

# KörperFormen



Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich tänzerisch-leicht mit dem eigenen Körper und steuernden psychischen Mechanismen auseinanderzusetzen. Wir gehen aus von der These, dass der gesunde Körper im Idealfall optimal beweglich, elastisch, kraftvoll, ausdauernd und schön ist und damit ein Quell des Wohlbehagens. Beeinträchtigungen entstehen mehr oder weniger unvermeidlich durch Unfälle, Alterung und Verschleiß, aber

auch durch vermeidbare Fehl- und Überbeanspruchungen, durch stereotype Bewegungsmuster, muskuläre Verkrampfung und Verpanzerung, durch unangemessenen Umgang mit Konflikten und Stress.

Psychologisch gesehen steht dahinter vor allem die körperliche Manifestation chronifizierter Angst- und Wutreaktionen, also individuell bevorzugter Ausformungen genetisch vorgegebener Kampf- und Fluchtmuster. Diese lebensnotwendigen Prozesse laufen unwillkürlich, stark automatisiert und damit weitgehend unbewusst ab. Sie formen uns aber: Unser Gesicht, Haltung und Bewegungen, unsere Stimme, unseren Ausdruck, unsere Wirkung. Sie sind zwar nur ein Faktor unter vielen, aber ein zentraler. Wer hier sich-selbst-formend Einfluss nehmen will, muss sich dieser Prozesse bewusst sein und sich immer wieder mit ihnen auseinandersetzen.

Der Focus im Kurs soll auf der körperlichen Erscheinung liegen, hier ansetzend können u.U. psychische Hintergründe aufgehellt werden. Es geht dabei nicht um (Tanz-) Therapie sondern um Selbsterfahrung und Sensibilisierung. Methodischer Zugang ist die Betrachtung des Körpers in seinem Geworden-Sein, seinem Ausdruck und korrespondierenden, bei mir selbst wahrgenommenen und bei anderen ausgelösten, Gefühlen. Warum fallen bestimmte Bewegungen leicht, andere schwer? Warum bevorzuge ich bestimmte Bewegungsmuster und andere liegen mir fern? Was fällt anderen an mir auf? Warum lösen bestimmte Bewegungen bei mir Gefühle von Unsicherheit oder Scham aus? Welche körperlichen Symptome, z.B. Schmerz, Schwindel, Zittern..., werden ausgelöst? Welche Blockierungen behindern runde Bewegungsabläufe? Welche Manipulationen wirken erleichternd? An solche Fragen tasten wir uns durch einfache Bewegungsexperimente heran und verbessern so das Körperbewusstsein.

Damit dies alles unangestrengt und locker untersucht werden kann, ist die Bewegungs-Grundform im Kurs (elementar-) tänzerisch/schreitend mit Phasen von Streckungen und Dehnungen sowie statischen Positionen, wie man sie aus der tänzerischen Gymnastik bzw. aus dem Yoga kennt. Jeder - auch tänzerisch gänzlich Ungeübte - findet dabei sein individuelles Maß und Tempo. Geeignete Musik hilft, sich fallen zu lassen und eine Art Trance aufzubauen, die ein Sich-Bewegen entlang der eigenen Grenzen erlaubt.

Bei allem kommt dem Gruppenprozess eine bedeutende steuernde, katalytische und sichernde Funktion zu. Neben den Bewegungsphasen ist genügend Raum, sich vertrauensvoll auszutauschen, Außeneindrücke aufzunehmen, Erfahrungen im Gespräch zu verarbeiten und zu vertiefen und weiterführende Impulse zu generieren.

**Durchführung:** Die Gruppenarbeit findet im Freien statt, getanzt wird ohne Schuhe auf Terracotta-Boden. Bequeme, aber körpernahe Kleidung wird empfohlen, damit Bewegungsabläufe unbehindert und erkennbar sind.

Max. 9 TeilnehmerInnen

**Leitung:** Dr. Jürgen Christen

**Termin:** 2.-4.4.2015 (Ostern)

**Teilnehmerbeitrag:** 230 €

Ihre Anmeldung bitte per [e-mail-Anfrage](#).