LEBENS
TANZ
Ein Traum ist Wirklichkeit

LEBENS TANZ

EIN TRAUM IST WIRKLICHKEIT

Wir fliegen auf den Schwingen des Milans und kreisen über unserem Bewusstsein.

Sternen gleich fließt das Wissen in uns Menschen und erweitert unsere Wahrnehmung.

In Dankbarkeit und Demut erkennen wir das Fremde in uns und den anderen und heißen es willkommen.

Bunte Menschen berühren den Baum und erblühen in Begeisterung und Freude.

Wir verbinden uns mit dem urgründigen Humor von Großmutter Erde, sind unbesorgt und vertrauen.

Der Lebenstanz hat sich vor mehr als 30 Jahren aus den Träumer-Sonnentänzen indigener Völker der USA und alchemischem Wissen aus Europa gebildet und wird durch das bewusste, kollektive Träumen bereichert und weiterentwickelt.

Der Lebenstanz ist eine Zeremonie zur Feier des Lebens, um zu danken, zu träumen und unser Heilsein zu erfahren. Wir tanzen während drei Tagen auf Großmutter Erde zum Lebenstanzbaum, einer alten Eiche, die in der Mitte des Tanzplatzes steht. Während der viertägigen Aufbauzeit in Lavaldieu errichten alle gemeinsam den großen Tanzplatz. Dieser hat eine einfache Struktur und nimmt die Energie von Erde, Sonne, Mond und Sternen auf. An manchen Abenden gehen wir in die Schwitzhütte, um uns zu reinigen, zu beten und auf den Tanz vorzubereiten.

Sobald der zeremonielle Tanz beginnt, entzünden die Hüter*innen das Kindsfeuer und hüten es während der drei folgenden Tage und Nächte mit Herz, Hand und Präsenz.

Die Sänger*innen weben mit der großen Rahmentrommel und alten Kraftliedern der Native Americans und aus anderen Kulturen einen Klangteppich: von Sonnenaufgang bis tief in die Nacht.

Die Tänzer*innen tanzen ihre Träume wach, persönliche und kollektive Absichten zum Baum und an ihren Platz zurück. Immer wieder träumen sie still. Viele Tänzer*innen fasten in diesen drei Tagen der Zeremonie. Andere nähren ihren Körper gezielt mit so wenig Nahrung wie nötig. Die Kreise der Tänzer*innen, Sänger*innen und Hüter*innen kreieren eine sich verdichtende Traummatrix: Visionen entstehen. Sie sind Erinnerungen an künftige Erweiterungen unseres Lebens. Hoffnung und Freude begleiten sie. Das Wissen um neue Möglichkeiten verankert sich. Begeisterung nährt die Seele.

Einen Tag nach dem Tanz bauen wir unseren Tanzplatz gemeinsam ab. Wir verlassen das Land in Schönheit. Kleine und große Veränderungen wachsen im Alltag und nehmen Form an.

Ein Traum ist Wirklichkeit.

Die verschiedenen Bereiche des Tanzes

Vorbereitung für Tänzer*innen

Als Tänzer*in hilfst du bei der Vorbereitung, den Tanzplatz aufzubauen. Während des Tanzes bist du frei, dein persönliches Schild, deine Gebete, Träume sowie persönliche und kollektive Absichten zum Baum zu tanzen. Du gibst dich deinem Tanz hin und ziehst deine Bahn. Wenn du nicht tanzt, oder, wenn nachts die Trommel für wenige Stunden ruht, gehst du in die Traumzeit und schläfst in deinem Unterstand.

Als Erstjahrestänzer *in gibt es ein paar Wochen vor dem Tanz ein ZOOM für dich zur Vorbereitung. Und du wirst in Lavaldieu Gelegenheit haben, deine Fragen beim speziellen Treffen zu stellen und eine/n Mentor*in zu wählen.

Dein Schild

Bereits zu Hause malst du deine Absichten/Träume/Visionen auf dein persönliches Schild und bringst es mit. Dein Schild wird in deinem Unterstand auf dem Tanzplatz hängen. Es hilft dir während und nach dem Tanz, dich immer wieder mit deinem Fokus zu verbinden. In der Regel ist das Schild aus Leder und hat einen Durchmesser von ca. 30 bis 40 cm. Es wird über einen Holzring (meist aus Weidenruten o.ä. selbst hergestellt) oder auch über einen feinen Stahlreif gezogen und anschließend bemalt.

