info195

INFORMATIONSBLATT FOLGE 195

BODYBLISS

Ist ein **fließendes Bewegungsabenteuer** für experimentierfreudige Leiber.
Ein organismischer Tanz voll **tiefer Körperwahrnehmung** abseits von Choreographie und Leistungsdruck zum Training der **inneren Achtsamkeit** und des **Gleichgewichtssinns** - den Körper auf **dynamische & lustvolle Art kräftigen & flexibilisieren** und ihn in seiner Gesamtheit als "Zuhause" kennen und annehmen lernen.
Die Instrumente auf denen wir spielen (Körperübungen) sind unsere "inneren" Bewegungen, subtil und allgegenwärtig wir nehmen diese auf und unterlegen sie mit absichtsvollen Melodien (Atemübungen, Töne, Micro- und Wellenbewegungen, Schaukeln)
Atem Atemlaute Atembewegungen,
Organe Organtöne Organwellenbewegungen
Knochen Knochentöne Knochenschaukeln
Haut Hauttöne Unterhautbindegewebsbewegungen
So manche Bewegungssequenz ist ganz klein und fein, eine andere ist wieder ganz groß, unterlegt mit katzenähnlichen Dehnungen oder affenähnlichem steinzeitlichen Gehen, die nächste widersetzt sich der Schwerkraft und sucht eine up-side-down" Position bis hin zum Tentakeltanz der Krake; und immer wieder widmen wir die Aufmerksamkeit dem *Inner Unit" Beckenboden* Tanz des Rochens **(Schwitzen und Muskelkater sind nicht ausgeschlossen).**
Im Prozess des **Layering"** wiederhohlen wir eine Serie von 2-4 Übungen 3-4 x um die Veränderungen schichtweise wahrzunehmen und tiefer in die einzelnen Sequenzen einzutauchen.
Mittendrin, immer wieder und vor allem nach einer langen Sequenz halten wir für die **offene Aufmerksamkeit"** inne - nachspüren, die Empfindungen für die einzelnen Gewebsschichten öffnen wie fühlt sich die Innenseite der Haut jetzt an, wie liegen die Knochen in ihrem Faszien und Muskelbett....was will sich noch bewegen....begrüßt mich ein neues Gebiet in meinem Körper....???

Inner Movement führt uns zu mehr Leichtigkeit und Anmut in unseren alltäglichen Bewegungen.

Methodischer Hintergrund: Rolfing- Strukturelle Integration & Continuum Movement
Bitte bequeme Kleidung, eventuell in mehreren Schichten; Trinkflasche & Handtuch mitbringen.

Kursdaten: entnehmen Sie bitte dem aktuellen Vorlesungsverzeichnis.
Kursleitung: Mag. Jasmin Mirfakhrai

Wien, im September 2003/info195