Urtanz im Freien

Die ersten Stunden des Tages sind noch jungfräulich rein. Tanzen in der Natur ist ein Erlebnis, der Raum, der uns umgibt,beruhigt uns und aktiviert uns. Kein einziger Moment ist dem anderen gleich, wir sind Zeugen kleiner Veränderungen und der Tanz ist unser Eichpunkt (Prüfstein). Die Tänze sind einfach, wir wiederholen natürliche Formen und lassen uns dadurch in ein natürliches Wohlbefinden versetzen. Durch das Wiederholen der Tanzformen kann der Körper sich heimisch fühlen in der Bewegung und erlaubt es, unnötige Muskelspannungen ruhen zu lassen. In diesem Zustand ist Zeit, die Natur in sich aufzunehmen. Die Natur balanciert, reinigt und generiert. Die Sinnesorgane werden geschärft und im Netzwerk der Naturverbände bekommt der Körper eine natürliche Ordnung angeboten. Diese einfachen, aber reichen Tänze unterstützen diese Prozesse auch in uns. Das Seelenband wird gekräftigt und neues Vertrauen wird aufgebaut. Frei, zufrieden und balancierend können wir dem Tag entgegengehen.

Anneke Wittermans

1981 habe ich begeistert angefangen, Urtanz zu unterrichten. Voller Verwunderung entdeckte ich, dass Tanz und Gesang in verschiedenen Kulturen die Sprache sind, in der man mit den Göttern spricht. Neugierig bin ich auf die Suche gegangen nach den einfachst möglichen Tanzformen, in denen die Menschen sich mit dem Körper und den Göttern verbinden können. Anfänglich konnte ich einfache Strukturen entdecken, doch in den 26 Jahren des Unterrichtens und Tanzens haben die Strukturen sich verfeinert. Ich habe nie vermuten können, wie komplex die Welt des Körpers und des Tanzes ist. Tanz und 'die unsichtbare Welt' sind sehr eng miteinander verbunden. Reine Tänze verlangen Bildung (Verfeinerung), Sorgfalt und Präzision. Sie sind ausbalancierte Medizin, die uns erlaubt, großzügig zu denken. Sie bewegen und reinigen uns. Die Tänze sind einfach geblieben. Menschen mit Tanzerfahrung können sehr verfeinerte Nuancierung wahrnehmen. Der Tanz kann uns Bildung beibringen. Ich will mich durch den Tanz polieren lassen. Die Hingabe von Tänzern, die sich mit mir durch die Jahre hin bewegen, macht deutlich, dass es nicht nur mir so geht.

Urtanz im Freien

mit

Anneke Wittermans

2012

Urtanz

Anneke Wittermans

tel: 0031-578-610161

www.diadans.nl

www.beweegreden.org

e-mail urtanz@kpnmail.nl

Facebook Urtanz; http://nl-nl.facebook.com/pages/Urtanz
Urtanz Twitter; http://twitter.com/#!/Urtanz1
Anneke Wittermans Twitter; http://twitter.com/#!/awittermans
Facebook; http://www.facebook.com/anneke.wittermans
Linkin; http://nl.linkedin.com/in/annekewittermans/de
Hyves; http://annekedans.hyves.nl/

WORKSHOPS URTANZ 2012
in Süddeutschland Regensburg

“Ode an der letzten der weiblicher Linie”
“Freigeben”

Für Menschen, die sich in einem Veränderungsprozess befinden, die mit dem ‚Loslassen’ kämpfen, ist die Einsicht von ‚Freigeben’ ein Aufatmen. Wo ‚Loslassen’ Dich mit leeren Händen zurücklässt, da gibt Dir ‚Freigeben’ das Bewusstsein von eigener Wahl und eigenem Wert.’

“Mammae, das Närende Prinzip

info http://www.beweegreden.org/Folders.html

17 t/m 20 Februari 2012 Regensburg Duitsland

23 t/m 25 Maart 2012 Urtanz München Duitsland

Tel: 09401- 89062 info@institut-einklang.de

in Katwijk am Meer 2012

2 -5 juli Dans aan zee 4 daagse Katwijk

16-19 juli Dansen aan zee 4 dagen Katwijk

13-16 aug. Dansen aan zee 4 dagen Katwijk

29 t/m 1 sept. Dansen aan zee 4 dagen Katwijk

Blühend , frisch und geprickelt von Kopf bis Fuß,
sauber, gewaschen durch Salz, Sand und Sonne,
siehst Du langsam die Spuren vom letzten Tanz
ausgewischt werden, durch Wellen mitgenommen,
aber die Erfahrung bleibt, für immer.

Wie das Wetter sich auch benimmt,
draussen Tanzen auf dem Strand

06.00-08.00 Tanzen auf dem Strand
08.00-10.00 Waschen in den Wellen und Frühstück in den Dünen
10.00-12.30 Wiederum Tanzen auf dem Strand
13.00 Abkühlen und Sauberspülen in den Wellen

Draußen

Eine kräftige Brise
weckt meine Sinne
begeistert spanne ich an
triumphiere am Strand

Körper und Tanz
suchen nach der Verbindung
beide ein wenig ungewöhnlich
gewöhnen sich an die Landschaft

Gras winkt wiegend auf der Brise
Wasser bremst und rollt sein Tempo
Sand wechselt von nass zu trocken
knisternd rascheln die Muscheln

ich lasse mich wiegen im Wind
ich renne und springe in voller Fahrt
überwältigend ist die Aussicht
unbekümmert und endlos

Langsam gewinnt der Tanz Terrain
der Körper gibt sich der Form hin
entfalte mich aus altem Stand
der Tanz gewinnt mein Vertrauen

ich stehe, staune, greife nicht ein
in Maß und Tat
eins mit der Natur
der Tanz wohnt und feiert
die Freiheit des Meeres

A.W. 2001 Übersetzung: Therese van Beeck