Zeremonielle Kleidung

Wir wollen beim Tanz bewusst in einen anderen Rhythmus kommen. Dies bringen wir auch mit zeremonieller Kleidung zum Ausdruck. Der zeremonielle Rock: Männer wie Frauen tragen einen knöchellangen Rock mit Fransen. Die Fransen haben den Zweck, das „Kleine Volk“ zum Mittanzen einzuladen. Bildlich gesprochen erinnern wir uns an das «beseelte Sein in Allem» und nähren unseren Spirit mit Schönheit. Fransen findest Du in den Nähabteilungen der Kaufhäuser.

Das Oberteil

Es soll schön und praktisch sein. Eventuell möchtest du es in den drei Tagen auch mal wechseln. Ein zeremonieller Gürtel deckt über dem Festgewand deinen Nabel ab.
Regenbogenbänder verzieren dein Oberteil. Entweder du nähst solche Bänder (ca. 30cm lang /1-3 cm breit) an einem Kleidungsstück an oder du hast bewegliche Sets, die du nach Bedarf am Oberteil befestigen kannst. Du trägst die Bänder als Zeichen dafür, dass du alle spirituellen Wege zum Licht ehrst. Diese Bänder bestehen aus den Richtungsfarben: Rot, Schwarz, Gelb, Weiß sowie Blau und Grün – den Farben für «Oben» und für «Unten»; du kannst auch die Regenbogenfarben hinzufügen.

Schuhe

Turnschuhe, Mokassins, feste Schuhe und Gummistiefel für Regen (durchaus möglich). Natürlich kannst du auch barfuß tanzen – wie dein Herz und dein Fuß es begehren.

Die zeremonielle Decke

Beim Einzug in den Tanzplatz trägst du eine zeremonielle Decke (eine schöne Decke oder ein Tuch) über deiner linken Schulter. Diese Decke steht für die Verbindung zu deinem höheren Selbst.

Die Handfedern und Knochenpfeifen

Zur Tänzer*innen-Bekleidung gehören zwei Flaum-Handfedern und eine Knochenpfeife. Die Knochenpfeife wird während des Tanzes aktiv geblasen und ermöglicht dir besonderes Gewahrsein. Diese Pfeife war ursprünglich aus Adlerknochen. Da der Adler ein geschütztes Tier ist, benutzen wir Truthahnknochen. Die Sets kannst du am Tanz kaufen.

Corn-Paho, Maismehl, oder Dinkelmehl
Du benötigst einen kleinen Vorrat an Corn-Paho (Blütenpollen des Mais) oder Dinkelmehl zur Bekräftigung deiner Gebete, die du zum Baum trägst. Kleine Mengen Dinkelmehl gibt es auch in Lavaldieu.

Persönliche Medizingegenstände
Du bist herzlich eingeladen, deine Medizinpfeife oder einen Kraftstab mitzubringen. Die Medizinpfeife wird zu Beginn und am Ende der Zeremonie gemeinsam mit einem Gebet für den Tanz geraucht.

Windlicht und Kerzen
Beim Tanz brennt nachts vor jedem Träumer*innen-Unterstand ein Windlicht. So bildet sich ein geheimnisvoller Lichterkreis. Achte darauf, dass deine mitgebrachte Laterne / Windlicht rundum geschlossen ist. Petroleumlampen sind nicht geeignet. Nimm Kerzen für drei Nächte mit!

Praktische und bewährte Dinge vor und während des Tanzes
Sinnvoll sind: ein größeres Tuch als Schattenspender, eine Plastikplane zum Abdecken, eine Unterlage, ein Schlafsack, eine Sitzgelegenheit, Schreibmaterial, eine neutrale (nicht parfümierte) Sonnencreme. Wir tanzen ohne Sonnenbrille. Die Kopfbedeckung ist ohne Rand und neutral ohne Markenlogo und Werbesprüche.

