

Vivencia-Kreativität

Iris Franke
für geübte Anfänger

1. Anfangskreis

Maria Bethania, Reconverso

2. Physiologisches Gehen (alleine)

Des'ree, Life

Anfangs große energische Schritte, um das Becken zu mobilisieren und zum natürlichen Gang zurück zu kommen

► Selbstbewusstsein

3. Rhythmische Synchronisation mit Wechsel

Beatles, Honey pie

Zu zweit einen gemeinsamen Rhythmus im Tanz finden.

► Integration mit dem Anderen

4. Rhythmischer Tanz (alleine)

Grace Jones, La vie en rose

mit kleinen Sprüngen, Bewegung durch den Raum.

► Beweglichkeit, Stimulation des Rhythmusgefühls

5. Bewegung spiegeln mit ganzem Körper

Pat Boone, Jambalaya

zu zweit abwechselnd etwas vor- bzw. nachmachen

► Körperwahrnehmung stimulieren, Spielerisches Miteinander

6. Kreis der Wandlung (S)

M. Nascimento, Caldeira

Kleine Kreise bilden, nach einer Weile tanzend wechseln,

Hände der anderen achtsam wieder zusammenführen.

► Die Sicht, die Gruppe ändert sich. Alles ist im Wandel und wird freudig begrüßt. Mit der Veränderung (kreativ) umgehen

7. Kreativer Tanz alleine

Astor Piazzolla, Libertango

Tanze so, wie du noch nie getanzt hast. Gib dich deiner Fantasie hin.

► Kreativität

8. Kinästhetische Integration der 3 Zentren

Elis Regina, Fascinao

Augen schließen, bei sich bleiben, drei Zentren bewusst wahrnehmen

► Genuss

9. Segment Schulter

Bach, Adagio (Brandb. Konzert)

Schulter von vorne nach hinten kreisen lassen, Augen geschlossen

► Öffnung des Brustraums, Entspannung

10. Streicheln der eigenen Hände (S)

Enya, Watermark

Eigenen Hände (die täglich alles für uns tun, mit denen wir unsere Nahrung zubereiten, unserer Arbeit nachgehen, kreativ sind) achtsam streicheln, erkunden, wahrnehmen

► Kontakt zu sich selber

11. Wiegekreis

Hapa, Love

Im Kreis stehen um die Hüften miteinander verbunden, sanft in einen Rhythmus kommen

► Vertiefung

12. Integrationskreis

Elba Ramalho, Sete Cantigas para voar

An den Händen verbunden in den Einklang kommen

► sanfte Aktivierung, Verbindung der Gruppe, Geborgenheit

13. Kreative Kreise

Laura Fygi, Dream a little dream

Kleine Kreise bilden, wieder lösen, alleine weiter tanzen, neue Kreise bilden.

► Aktivierung

14. Schlusskreis

Gipsy Kings, Volare
