

Trancedance - The MAGIC of no-one watching!



Das Trancedance Ritual führt Dich auf eine innere Reise , weit über deine übliche Wahrnehmung von Zeit und Raum hinaus. Die mentale Vision wird durch das Benutzen der Augenbinde intensiver, die Gedanken fließen klarer, der Körper ist besser in der Kraft und die Emotionen sind besser im Fluss. Wir tanzen in einer spezifischen Musik welche von den Moderatoren des Rituals so zusammengestellt wurde, so dass wir uns auf unserer Reise neu entdecken, unsere Ängste umarmen, und uns in den Prozess der Gestaltung unserer Träume einlassen können. Wir tanzen und feiern das LEBEN

Die Trancedance mit uns entdecken:

Die Trancedance wird in einer vordefinierten Musiksequenz (Welle) getanzt. Wir bleiben die ganze Zeit des Rituals mit verbundenen Augen: Niemand sieht den anderen und niemand wird von anderen im Raum gesehen. Die einzigen Sehenden im Raum sind die Menschen die für die Sicherheit des Rituals sorgen. Wenn du aus irgend einem Grund das Augenband abnehmen müsstest, bitten wir dich den Raum zu verlassen und erst wieder mit verbundenen Augen zurück in den Raum zu kommen wenn du bereit bist dich wieder in den Prozess einzulassen. Damit jeder bestmöglich im Prozess der Trance bleiben kann ist es ratsam das hin und her soweit wie möglich zu vermeiden.

Die Vorbereitung des Rituals ist wichtig damit du die bestmögliche Erfahrung machen kannst: Sorge dafür deinen Nahrungs- und Flüssigkeitshaushalt gut in Balance zu haben, auch so dass du nicht dringend zur Toilette musst. Dies ermöglicht dir bestmöglich im Prozess zu bleiben.

Alle Bewegungen sind während deiner Trancedance-Reise möglich. Einzig bitten wir dich, für andere Tänzer potentiell gefährliche Gesten zu vermeiden. Natürlich sind keine Gewalt oder Übergriffe irgendwelcher Art während dem Ritual erlaubt: Dies würde zu sofortigem Ausschluss durch die Moderatoren führen. Ausserdem ist es wichtig zu wissen dass die Trancedance unbedingt ohne Einfluss von Alkohol oder anderen bewusstseinsverändernden Substanzen getanzt wird. Wir raten eher dazu den ganzen Tag keine solche Substanzen zu sich zu nehmen.

Das Ritual ist der Vektor der uns mit auf die Reise nimmt. Auch wenn wir glauben dass die prinzipiell kaum jemals ein Problem darstellt, möchten wir es der Form halber dennoch mitteilen. Wir hoffen auf dein Verständnis. Es ist ausserdem möglich dass du während deines Tanzes aus dem Gleichgewicht kommst und fällst, generell tut sich niemand dabei weh. Wenn du irgendwelche gesundheitlichen Bedenken hast, sind wir froh wenn du uns vor dem Ritual, am besten bei der Einschreibung, darauf ansprichst. Wir wünschen eine gute Erfahrung für jeden Teilnehmer.

Der Saal ist bei der Trancedance nicht auf Schönheit, sondern auf Sicherheit ausgerichtet; Es würde ja eh niemand es sehen :-). Dies könnte Tänzer anderer Rituale zu Beginn irritieren :-)

PRAKTISCHES ZUM RITUAL:

Bringe dein **Augenband** mit: Am besten eine gute Schlafmaske (Bsp OROPAX, o ä) im Web oder in Abenteuer-, Wander- oder anderen Reisegeschäften erhältlich. Ein längerer angenehmer Schal welcher dunkel und dicht ist macht es auch. Nur rutschen Schale leichter und können dadurch ablenken. Er sollte auch während der Bewegung gut am Platz bleiben. Je weniger fummeln, je besser die Stabilität des Prozesses

Ziehe lockere Kleidung an welche dir gute Bewegungsfreiheit für den Tanz bietet. Barfuss bist du am besten geerdet. Falls du nicht Barfuss tanzen möchtest, achte darauf dass du nicht auf dem Boden rutschst. Sonst musst du zu sehr darauf achten nicht hin zu fallen. Komplet anti rutsch ist auch nicht optimal. Mit ausprobieren lässt sich das Beste finden.

Da das Ritual im Liegen abgeschlossen wird, ist es gut für die Integrationsphase **eine grosse Decke und eventuell ein Kissen** mitzubringen damit wir dich für diese Zeit schön warm zudecken können.

Denke auch daran Wasser oder ein anderes nicht alkoholisches Getränk mitzubringen. Normalerweise bieten wir einen Tee zum Abschluss des Rituals an.

So Ausgestattet bist du bereit für die bestmögliche Erfahrung im Ritual.

Da wir für die Sicherheit Sorge tragen ist es wichtig für die Trancedance angemeldet zu sein. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und an Raum und Helfer angepasst. So ist es auch wichtig dass du dich abmeldest falls dir etwas dazwischen kommt. Es wäre schön wenn dann jemand anderes von diesem Raum profitieren kann.

Das Ritual beginnt präzise zu der angesagten Zeit. Ab diesem Moment können wir niemanden mehr einlassen. Niemand schaut zu. Dies ist die besondere Qualität dieses Rituals. Vielen Dank für dein Verständnis

Die Musikwelle dauert etwa 1,5 Stunden und mit Allem werden wir das Ritual voraussichtlich nach 3 Stunden abschliessen

Die Moderatoren für das Ritual sind:
Barbara Goossens und Georges Haan.
Tel Georges +352 621311650
mail seedsoflife@pt.lu
Web: www.seedsoflife.lu