Schwitzhütten
Die Schwitzhütten sind ein spezieller Raum des Lebenstanzes und eine wunderbare Zeremonie. Wir nutzen sie als Vorbereitung, Vertiefung, Bereicherung und zur Integration. Du brauchst zwei bis drei größere Handtücher für mehrere Schwitzhütten.

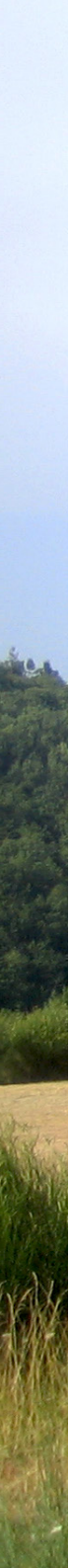
Vorbereitung für Sänger*innen

Als Sänger*in hast du während des Jahres in einer der Singgruppen geübt und kennst bereits die Lebenstanzlieder. Du bringst deinen fertigen Trommelschläger zum Lebenstanz mit. Dieser enthält deine Absichten / Träume / Visionen auf Stoff oder Leder aufgemalt. Bring auch die Feder eines Greifvogels mit, sie wird im Traumfänger über der Trommel tanzen.

Vorbereitungs- und Aufbauzeit
In Lavaldieu bilden die Sänger*innen Singgruppen, die jeweils von ein bis zwei Drumchiefs angeleitet werden. Dazu braucht es deine Bereitschaft, dich darauf einzulassen.
Während der Aufbauzeit des Tanzplatzes stimmen sich die Singgruppen aufeinander ein und üben die zeremoniellen Lieder an der großen Lebenstanztrommel. Außerdem helfen die Sänger*innen beim Aufbau mit und verbinden sich in den Schwitzhütten mit dem Lebenstanz. Deine Medizingegenstände wie Pfeife und Kraftstab unterstützen und begleiten dich.

Während des Lebenstanzes
Die große Rahmentrommel steht im Südosten des Tanzplatzes. Dort im Sängerunterstand singen und trommeln wir. Über der Lebenstanztrommel schwingt ein Traumfänger mit den Federn aller Sänger*innen. Diese Feder erhältst du nach dem Tanz zurück. Sie trägt die Lieder und die Energie der Zeremonie in sich und begleitet dich nach Hause in deinen Alltag. Während der drei Tage des Tanzes feiern wir das Leben und kleiden uns feierlich. Während der Singpausen kannst du deine Visionen, Gebete und Absichten zum Baum tanzen.

Abbautag
Nach dem Lebenstanz bauen wir alles gemeinsam wieder ab. Bring feste Schuhe und Arbeitskleidung mit.



Bewährte Dinge vor und während des Tanzes

Neben der Tanzkleidung, deinem Trommelschläger, der Feder und den Singbüchern empfehlen wir dir eine Sitzgelegenheit, Sonnencreme (unparfümiert), Schreibzeug, Wecker und eine neutrale Kopfbedeckung ohne Rand.

Vorbereitung für Hüter*innen

Du bist als Hüter*in des zeremoniellen und alltäglichen Raums wesentlicher Teil des Lebenstanzes. Mal deine Absichten / Träume / Visionen zu Hause auf einen ca. ellenlangen Kraftstab. Du kannst diesen zu gewissen Zeiten am Tanz wachtanzen, so wie die Tänzer*innen ihr Schild wachtanzen. Bring Arbeitskleidung und festes Schuhwerk mit. Vielleicht arbeitest du auch gerne mit deinen eigenen Handschuhen. Während der drei Tage des Tanzes kleiden wir uns feierlich ähnlich wie die Kleidung der Tänzer*innen.

Vor- und/oder Nachbereitungshelfer*innen

Wenn du den Tanz kennst, also bereits einmal getanzt, gesungen oder gehütet hast, kannst du als Vorbereitungs- und Nachbereitungshelfer*in mitarbeiten. Wenn du dazu Lust und Zeit hast, teil uns das bei deiner Anmeldung zum Tanz mit. Der/die Koordinator*in stellt die Teams nach Eingang der Anmeldungen und nach Eignung zusammen. Kost und Logis sind während der Arbeitstage für die Vor- bzw. Nachbereitungshelfer*innen kostenlos. Die Arbeiten werden jeweils nach getaner Arbeit in bar vergütet.

