

## Der „Tanz ums Goldene Kalb“ als Dynamische Meditation

Zur Musik der instrumentalen Abschnitte aus Arnold Schönbergs Oper tanzen alle einen ekstatischen Tanz nach dem Vorbild einer dynamischen Meditation von Bhagwan/Osho. Raum verdunkeln, Masken oder Augenbinden, Stroboskope (falls vorhanden), Projektion mittels Windows-Multimedia-Player/Visualisierung „Streifen und Wellen: Feuersturm“. - Technische Hinweise zur dynamischen Meditation: Jede/r Spieler/in bewegt sich auf maximal 2 qm. Bei der Hyperventilation soll nur so tief geatmet werden, dass keine Schwindelgefühle aufkommen. Das Hüpfen mit leicht angewinkelten Knien muss geübt werden, damit keine Stöße ins Kreuz gehen, es soll ganz weich erfolgen. Beim Einfrieren kann es sein, dass man sich verkrampft. In diesem Fall geht man zunächst in Gedanken in die schmerzende Körperstelle und löst gegebenenfalls im Zeitlupentempo die verkrampfte Gliedmaße um wenige Zentimeter.

### Ablauf der Dynamischen Meditation

Zeit	Meditationsphase	Anweisung des Spielleiters
	Vorbereitung	Sucht euch einen Platz, breitet die Arme aus und seht zu, dass ihr keinen anderen Spieler in die Quere kommt. Schließt die Augen und beginnt bewusst zu atmen.
0:00 - 2:32	Hyperventilation: Intensives Atmen durch die Nase, dazu freie Armbewegungen.	Bleibt auf der Stelle stehen und bewegt die Arme beliebig. Atmet intensiv und tief durch die Nase ein und aus, konzentriert euch auf das Ausatmen, doch nur so tief, dass euch nicht schwindelig wird.
2:32 - 4:00	Ausschütteln, intensivste Bewegungen mit Armen und dem ganzen Oberkörper.	Bewegt euch ganz intensiv zur Musik, schüttelt Arme, Kopf, Oberkörper, bewegt euren Körper in jede Richtung. Gebt spontane Laute von euch, explodiert! Geht oder tanzt, aber nicht groß durch den Raum, sondern verwendet nur eure unmittelbare Umgebung.
4:00 - 6:32	Hüpfen: Hände über den Kopf halten und bei jedem Hüpfen „Hu“ ausstoßen.	Haltet die Hände über den Kopf, hüpfen auf und ab mit beiden Beinen gleichzeitig, in den Beinen locker bleiben. Stoßt bei jedem Hüpfen leise ein dumpfes „hu!“ aus.
6:32 - 8:18	Alle frieren in der Stellung ein, in der der Stop-Ruf ertönt, absolute Bewegungslosigkeit. Man beginnt die sich anschließenden Reaktionen und Gefühle der Körperteile zu registrieren.	(Laut:) Stop! (Zuvor sollte klar sein, dass alle in der Stellung einfrieren, in der der Stop-Ruf ertönt. Absolute Ruhe!)
8:12 - 13:05	Ausruhen! Jeder kann tun, was er möchte, sich hinlegen, herumgehen, ein wenig tanzen	Entspannt euch, legt euch hin, geht ruhig durch den Raum, tanzt gelassen. Achtet immer mehr auf die Musik.

Ziel der dynamischen Meditation, deren fünf Phasen üblicherweise jeweils 10 Minuten dauern, ist erstens das Ausschalten „störender Gedanken“ durch die intensive Körperarbeit, zweitens eine die endogenen Drogen (Endomorphine) anregende Überanstrengung (Hyperventilation, stoßartige Erschütterung - ein Effekt, der beim Wandern, Nordic Walking und insbesondere beim Jogging auftritt), drittens der Zwang, in der Stop-Phase den eigenen Körper zu beobachten und zu erfahren und viertens in der letzten Entspannungsphase leer und extrem empfänglich für die Musik zu sein.