

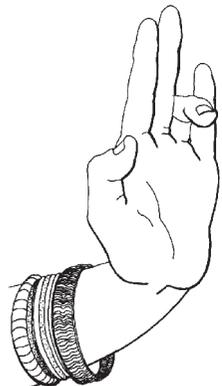
Indischer Tempeltanz im Bharata-Nāṭyam-Stil

Anrufung der Erd-Göttin am Anfang des Tanzes

Bhūmi-Devi namas tubhyaṃ
vara-de kāmarūpiṇi |
nāṭyārambhaṃ kariṣyāmi
siddhir bhavatu me sadā ||

Oh Erd-Göttin, Verneigung vor dir,
Wunschgewährerin von bezaubernder Gestalt.
Mit dem Tanz werde ich beginnen
Vollendung sei immer mein.

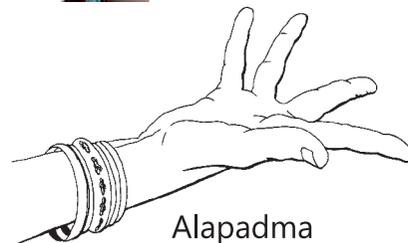
Die wichtigsten Fingerstellungen, Mudrās



Tripatāka
drei Flaggen

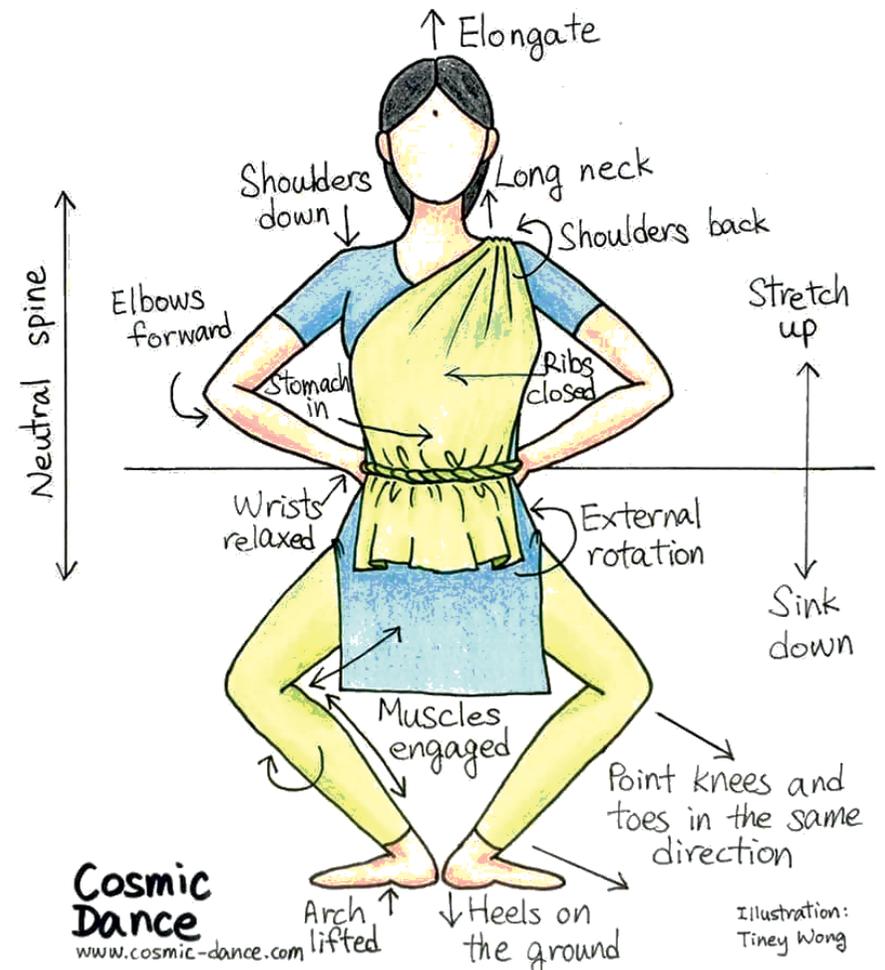


Khaṭakā-Mukha,
Bogenschusshaltung



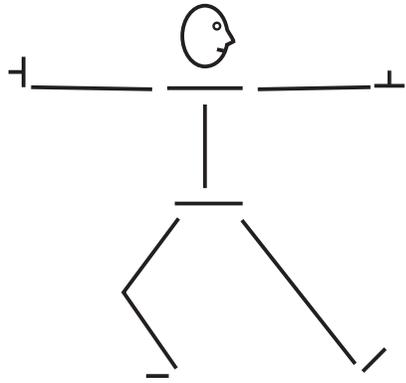
Alapadma
Lotusblüte

Basishaltung im Tempeltanz,
Ardha-Manḍalam, „Halbkreis“,
Beine gebeugt, Knie nach außen, Füße nach außen,
Fersen zueinander ohne sich zu berühren,
Wirbelsäule aufrecht



