

## **VOYOMTANZ MIT DER SEELE**

### **Die psychische Resilienz stärken**

### **singen - tanzen - meditieren**

## **Informationen zum Einführungsworkshop in diese Tanzsuite**

*Heinz Stolze*

Bei diesem Workshop stelle ich das Voyom-Konzept vor und leite das Singen, Summen und Tanzen von einigen der Tänze oder Teilen davon an. Der Schwerpunkt liegt dabei darauf, zu erkennen, wie sich damit die seelische Resilienz stärken lässt.

### **Ablauf des Workshops**

Wir beginnen mit Übungen, bei denen wir die Schwingungen des Stimmklanges im Körper wahrnehmen, und gehen dann, weiter zu einigen typischen Voyomübungen: mit der Stimme gesteuerte Body Scans, Wahrnehmung und Aufrichtung von Körperhaltung, Gebärdenrezitation. Schließlich erarbeiten wir Teile der Tanzsuite. Wir führen sie zunächst so wie einen Singtanz aus, dann mit zusätzlicher Achtsamkeit auf den Stimmklang in Körper und schließlich als Meditation. Zudem stelle ich das gedankliche Konzept vor, und wir besprechen die Möglichkeiten, mit dieser Tanzsuite die seelische Resilienz zu stärken.

### **Ausrichtung des Workshops**

Der Schwerpunkt liegt auf meditativem Üben und gemeinsamer Meditation im Summtanz. Dazu kommen kürzere Gesprächsphasen mit Erklärungen und Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Längere Diskussionen sind nicht vorgesehen.

### **Zum Voyomtanz mit der Seele**

Bei der Tanzsuite *Voyomtanz mit der Seele* summen Tänzerinnen und Tänzer die Melodie der einzelnen Tänze. Sie machen sich also ihre Tanzmusik selbst und erleben mit Achtsamkeit, wie sich der Klang der Stimme in ihrem Körper mit ihren Bewegungen verbindet und den Tanz auf feine Art mitgestaltet und intensiviert.

Im Voyomtanz spielen eine Reihe von Faktoren zusammen, die schon für sich allein die seelische Befindlichkeit positiv beeinflussen.

#### ***Da ist die menschliche Stimme***

Unabhängig von Worten und musikalischen Strukturen kann sie allein als feine Körperschwingung entspannen, beruhigen und auch Schmerzen lindern. Die Aktivierung des weitverzweigten Vagusnervs, der ein Teil des vegetativen Nervensystems ist, spielt dabei eine wesentliche Rolle. Beim Tanzen hilft es, seine Aufmerksamkeit auf den Stimmklang in verschiedenen Körperregionen zu richten, die durch die Tonhöhe der gesummen Melodie bestimmt werden (Body Scan). Dies wird unterstützt durch gelegentliche Kontakte der Fingerspitzen oder Handflächen mit entsprechenden Körperregionen und durch die Gesten der Arme.

#### ***Da sind die Themen der Tänze***

INTRO : Dieser Tanz steht für zusammenkommen, sich begrüßen, sich wertschätzen und für eine erste, eröffnende Zuwendung zu den Themen Hoffnung, Freude, Mut und Liebe.

HOFFNUNG, FREUDE, MUT, LIEBE: zu diesen Tänzen gibt es Liedtexte. Beim Erlernen der Tän-

ze ist es hilfreich, zuerst die zugehörigen Lieder zu singen. Beim reinen Voyomtanz wird nur die Melodie gesummt. Man kann sich dabei den Liedtext vorstellen oder auch auf andere Art und Weise den Themen des Tanzes zuwenden. Die positive Wirkung dieser Tänze wird intensiviert durch vorherige und nachfolgende Gespräche zu individuellen Erfahrungen und zum Umgang mit diesen seelischen Grundstimmungen.

**PROGRESS:** Dieser Tanz bildet den Abschluss der Suite. Er greift auf die Elemente des Anfangstanzes INTRO zurück, die nun verändert arrangiert werden. Er drückt aus, dass beim Tanzen ein Fortschritt in der seelischen Befindlichkeit erreicht wurde, und dass die Tänzerinnen und Tänzer diesen Fortschritt in ihre folgenden Aktivitäten und in ihr Leben mitnehmen.

### ***Da sind die Gesten der Tänze***

Die Tänzerinnen und Tänzer gestalten mit ihren Gesten für sich und auch im Zusammenspiel virtuelle Raumgebilde, die sich auf die Tanzthemen beziehen lassen. Die heilsame Wirkung der Tänze kann dadurch vertieft werden, dass man separat zu einzelnen Gesten meditiert. Beim Ausführen der Gesten kommt es durch Berührung des Körpers an verschiedenen Stellen zu einem energetischen Austausch mit dem Stimmklang dort. Eine andere Form der energetischen Verbindung ist die Modifikation der Schwingungen im Körper durch Dehnung und Kontraktion, die das Fühlen dieses inneren Klanges an den entsprechenden Stellen verstärkt.

### ***Da ist die Meditation im Tanzen***

Der Stimmklang im Körper lässt sich als Abbildung des modulierten Atemluftstromes verstehen. Die achtsame Wahrnehmung dieses Klanges erleichtert es, Gedanken ziehen zu lassen und mental beim Tanzen und Summen zu bleiben und so die Meditation zu vertiefen.

### ***Da sind die Figuren der Tänze***

Darunter werden hier die Wege verstanden, die Tänzerinnen und Tänzer auf dem Boden zeichnen. Sie bestimmen gegenseitige Annäherung und Entfernung, Zuwendung und Abwendung, und ihre Form hat symbolische Bedeutung.