Als Vorbereitungshelfer*in bist du schon am Dienstagmorgen vor dem Tanz in Lavaldieu und bis zum Freitagmorgen, dem offiziellen Anreisetag, im Einsatz.

Als Nachbereitungshelfer*in bleibst du nach dem offiziellen Ende des Tanzes bis einschließlich Sonntag nach dem Tanz auf dem Land. Sollten die Gemeinschafts-Zelte bei schlechter Witterung noch nicht trocken sein, liegt es in der Verantwortung der Nachbereitungshelfer*innen, diese trocken zu verstauen. Dies könnte deine Rückreise um einen weiteren Tag verschieben.

Kinder und Jugendliche am Lebenstanz

Kinder und Jugendliche sowie Begleitpersonen sind herzlich willkommen am Land.
Ist es das erste Mal? Hast du Fragen? Melde dich bitte frühzeitig bei dem/der Koordinator*in des Kindercamps, die du auf unserer Homepage www.lebenstanz.info findest.

Die Platzzahl ist limitiert, Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Packliste für die Kinder:
• wasserdichtes, eigenes Zelt - bitte zu Hause noch mal nachschauen, damit es beim Aufbau keine Überraschungen gibt.
• Isomatte und Schlafsack
• feste Schuhe, Regenschutz
• Sonnenhut & Sonnencreme
• genügend Kleider für heißes, kaltes und nasses Wetter - meist scheint die Sonne, doch manchmal ist es ein, zwei Tage kalt und regnerisch (1x richtiger Matsch ist fast schon traditionell)
• Badesachen und 2 Bade/Handtücher
• Trinkflasche, Tagesrucksack für kleinere Ausflüge
• Taschenlampe
• Taschenmesser (wenn möglich mit Feststellklinge)

• eigenes Essgeschirr mit Stoffbeutel zum Aufhängen
• persönliche Sachen (Schmusetier, Bücher)

Wir möchten gerne eine Auszeit für alle in der wunderbaren Natur und die Gemeinschaft genießen. Daher bitten wir euch, elektronische Geräte nicht oder möglichst wenig zu nutzen.

Da auch Kinder sehr gerne zum Baum tanzen, bring auch für sie Tanzkleidung mit:
• schöner Tanzrock mit Fransen auch für die Jungs
• schöner Gürtel
• Bänder in Regenbogenfarben - siehe «Vorbereitung Tänzer*innen»
• Handfedern und Adlerknochenpfeife (kann man vor Ort kaufen)
• ein lederbespanntes Schild, noch unbemalt

Organisatorisches zum Lebenstanz

Beginn: Freitag den 28. Juli um 12.00 Uhr
Ende: nach neun Tagen am Samstag den 5. August um ca. 18 Uhr

Früheste Ankunft: Donnerstag den 27. Juli vor dem Tanz ab 15.00 Uhr. Bis zu diesem Zeitpunkt sind andere Gäste auf dem Land. Eine frühere Ankunft ist nur nach Absprache mit dem/der Koordinator*in möglich und es wird eine Mitarbeit bei den Aufbauarbeiten erwartet.

Anreise
erfolgt individuell mit eigenem PKW, Fahrgemeinschaften, Zug, Flugzeug
Adresse: Lavaldieu, F-11190 Rennes le Château, Frankreich
(circa eine Autostunde südlich von Carcassonne)

Registrierung
Alle Teilnehmer*innen füllen am Freitagvormittag ein Anmeldeblatt aus.

Individuelle Vorbereitung
Am besten kommst du vorbereitet und ausgerüstet zum Tanz wie oben beschrieben. Die Aufbauzeit ist die erste Zeremonie, in der wir als Gemeinschaft zusammenwachsen. Es ist daher keine Zeit für das Basteln von Schildern, Trommelschlägeln oder Kraftstäben.

Gastschilde und Gastbänder
können in einem eigenen Bereich des Tanzplatzes, für Freund*innen und Angehörige aufgehängt und wachgetanzt werden. Dafür spendest du einen Betrag an die Lebenstanzkasse.