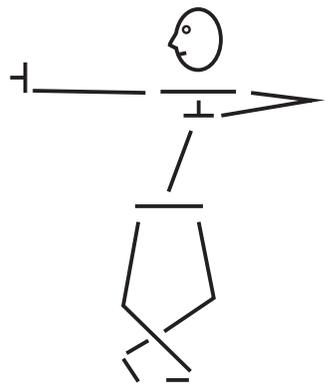
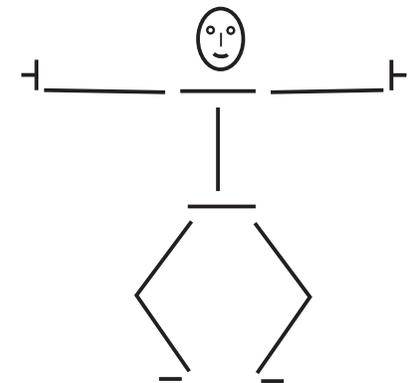
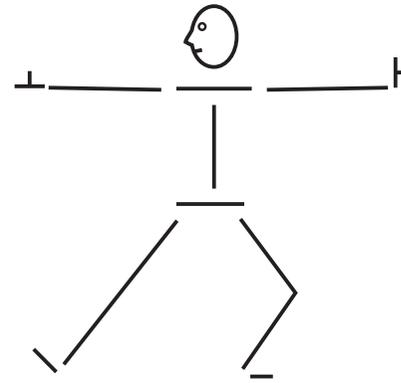
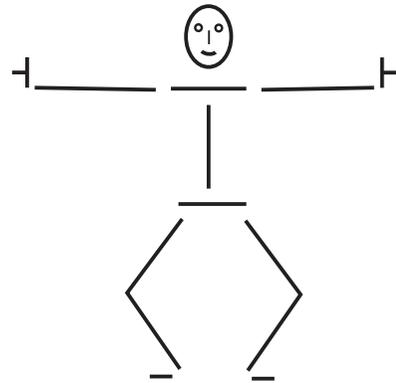
1. Sequenz Herzöffnung

(alles spiegelbildlich dargestellt)

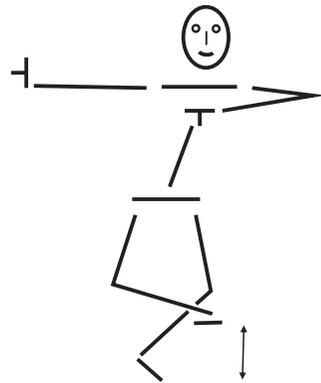


Rechtes Bein gestreckt, rechter Fuß mit Ferse auf dem Boden

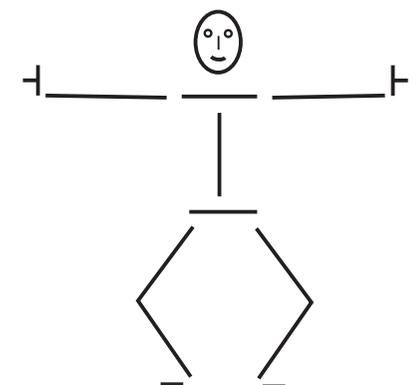
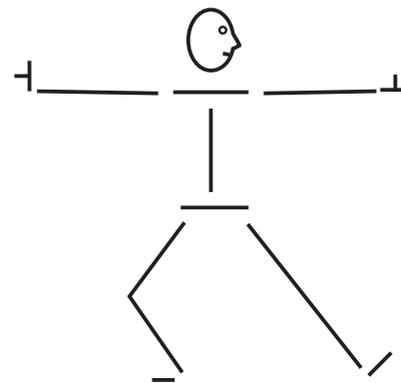
Linkes Bein gebeugt, Hände Tripatāka, rechte Ringfinger nach oben, linker nach außen.



