gruppe von Einheiten von Tönen bzw. Bewegungen im „Alegria-Tanz“ besteht aus 12 Tönen – dieser Tanz hat einen 12/8-Takt. Dieser Takt sieht folgendermaßen aus: „oxxoxxoxoxox“ – eine Einheit ist also in zwei gleichgroße Hälften unterteilt, die beide sechs Achtel lang sind: zwei 3/8-Takte und dann drei 2/8-Takte. Wenn man diese Takte mit Lücken schreibt, wird ihr zweiteiliger Aufbau leichter erfaßbar: „oxx oxx ox ox ox“

Um das ganze noch etwas komplizierter (und feuriger) zu machen, gibt es dazu ein Händeklatschen, das einem