

BODYBLISS - SOMATIC MOVEMENT

BODYBLISS

Bodybliss wurde von Divo G. Müller aus Elementen von Continuum Movement (Emilie Conrad, Susan Harper, Kalifornien USA), sowie aktuellen Erkenntnissen aus der Neurobiologie, der 'Core Stability' und der Fasziensforschung entwickelt.

In einzigartiger Weise kombiniert bodybliss präzise Bewegungsanleitung und freie Explorationen, verwebt dynamisch - kräftigendes Körpertraining mit fein fließenden Elementen.

Bodybliss ist eine Entdeckungsreise in den lebendigen Körper. Über Atem, Bewegen und Wahrnehmen wird bewusst, dass der Körper kein feststehendes Ding, sondern vielmehr wie ein Fluss ist. Der menschliche Organismus besteht aus 70 Prozent Wasser, das der Natur des Wassers entsprechend, ständig im Austausch und in Bewegung ist. Diesem "Flow" - dem Fließen kommen wir im bodybliss vielfältig und sinnlich auf die Spur.

Bodybliss reicht von expressiven Tänzen im Raum bis hin zu winzigen im Inneren pulsierenden Mikrobewegungen. Es warten lösende- und vitalisierende Atemsequenzen, sowie Ton - und Klangimpulse, die Knochen und Bindegewebe zum Schwingen bringen. Getragen von innerer Achtsamkeit und der Fähigkeit den Körper fein und sinnlich zu erleben, erweitert sich das Körperbewusstsein und es werden innewohnende Kräfte an Selbstregulation und Heilung geweckt.

Bodybliss, hat das Wiedererlangen eines reichen körperlichen Bewegungs- wie auch Erlebnisspektrums zum Ziel.

Somatic Movement geht noch einen Schritt weiter. Nicht nur das Bewegen und Erleben des Körpers, vielmehr die Suche nach der 'verkörperten Weisheit', die wir alle in uns tragen stehen im Vordergrund.

Thema Nr.1

DER KÖRPER ALS FLUSS

FLUID DYNAMICS

Ein Fluss fließt einfach, auch in uns Menschen gibt es keine klaren Grenzen, Übergänge gestalten sich fließend und offenbar hängt alles mit allem zusammen. In diesem Kurs geht es darum, das Bild von einem ‚Fest-Körper‘ zu überdenken und den ‚Körper als Fluss‘ in seiner fließenden Dynamik zu begreifen.

Thema Nr.2

DER TANZ DES BECKENS

In diesem Kurs wenden wir uns der Qualität des Beckens zu. Das körperliches Erspüren, Erforschen des knöchernen und des weichen Beckens (Beckenboden) führen uns in den ursprünglichen Ausdruck deines Beckens. Welche Geschichte hat dein Becken zu erzählen? Was drückt sich durch dein Becken aus? Was schenkt dir deine Beckenqualität? Was tut deinem Becken gut? Diese Fragen werden wir zutiefst körperlich bewegen.