Beine gekreuzt, rechter Fuß nach hinten. Hüfte nach links, Hände in Tripatāka, rechts nach oben, rechter Ellenbogen relativ hoch

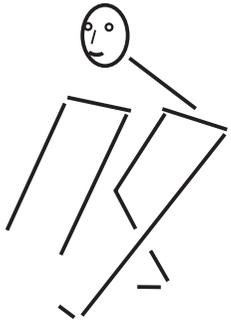


Linker Fuß hoch und wieder aufstampfen, dabei rechte Hand nach unten drehen

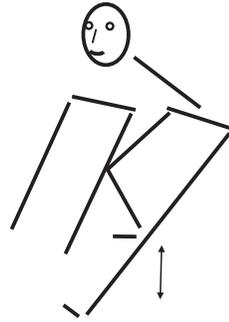


Anschließend dasselbe seitenverkehrt mit links beginnend.

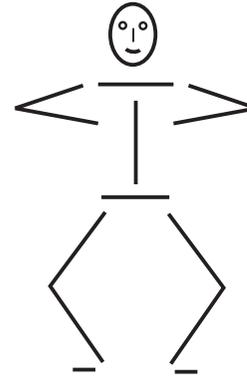
2. Sequenz Hingabe



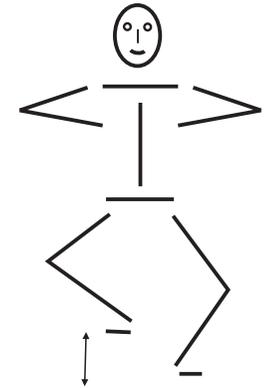
Rechter Fuß nach vorn, Ferse auf Boden, Hände in Alapadma wie Darbieten eines Blumenstraußes (leicht seitlich gezeichnet, nur damit es besser verständlich ist)



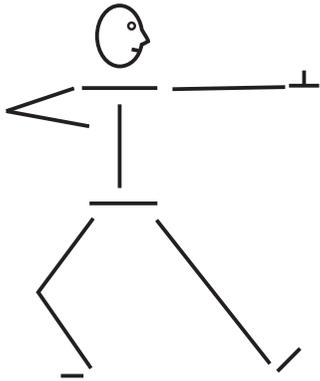
linken Fuß hoch und wieder auf Boden aufstampfen



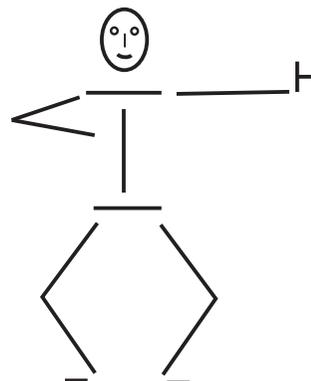
Ardha-Manḍala Haltung
Hände in Khaṭakāmukha



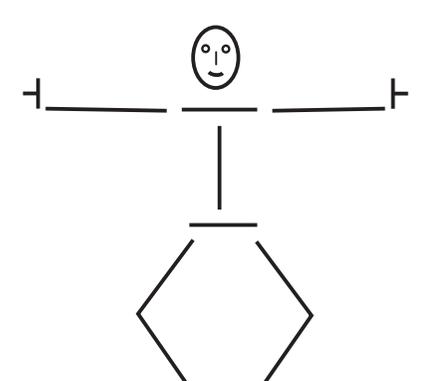
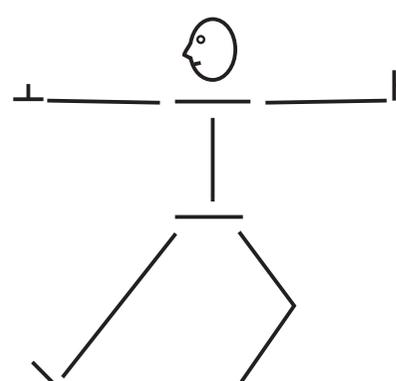
Linken Fuß anheben und wieder auf den Boden stampfen