Allgemeine Ausrüstung und was sich bewährt hat
Zelt - Outdoorkleidung - Robuste Schuhe - Regenschutz, Gummi- Stiefel - Taschenlampe (Ersatzbatterien) - Sitzgelegenheit (z.B. Campingstuhl) - Essgeschirr, Besteck, Geschirrtuch und Beutel zur Aufbewahrung - Schreibzeug - Nähzeug - Toiletten-/ Hygieneartikel - Schlafsack, Isomatte - neutrale Sonnencreme - Plastikplane - Schnur - Taschenmesser - Kopfbedeckung - Trinkflasche - Handtücher für die Schwitzhütten - für Raucher: Dose für die Kippen

Regeln für den Aufenthalt auf dem Land in Lavaldieu

Übernachtung
Alle Teilnehmer*innen schlafen im privaten Zelt. Während des Lebenstanzes wechseln die Tänzer*innen in ihren persönlichen Unterstand rund um den Baum.

Feuergefahr
In Südfrankreichs Wäldern und am offenen Gelände besteht im Hochsommer akute Waldbrandgefahr. Gaslampen, Petroleumlampen und offene Kerzen sind deshalb strikt verboten. Diese Anweisung gilt auch in deinem Zelt. Zulässig sind nur Taschenlampen oder beaufsichtigte, geschlossene Windlichter.

Essen
Es gibt eine große köstliche Gemeinschaftsküche. Die Köch*innen kaufen Nahrungsmittel von Biobauern aus der Region und achten mit viel Liebe auf eine ausgeglichene, gesunde Nahrung. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du vegetarisch essen wirst. Spezialwünsche können leider nicht berücksichtigt werden. Falls du Allergien etc. hast, musst du selbst für deine Bedürfnisse sorgen.

Und zur Erinnerung: Es besteht erhöhte Feuergefahr im trockenen Südfrankreich. Daher darfst du unter gar keinen Umständen eine eigene Kochstelle errichten! Das erste gemeinsame Essen aus der Lebenstanzküche gibt es am Freitagmorgen.

Drogen
Alle Arten von bewußtseinserweiternden Drogen sind, während der gesamten Zeit absolut verboten. Dazu zählen auch Alkohol und Hanf. Tabak und Koffein sind erlaubt.

Ausflüge
Alle Teilnehmer*innen bleiben vom Beginn bis zum Ende der neuntägigen Zeremonie in Lavaldieu auf dem Camp für den Lebenstanz. Ausflüge sind nicht möglich.

Abfall/Material/Stühle
Wir bitten dich, dass du sämtliches Material, das du mitbringst, auch wieder mitnimmst oder selbst entsorgst. Dazu gehören auch defekte Gegenstände, die nicht in einen Müllsack passen, wie z. B. kaputte Campingstühle.

Haustiere
Es können keine Haustiere mitgebracht werden.

Fotografieren
Aus Respekt für Medizingegenstände und Zeremonien werden diese nicht fotografiert. Bitte Menschen um ihr Einverständnis, bevor du sie fotografierst. Fotos dürfen ohne Erlaubnis der Abgebildeten und der Tanzleitung weder ins Internet noch in soziale Netzwerke gestellt werden, um den Persönlichkeitsschutz der Teilnehmer*innen des Lebenstanzes zu gewährleisten. Wenn du über Dropbox oder ähnliche Medien Fotos teilst, empfehlen wir zum Schutz ein Passwort anzulegen.

Elektrische Geräte
Es besteht keine Möglichkeit, deine elektrischen Geräte auf dem Campingplatz aufzuladen. Das bestehende Stromsystem ist nur für die Infrastruktur des Tanzes ausreichend (z.B. Küche, Arztzelt). Ideal sind Powerbanks, die du selbst mitbringst.

Kontakte

Geleitet und organisiert wird der Lebenstanz von Beyond, Vereinigung für individuelles Wachstum und kollektive Evolution.

kontakt@lebenstanz.info

Aktuelle Infos, genaue Daten und alle Ansprechpartner*innen findest du auf unserer Homepage:

www.lebenstanz.info

© Lebenstanz Organisationsteam /
leuchtender Ast Kommunikation 2023
Layout: Maya Warthon