

# Allaha Ruhau

## Traditie: Aramees Christelijk

Tekst, muziek en dans: Philip Tansen O'Donohoe

Onder auspiciën PEACEWORKS, *International Network for Dances of Universal Peace*,  
P.O. Box 55994, Seattle WA 98155-0994, U.S.A.

© 2011 NL versie: Noor en Akbar Helweg MTG, Hermelijnlaan 9, 1216 EB Hilversum, 035-62 49 570

1. Allaha Allaha Allaha Allaha
2. Ruhau

The image shows two staves of musical notation in 4/4 time, key of C minor. The first staff contains the melody for 'Al-la-ha' repeated four times, with a Cm chord above the first measure. The second staff contains the melody for 'Ruhau', with an Fm chord above the first measure and a Cm chord above the final measure. The lyrics 'Al-la-ha' and 'Ruhau' are written below the notes.

Start: Maak kring. Kies partner voor fase twee.

### Fase 1, kring

1. Stap 8 keer naar rechts, begin R-voet. Breng bij 1<sup>e</sup> Allaha de armen rechts omhoog, bij de 2<sup>e</sup> Allaha omlaag, bij de 3<sup>e</sup> Allaha omhoog, bij de 4<sup>e</sup> Allaha omlaag.  
*Maak vloeiende Tai Chi armbewegingen.*
  2. Draai rechtsom eigen as met vrije vloeiende beweging.
- Herhaal 1 en 2, naar links.

### Fase 2, kring

1. Stap 4 keer naar rechts op 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Allaha en 4 keer naar links op de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> Allaha.  
Voor de rest idem fase 1.
2. Als fase 1.

### Fase 3, partner

1. Maak zelfde beweging als bij fase 1, maar nu met partner, draai rechtsom.
  2. Draai rechtsom eigen as en wissel van partner.
- Herhaal 1 en 2 met nieuwe partner.

Dans na een tijd in vrije vorm. Eindig dans met fase 1.

Allaha is het Aramese woord voor God ofwel de Eenheid van Alles.

Ruhau betekent Adem en ook Geest. Ruh is de adem van God.

In deze dans concentreren wij ons bewust op de adem. Wij zijn voor ons leven met iedere ademtocht afhankelijk van de ons omringende lucht. Wij zwemmen als het ware in een oceaan van adem.

De vloeiende Tai Chi armbewegingen bij deze dans zijn symbolisch voor het ademen en het tot ons nemen van levengevende energie.

Deze dans geeft de gelegenheid ons bewust op te laden met levenskracht. Wij willen dat delen met onze medemens en de rest van de wereld, in geven en ontvangen.