Rechts Tripatāka nach oben,
links Khaṭakāmukha

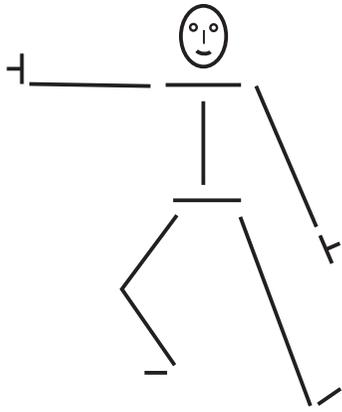


Rechts Tripatāka
nach rechts

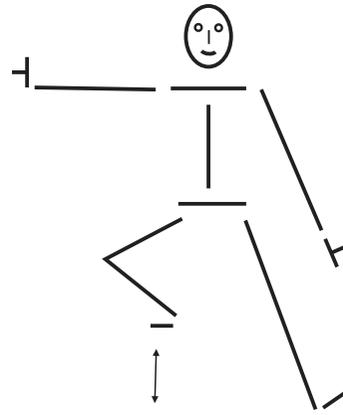


Anschließend dasselbe seitenverkehrt mit links beginnend.

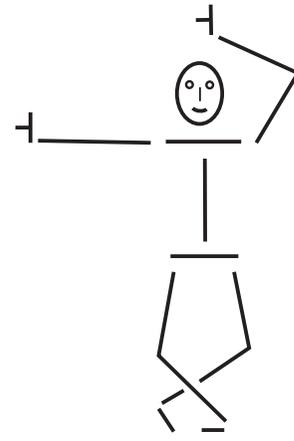
3. Sequenz Selbstverehrung



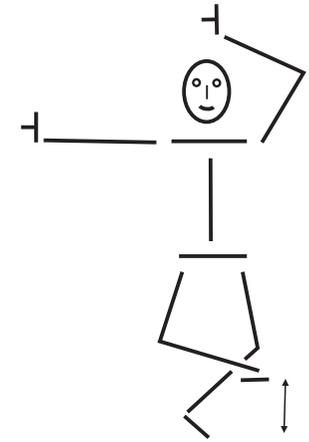
Beide Hände in Tripatāka. Rechtes Bein schräg nach vorn mit Verse am Boden. Rechte Hand zuerst ganz nach rechts ausgestreckt, dann mit eingeknicktem Ellbogen zur Brust, dann nach oben drehen und wie Präsentationsgeste parallel über den ausgestreckten Fuß.



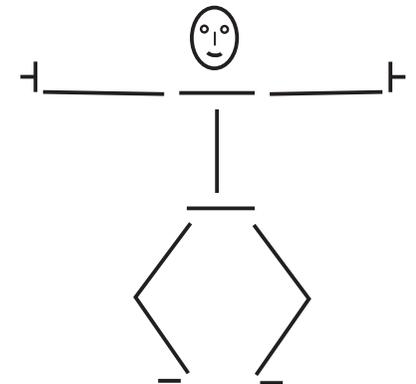
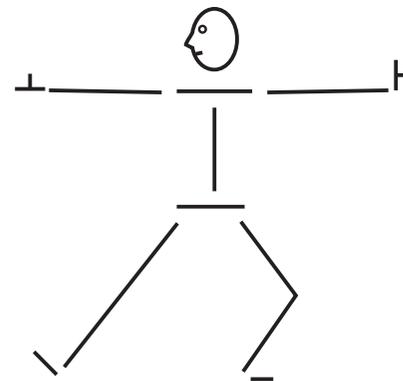
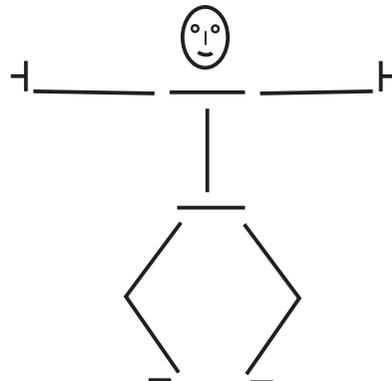
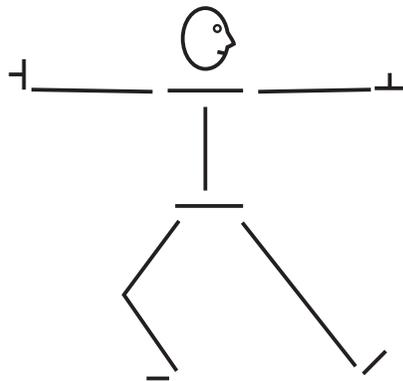
Linkes Bein anheben und wieder auf den Boden aufstampfen.