### ***Da ist eine besondere Atemtechnik***

Sie ermöglicht ein Summen ohne Pausen, indem auch beim Einatmen getönt wird. Auch dieses durchgehende Tönen erleichtert es, mental beim Tanz zu bleiben.

### ***Da sind die verschiedenen Modalitäten, diese Tänze zu tanzen***

Eine bewährte Art, die Tänze zu lernen, ist es, zunächst das zugehörige Lied zu singen und dazu zu tanzen. Durch die Verbindung mit dem Gesang lassen sich die Gesten und Schritte der Tänze leichter lernen, und man ist mental beim Thema. Die besondere Wirkung des Tanzens entwickelt sich im Laufe der Zeit, wenn man die Tanzbewegung summend beherrscht, und die Gedanken verfolgt, die aus der körperlichen Wahrnehmung heraus entstehen. Noch intensiver ist es, wenn man die Bewegung einfach laufen lässt, ganz ohne verbale Assoziationen, und sich öffnet für die Sprache des klingenden, bewegten Körpers. So kann man jederzeit die individuell und momentan passende Form für sich finden. Für mich ist beispielsweise derzeit der Tanz FREUDE, flott ausgeführt, immer wieder eine willkommene Erfrischung in einer kurzen Arbeitspause. Und wenn keine passende Umgebung zum Tanzen und Singen besteht, tue ich es rein mental, das hilft auch sehr gut. Eine besonders tiefe Meditation erlebe ich gerade beim Tanz HOFFNUNG, wobei einige Stellen mit markanten Gesten oder manuellen Eingriffen in das Hören und Fühlen und ungewöhnliche Bewegungen die Konzentration nach innen intensivieren. (Siehe grüne Markierungen in der Zeichnung der Tanzfiguren im Flyer).

### ***Da sind viele Möglichkeiten, sich einen individuellen "Voyom-Hilfekoffer" zuzulegen***

Damit sind Kurzübungen gemeint, die in schwierigen Situationen helfen, diese gut zu bestehen. Sie können einen Atemzug lang dauern oder einige Minuten, sie können real oder auch rein mental ausgeführt werden. Sie helfen beim Morgentief oder länger anhaltendem Stress aber

auch momentan bei unerwarteten Situationen. Vor allem helfen sie vor dem Schlafengehen, den Tag abzuschließen, besser zu schlafen und dem neuen Tag zuversichtlich entgegen zu sehen. Um gut zu wirken, müssen sie natürlich gepflegt werden. Das heißt, sie regelmäßig achtsam durchzuführen und anhand konkreter Erfahrungen weiter zu entwickeln. Am besten geht das, wenn es unterstützt wird durch gemeinsames Üben und Tanzen zusammen mit anderen Menschen.

### ***Da sind ganz viele Plätze in Stadt und Land, wo sich wunderbar tanzen, summen und meditieren läßt***

In Bremen liegen sie für mich vor allem im Bürgerpark, im Stadtwald, am Unisee, an der Weser, auf dem Weserwehr. Einmal fühlte ich auf einem Steg am See etwas Feuchtes in meiner Kniekehle. Es war ein ziemlich großer Hund, der lautlos von hinten gekommen war und an mir schnüffelte, und dann rief ihn sein Frauchen verschämt zurück. Und immer wieder kommen Bäume ins Blickfeld, fest verwurzelt sind sie gut geerdet, ihr solider, aufrechter Stamm trägt die Krone, dem Licht zugewandt. Sie werden Teil meines Tanzes, gehören zu mir und schwingen in mir mit. Und dann, nach einer Drehung, verbindet sich die gerade, langgezogene Uferlinie hinter dem glitzernden Wasserspiegel mit meinen seitlich weit ausgestreckten Armen, in meinen Schultern lösen sich Spannungen, die Hände scheinen sich noch viel weiter nach außen zu bewegen, und ich lasse meine Handflächen sich dabei zum Himmel hin wenden.

### **Informationsmaterial zum Üben zu Hause**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Einführungsworkshop erhalten nach dem Workshop auf Wunsch Informationsmaterial wie Skizzen der Tanzfiguren, Liedtexte und Audiodateien (mp3) zum Singen und Summen und zum melodiegesteuerten Body Scan.

### **Weitere Informationen**

Wer sich intensiv mit dem Voyom beschäftigen möchte, findet ausführliche Informationen und viele Übungen auf <http://www.voyom.de> (Achtung: Die Eingabe von [www.voyom.de](http://www.voyom.de) allein ist oft nicht hinreichend, um auf diese Seite zu kommen).

Wer bisher keine Meditationserfahrung hat, aber bereit ist, Meditation für sich auszuprobieren, kann mit gutem Erfolg an diesem Workshop teilnehmen. Es finden keine Meditationsphasen mit längerem (mehr als fünf Minuten) Sitzen oder Stehen in Meditationshaltungen statt.

### **ZUSÄTZLICHES ANGEBOT**

Für diejenigen, die sich bereits vorher auf den Workshop vorbereiten möchten, biete ich an, ihnen vorweg per Mail Material dazu zukommen zu lassen. Damit ist es möglich, sich von Beginn an intensiver auf die Übungen einzulassen und beim Workshop tiefer einzutauchen.

Das Material umfasst die Lieder zu den im Workshop behandelten Tänzen als Text und dazu folgende mp3 Dateien: Lieder gesungen, gesummt, gesungene Body Scan Anleitungen. Dazu kommen Anleitungen zu grundlegenden Voyomübungen.

Du kannst das Material formlos per Mail anfordern. Voraussetzung für die Zusendung ist, dass du den Kostenbeitrag von 15 € vorher überweist.