



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	08
----------------	----

Kapitel I: Ankommen und still werden - mich öffnen

Einstimmung	10
Atemübung	11
Ankommen (Lied)	12
Aus der Stille (Lied und Tanz)	14
Ich will öffnen meine Sinne (Lied und Tanz)	16
Bewegung (Text)	19
Mein Herz will lauschen (Lied und Tanz)	20
Herzensfeuer (Text)	23
Verwandlung (Lied und Tanz)	24
Verwandlung (Text)	27
Schönheit (Lied)	28

Kapitel II: Die Kraft der Elemente, Pflanzen, Tiere und Orte – mich verbinden

Die Elemente

Einstimmung	30
Atemübung	31
Kräfte (Lied und Tanz)	34
An die 4 Elemente (Lied)	38
Begrüßung und Einladung der Kräfte (Text)	39
Gruß und Dank an die Elemente (Lied)	40
Erde bin ich (Lied)	41
Wasser und Winde (Lied)	42
Gruß an die Elemente (Lied und Tanz)	44
Verbinde dich (Lied)	48
Leicht wie die Feder (Lied und Tanz)	50
Feuer (Lied)	52
Feuerkraft (Text)	53
Feuermantra (Lied)	54
Quelle (Lied)	56
Wasser, so klar (Lied)	57
Verweilen und Heilen (Lied)	58
Mantra für Großmutter Erde (Lied)	60
Wurzeln (Lied)	62



Pflanzen und Tiere

Einstimmung	64
Baummeditation (Text)	66
Baum (Lied)	68
Lindenbaum (Lied und Tanz)	70
Pflanzenschwester (Lied)	72
Frauenmantel (Lied)	73
Tier-Begleiter (Lied)	75

Orte und Symbole

Einstimmung	76
Alter Ort und Alte Kraft (Lied)	78
Lied der Heidenmauer (Lied)	79
Höhlenmund – Weiser Stein (Lied)	80
Höhlenkraft (Lied)	81
Spirale (Lied und Tanz)	82
Labyrinthlied (Lied)	86
Labyrinthkanon (Lied)	88

Kapitel III: Jahreskreis und Tageskreis – mich bewegen lassen

Einstimmung	90
Der Jahreskreis	
Winter (Text)	91
Das neue Jahr (Lied und Tanz)	92
Winter-Zauber (Text)	94
Winterzauber (Lied und Tanz)	96
Visionen (Lied)	102
Visionsuche (Text)	104
Das Licht nimmt zu (Lied und Tanz)	106
Frühling (Lied)	110
Frühling (Text)	111
Frühlingszauber (Lied und Tanz)	112
Wecke meine Sinnlichkeit (Lied und Tanz)	118
Eros hat mich durchgeschüttelt (Lied)	122
Rote Frau (Text)	124
Rote Kraft (Lied und Tanz)	126
Sommer – Sonnenstrahlen (Lied)	132
Sommer (Text)	133
Sommer – Sonnenmantra (Lied)	134
SommerLust (Text)	135
Sommer (Tanz)	136
Sonne, Sonne (Lied)	138



Schnitterin (Lied und Tanz)	140
AltWeiberSommer (Text)	144
Herbstzeit – Erntezeit (Lied und Tanz)	146
ErnteDank (Text)	152
Säen und Ernten (Lied)	154
Herbstzeit (Text)	154
Herbst – Abschied von der hellen Zeit (Lied)	156
Ich umarme die Dunkelheit (Lied und Tanz)	158
Schatzsuche (Text)	164
Dunkle Zeit – Wurzelzeit (Lied und Tanz)	166
Das Märchen von der Birke (Text)	170
Winterwende (Lied und Tanz)	174
Der Tageskreis	
Morgenlied (Lied)	178
Morgen (Text)	179
Dämmerung (Lied)	180
Dämmerung (Text)	181
Die Sonne geht unter (Lied)	182
Abend (Text)	183
Abendstunde (Lied)	184
Abendlied (Lied und Tanz)	186
Nacht (Text)	186
Vollmond (Lied und Tanz)	188
Segen zur Nacht (Text)	191

Kapitel IV: Werden und Vergehen – Abschied, Sterben, Neubeginn

Einstimmung	192
Schöpfungsmythos (Text)	193
Lassen (Lied und Tanz)	194
Zeit zum Häuten (Text)	197
Ohne Sterben kein Neubeginn (Lied und Tanz)	198
Sterben (Text)	199
Kehre zurück (Lied und Tanz)	202
Wunschzettel (Text)	203
Wende dein Gesicht der Sonne zu (Lied und Tanz)	206
Ohne Dunkel kein Licht (Lied)	209



Kapitel V: In Frieden wandeln – in Frieden verwandeln

Einstimmung	210
Hörst du das Sehnen (Liedtext und Tanz)	211
Friedensmantra (Lied und Tanz)	212
Frieden ins Herz (Lied und Tanz)	216
Frieden (Text)	219

Kapitel VI: Schutz, Dank und Segen

Einstimmung	220
Schutz- und Danklied (Lied und Tanz)	220
Wir danken diesem Ort (Lied)	224
Danklied vor dem Essen (Lied)	225
Haus-Segen (Lied)	226
Weg-Segen (Lied)	228
Reiseseegen (Text)	229
Geburtstagssegen (Lied)	230

Kapitel VII: Eins – Sein

Einstimmung	232
Atemübung	232
Ich versuchte Himmel und Erde zu fassen (Lied)	234
AlLEine (Lied)	235
Verbunden (Lied und Tanz)	236
Verbunden (Text)	239
Geborgen (Lied und Tanz)	240
EinKlang (Lied)	244
Ninnananey (Lied)	246

Zeichen-Index	248
Die Choreografinnen	251
Die Autorinnen	252
Alphabetisches Liederverzeichnis	254

Alle nicht gekennzeichneten Texte im Buch sind von Arunga Heiden.



Ich will öffnen meine Sinne

Arunga Heiden, 16.9.2004

Mel. *G C d*

Ich will öff-nen mei-ne Sin-ne und in al-ler Stil-le

O/U

5 *G G C*

lau-schen und im Ge-hen will ich spü-ren, öff-nen

lau-schen und im Ge-hen will ich spü-ren, öff-nen

9 *d G C*

mei-nes Her-zens Tü-ren.

mei-nes Her-zens Tü-ren.



Variationen: ... und im Gehen – Tanzen – Liegen – Stehen – Sitzen ...



Ich will öffnen meine Sinne

Musik: Arunga Heiden CD: WahrNehmen, Titel 1

Choreografie: Ingemar Rohn

Ausgangsstellung: Kreis ohne Handfassung, Blick zur Mitte

Einsatz: bei 2. Strophe Takt: 4/4, 1 Schritt = Halbe = R

Ich will öffnen meine Sinne



mit 4 Schritten zur Mitte, rechts beginnen, Arme gehen hoch; Konzentration, öffnen von Augen, Nase, Ohren, Mund und Haut



und in aller Stille lauschen



mit 4 Schritten zurück auf die Kreislinie, rechts beginnen, Hände auf Herzchakra legen



2 Zwischenschläge



wieg rechts – wieg links (am Platz)
Arme lgs. in V-Haltung

und im Gehen will ich spüren



4 Schritte in Tanzrichtung, rechts beginnen

öffnen meines Herzens Türen

Drehung um sich selber über rechts, rechte Hand öffnet vom Herzchakra aus



<u>R</u>	<u>L</u>	<u>R</u>	<u>L</u>
drehn	drehn	drehn	seit

2 Zwischenschläge



wieg rechts – wieg links (am Platz), V-Haltung