

Kursprogramm



SensitivityTanz

Selbsterfahrung Koerperarbeit

Halboffener Kurs
3-9 Personen

Jürgen Christen, Dr. phil. habil.,
Dipl.-Psych., Trainer für Gruppendynamik DAGG

Freiluft-Tanzplatz Finca Encanto,
Cuchillo de la Perra, Las Hoyas/Malpais bei Orzola

928 173546
www.psychologischesforum.de

Sonntags, 10:30-12:30
Einzel-/Monatsbeitrag: 15,-/44,- Euro
Beginn am **5. September**

Probestunde gratis

Dieser Kurs 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 Wohlbefindens. 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 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, nur am Rande können beispielhaft psychische Hintergründe aufgeklärt werden. Es geht 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? Warum lösen bestimmte Bewegungen bei mir Gefühle von Unsicherheit oder Scham aus? Welche körperlichen Symptome, z.B. Schmerz, Schwindel, Schweissausbrüche..., werden durch welche Bewegungen ausgelöst? Welche Blockierungen behindern runde Bewegungsabläufe? Welche Manipulationen wirken erleichternd? An solche Fragen tasten wir uns durch einfache **Bewegungsexperimente** heran.

Damit dies alles **unangestrengt und locker** untersucht werden kann, ist die Bewegungs-Grundform im Kurs meist eine (Elementar-) tänzerische, in der aber Phasen von Streckungen und Dehnungen sowie statische Positionen eingebaut sind, wie man sie aus der tänzerischen Gymnastik bzw. aus dem Yoga kennt. Jeder 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.

Zu Beginn der Arbeit erfolgt eine Einstimmung, neben den Bewegungsphasen ist genügend Raum, sich auszutauschen und Erfahrungen im Gespräch zu verarbeiten und zu vertiefen und weiterführende Impulse zu generieren. Hierbei kommt dem **Gruppenprozess** eine bedeutende steuernde, katalytische und sichernde Funktion zu.

Die Gruppe ist **halboffen**, d.h. Teilnehmer müssen nicht zwingend bei jedem Kurs-Sonntag anwesend sein, es nehmen aber nur angemeldete Personen teil. Die Anmeldung erfolgt per e-mail/Telefon und bei Kursbeginn am 5. September. Später hinzukommende Interessenten können durch Gruppenkonsens teilnehmen, solange die maximale Gruppengröße von 9 TeilnehmerInnen aktuell nicht überschritten wird.

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.