Beine gekreuzt, rechter Fuß hinten. Rechte Hand Mittig über Kopf in Tripatāka wie eine Krone, Ringfinger nach links.

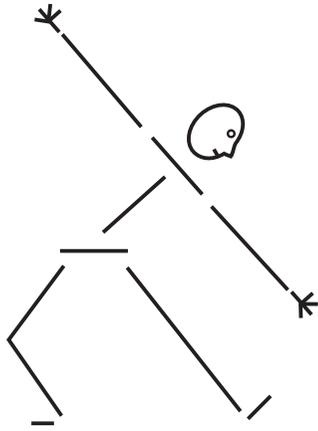


Linker Fuß hoch und wieder aufstampfen

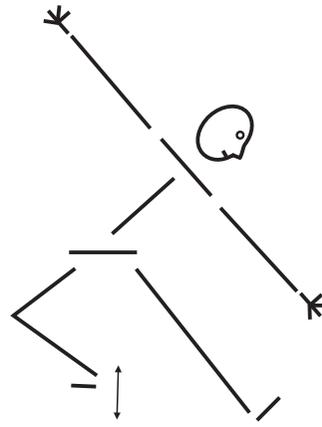


Anschließend dasselbe seitenverkehrt mit links beginnend.

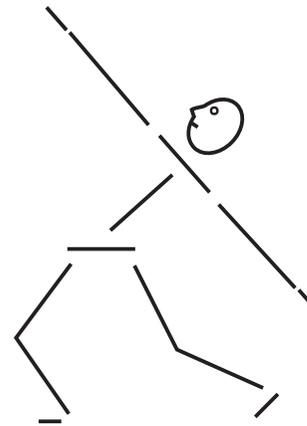
4. Sequenz Verwirklichung



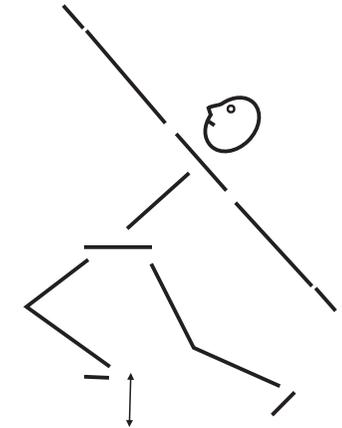
Hände in Alapadma,
Schultern und Arme
eine Linie



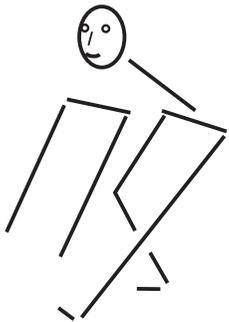
Linken Fuß anheben
und wieder auf
Boden aufstampfen



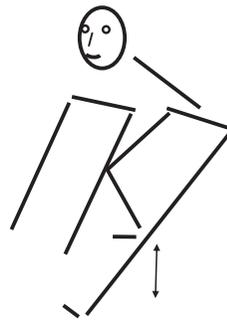
Schnelle Körperdrehung
Hände in Khaṭakāmukha
Blick nach oben links



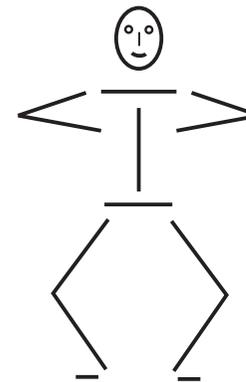
Linken Fuß anheben
und wieder auf
Boden aufstampfen



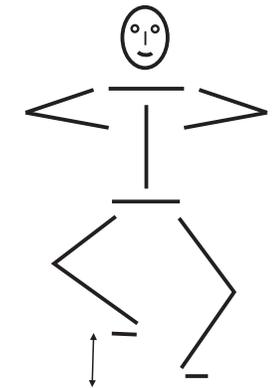
Rechter Fuß nach vorn, Ferse auf
Boden, Hände in Alapadma wie
Darbieten eines Blumenstraußes
(nur zur Verdeutlichung seitlich
gezeichnet)



