



Workshop zur Landeskonferenz Kirche mit Kindern am 17.10.2021 in Stuttgart

Aus Deiner Mitte entspringt ein Tanz

Hier einige Beschreibungen und Anregungen zum Nachlesen und Umsetzen ☺

Anschauung

- Tanzen ist Beten mit ganzem Leib und ganzer Seele. Deine Lebendigkeit steht Dir als Ausdruck zur Verfügung
- Im Tanz kann ich bewegen, was mich bewegt. Selbst dann, wenn ich noch keine Worte dafür gefunden habe
- Dein Tanz ist für Dich da. Es geht nicht darum, wie es aussieht, sondern wie Du Dich dabei fühlst. Deine Freude ist Dein Leitstrahl. Dein Tanz als frohe Botschaft. Bei dieser Art zu tanzen, kannst Du nichts falsch machen
- Im Tanz kannst Du Dir selbst in Deiner Vielfalt begegnen. Durch Zentrierungs- und Erdungs- und Spürübungen lernst Du Deine Mitte als Deinen inneren Ausgangspunkt kennen
- Dein Körper ist der Anker für Dein Sein in Präsenz

Universalübung: Handflächen aneinander reiben

- Zentriert / bringt Dich in Deine Mitte / Sammelt Dich
- Wirkt ausgleichend: beruhigend oder anregend

Präsenz wecken

Teil 1 - Den eigenen Körper von Kopf bis Fuß kräftig abreiben / abklopfen, so dass auch Muskeln und Knochenbau unterhalb der Hautoberfläche spürbar werden

- Schafft Empfindung und dadurch Anwesenheit und Präsenz
- Belebt, regt an (Atmung, Kreislauf); Weckt den Körper auf; Stimmungsaufhellend
- Schafft Gewahrsein für die Körpergrenzen

Teil 2 - Den eigenen Körper von Kopf bis Fuß sanft abstreichen mit einer inneren Haltung der Dankbarkeit

- Nährt das Wohlbefinden, beruhigt



Mensch sein zwischen Himmel und Erde - Ausrichtung und Aufrichtung

Teil 1 - Erden/Grounding:

- Mit den Füßen auf der Stelle treten / den "Schmutz" abtreten / eine Zitrone auspressen / Gewicht verlagern von einem Fuß auf den anderen / Die Füße erspüren
- Füße werden aktiviert und der Kontakt zur Erde, die uns so treu und bedingungslos trägt und uns ein Zuhause gibt
- Von Deinem Herzen ein Hallo zum Herz der Erde schicken und schauen, welche Form von Hallo zurückkommt
- Mit schöpfender Armbewegung die Erde einatmen und zum Himmel ausatmen

Teil 2 - Aufrichtung:

- Hände nacheinander auf die Hüftknochen legen, den Herzbereich, den Kopf. Der Nacken ist lang. Der Kopf wird vom Himmel angezogen und dadurch leichter.
- Der Aufrichtung des Oberkörpers nachspüren. Kleine Bewegungen der Wirbelsäule unterstützen die Empfindung

Teil 3 – Himmelsverbindung:

- Hände auf den Herzbereich legen; Von Deinem Herzen ein Hallo zum Herz des Himmels schicken und schauen, welche Form von Hallo zurückkommt
- Mit schöpfender Armbewegung den Himmel einatmen und zur Erde ausatmen

Werkzeuge

- Spielerisch, freundliche Neugierde gepaart mit Offenheit, für das, was sich zeigen mag
 - Schafft Raum für neue Erfahrungen und Staunen
- Pausieren
 - Schafft Raum, um in meine Mitte zurückzukehren, mich zu orientieren und neu auszurichten

Ich wünsche Dir viel Freude damit!

Susanne Frohmüller

Tanz und Ausdruckspädagogin / Facilitator

Core Connexion Transformational Arts®

www.coreconnexion.de

e-mail: susanne.frohmueller@gmx.de