

HU Der Klang des Atems, die Verkörperung des Göttlichen (arabisch, wörtlich „er“ oder „es“). Einer der heiligen Klänge des Mittleren Ostens.

Allah Arabisch für „Gott“ oder „der Eine“ und also ähnlich unserem Konzept und Wort für „Gott“. Arabisch sprechende Christen gebrauchen auch das Wort „Allah“ für Gott. Wird oft übersetzt als „Einheit“ oder „Realität“.

La ilaha il Allah Erster Teil des islamischen Glaubensbekenntnisses (dem Westen angepasst), „kein Gott außer Gott“. Erweiterte und experimentierfreudigere Übersetzung: „Es gibt keine Realität außer *der* Realität.“ Oder „Nur Gott (nur die Wahrheit) existiert.“

Bewegungen

Die Tänzer/Innen bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Sprecht Partner und Rückpartner ab.

1. *Hu Allah Hu Allah*
2. *La ilaha*
3. *il*
4. *Allah*
5. *Allah*
6. *Allah*
7. *Allah Allah*
8. *X*

1. Hadrat –Bewegung am Platz: Auf HU lehne dich vom Herzen aus nach links, auf ALLAH zurück zur Mitte, auf HU nach rechts und auf ALLAH zurück zur Mitte.
2. Zikr-Bewegung: Mache einen Schritt nach rechts und zeichne mit dem Oberkörper einen Halbmond von links nach rechts.
3. Bleibe stehen und beuge deinen Kopf zum Herzen hin.
4. Erhebe den Kopf wieder.

Wiederhole 1.-4.

5. Wende dich deinem Rückpartner zu mit den Händen auf dem Herzen, öffne deine Arme vom Herzen her zur Seite und nach vorne (auf Herzhöhe), die Handflächen nach vorne: Segne deinen Partner in einer Geste der Liebe.
6. Mache eine halbe Drehung zu deinem Partner hin und mache die gleiche Bewegung mit den Händen.
7. Haltet euch an den Händen (Schmetterlingshaltung auf Schulterhöhe) und tauscht die Plätze, indem ihr eine halbe Drehung macht.

Wiederholt 5.-7. Dein eigentlicher Partner ist jetzt dein Rückpartner. Kommt zur Mitte hin aus.

8. Während der musikalischen Pause bildet einen Kreis und fasst euch an den Händen, um wieder mit der Hadrat - Bewegung beginnen zu können.

