

ExperimenTanz

„Man braucht zehn Sekunden. In zehn Sekunden kann man erfahren, dass jedes Gefühl Bewegung und somit auch Tanz ist. Nur schon das Ein- und Ausatmen ähnelt einer Wellenbewegung. Insofern ist jeder, der sich bewusst mit seinem Atem bewegt, ein Tanzender.“ (Anna Halprin)

Oft läuft unser Verstand auf Hochtouren und unsere Bewegungen laufen auf Autopilot. Erst wenn wir einen Gang zurückschalten und den Körper bewusst wahrnehmen, öffnen sich die Türen zu unserer Ganzheit und Kreativität.

Die Gruppe möchte die Teilnehmenden anregen, den Tanz zu nutzen, um mit sich in Kontakt zu kommen und - so könnte man es metaphorisch beschreiben - unsere „Inneren Kinder“ zum Tanz einzuladen. Die Gruppe möchte Impulse geben, das Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire zu erweitern, das Spürbewusstsein zu stärken und sich in nonverbaler Kommunikation zu üben.

Mit angeleiteten Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen sensibilisieren wir unseren Körper und stellen die Verbindung zu unserem Inneren her. Der Atem bringt uns in die Achtsamkeit und unterstützt dabei, Spannungsmuster aufzudecken. So nehmen wir Kontakt auf zu unseren Körperempfindungen, schaffen Verbindung in den Körperteilen und erforschen Bewegungsspielräume, die im Kontakt mit der Musik und mit der Gruppe entstehen.

Wir experimentieren mit Bewegungsmustern und kreativem Ausdruck (Bewegung, Stimme, Objekte, Malen), Geschwindigkeit und Rhythmus, mit der Verbindung nach innen und zum Gegenüber und greifen auf, was sich spontan in der Gruppe zeigt und ausdrücken möchte.

Spielerisch tun wir so unserem Körper etwas Gutes, können gedankliche Blockaden umgehen, finden Zugang zu neuen Erfahrungen und - vielleicht neuen, vielleicht nur wieder zu entdeckenden - Ressourcen.

Themen können u.a. sein:

- Beschleunigung und Entschleunigung
- Innere Impulse hören und nach außen bringen
- Äußeren Bewegungsimpulsen folgen und neue initiieren
- Mustern folgen und Muster unterbrechen
- Führen / Folgen
- Ich und Wir
- Struktur und Freiheit

Bei Lust und Laune tanzen wir im Raum oder (mit Kopfhörern) in der Natur: eine Liedabfolge in verschiedenen Rhythmen lädt uns zum freien Tanzen ein, um das Erlebte zu integrieren und auszudrücken.

Vorerfahrungen sind nicht nötig. Die Freude an Bewegung sowie die Neugierde, sich im körperlichen Selbstaussdruck zu entdecken, stehen im Vordergrund. Bitte bewegungsbequeme Kleidung, evtl. warme Socken und eine Decke mitbringen.