

# ECSTATIC DANCE

## F+M



[www.ecstatic-dance-frankfurt.de](http://www.ecstatic-dance-frankfurt.de)

Tanz Dich frei, ganz uncool als würde niemand zuschauen, ohne Gepose & Selfies. Entfalte hingebungsvoll Dein menschliches Sein in einem geschützten Raum.

ECSTATIC DANCE entstand auf Hawaii als offene Verbindung zwischen den "bewussten" Tanzströmungen und der Club Kultur. Inzwischen hat sich ECSTATIC Dance zu einer weltweiten Bewegung entwickelt, die Macher und Tänzer verstehen sich als eine grenzenlose Familie. ECSTATIC DANCE unterliegt keiner Lehre und erlaubt uns ohne vorgegebene Choreografie unseren eigenen authentischen Tanz zu erfahren. ECSTATIC DANCE öffnet einen geschützten Raum zur facettenreichen Entfaltung allen menschlichen Seins, ein spielerisches Forschungsfeld zwischen Erdung, ekstatischem Austoben, kreativer Lebendigkeit und stiller Meditation. Im Tanz finden wir in eine tiefe Verbindung mit uns selbst sowie mit den anderen Menschen. Kopf, Herz und Bauch verbinden sich in einer harmonischen Balance.

Trance und ekstatische Tänze finden sich seit Menschen- gedenken in vielen religiösen Traditionen auf der ganzen Welt. Aus alten Formen des Schamanismus überliefert wird der ekstatische Tanz bis heute zur Heilung und Bewusstseinsbildung praktiziert. Dem modernen ekstatischen Tanz der westlichen Welt begegnen wir heute in Clubs und auf Festivals z.B. in der Form von Raves. Bereits in den 1970er Jahren prägte Gabrielle Roth mit ihren 5 Rhythmen eine spirituelle Form des ekstatischen Tanzes, die sich in vielen Varianten unter dem Sammelbegriff Conscious Dance („bewusster“ Tanz) über die ganze Welt verbreitet hat.

Am Anfang kommen viele Menschen einfach nur aus reiner Freude an der Bewegung, der Musik und dem Miteinander mitzutanzten oder ihren Alltagsstress abzuschütteln. ECSTATIC DANCE erlaubt uns jedoch auch einen sanften Einstieg in eine Reise zu uns selbst. Wir können uns frei entscheiden ob oder in welchem Tempo wir uns einlassen möchten.

Aktuelle Infos: [Newsletter@ecstatic-dance-frankfurt.de](mailto:Newsletter@ecstatic-dance-frankfurt.de)