linken Fuß hoch und
wieder auf Boden auf-
stampfen



Ardha-Manḍala Haltung
Hände in Khaṭakāmukha



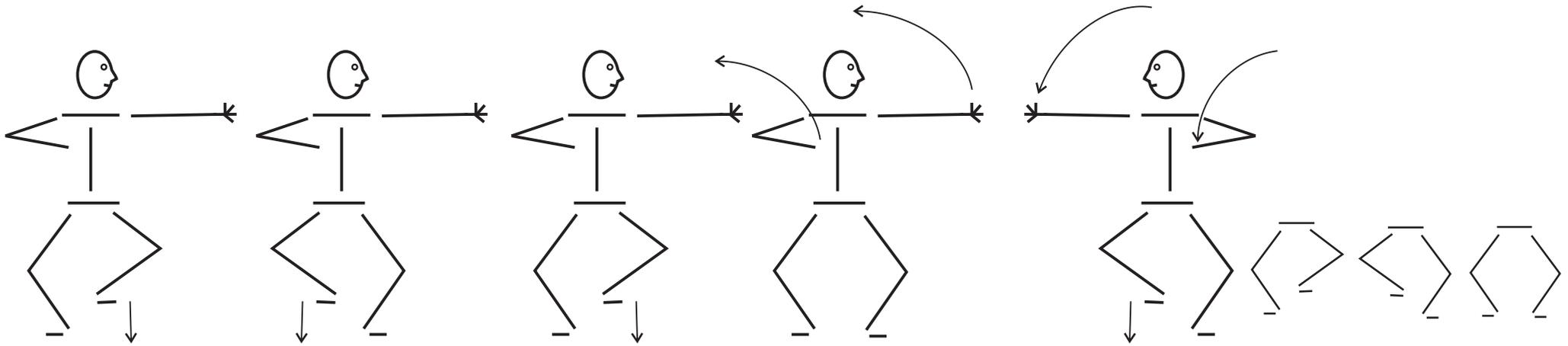
Linken Fuß anheben
und wieder auf den
Boden stampfen

Anschließend dasselbe seitenverkehrt
mit links beginnend.

5. Sequenz Zwischenspiel

Grundbewegung: eins - zwei - drei - Pause, eins - zwei - drei - Pause, usw.

wobei immer ein Fuß auf den Boden schlägt, dann der andere, dann wieder der erste, dann bleiben beide am Boden



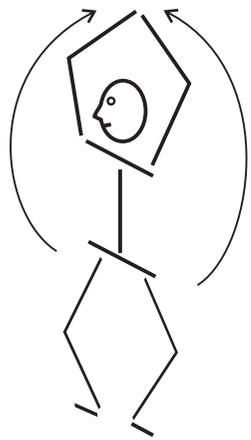
Rechts Alapadma
links Khaṭakāmukha
mit rechtem Fuß
aufstampfen

mit links
aufstampfen

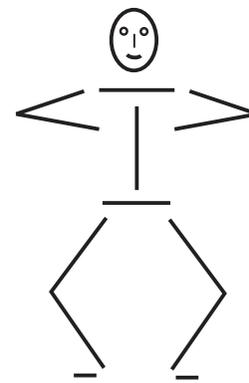
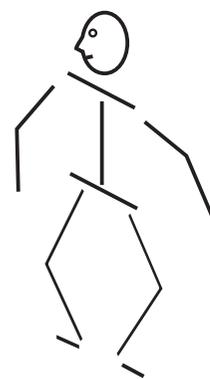
mit rechts
aufstampfen

kleine Pause

dieselbe Abfolge mit den Füßen
zur anderen Seite, dann beide Hände
nach unten und Drehung vorbereiten



Hände nach unten bringen
und mit links als Standfuß
eine 1/4 Drehung
mit rechts hinausschreiten,
dann rechts aufstampfen
links aufstampfen
rechts aufstampfen
Pause.
und Hände nach oben
bringen in Khaṭakāmukha



Hände wieder absenken und Schwung nehmen
für 3/4 Drehung in dieselbe Richtung,
mit links als Drehpunkt, um zur
Ausgangposition zurück zu kommen.
Bei der Drehung mit rechts ankommen,
dann links aufstampfen und rechts aufstampfen
Hände in Khaṭakāmukha bringen,
Beine in Ardhamañḍala + Pause



Anschließend den ganzen Ablauf seitenverkehrt,
linker Arm ausgestreckt, linke Hand in Alapadma usw.