

TANZ – AUTHENTISCHE (GLAUBWÜRDIGE) BEWEGUNG

Diese Methode bietet die Möglichkeit, sich der Weisheit des Körpers anzuvertrauen, der alle Erfahrungen gespeichert hat und durch Tanz/Bewegung zu einem bewussten Körpererleben führt. In achtsamer Haltung sich selbst gegenüber begegnet man auch anderen in der gleichen Weise. Nach vorbereitenden Übungen nimmt die Bewegerin/der Beweger in der Stille Bewegungsimpulse wahr und lässt sich zu Bildern, Erinnerungen und Gefühlen führen, die äußerlich durch Bewegung lebendig und sichtbar werden – sichtbar im Besonderen für die Zeugin/den Zeugen, die/der mit aller Offenheit die Bewegung in einer wertfreien Haltung begleitet. Der entstehende Resonanzraum, auch durch den Wechsel der Rollen, bietet die Möglichkeit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das eigene Potenzial an Kreativität und Spiritualität zu entdecken und zu erweitern. Die eigene Präsenz wird dadurch wachsen und in den Alltag mitgenommen.

Einzelne Bewegungssequenzen werden in einem weiteren Schritt erinnert und wiederholbar gemacht, mit Partner oder Partnerin und in kleinen Gruppen zu kurzen Tänzen erweitert – zur Gestaltung gebracht. Die aus dem Inneren geborenen Bewegungen Einzelner kommen zu einem freudvollen Zusammenschwingen mit anderen und werden mit Musik begleitet. Für die Teilnahme braucht man nur Neugier auf sich selbst.