

ALUMNI-WORKSHOP 2019 "DANCE THERAPY"

Explanatory descriptions

GERMAN	ENGLISH
<p>1. Allgemeine Theorie von Tanztherapie Gespeicherte Spannungen aus unverarbeitet gebliebenem Erleben werden durch die Körperstruktur gehalten. Sie bilden Spannungsmuster aus und beschränken das körperliche Bewegungsspektrum.</p> <p>Diese Haltetätigkeit verbraucht Körperenergie. Durch die Lösung spannungsgeladener Erfahrungen entfällt der dafür erforderliche Verbrauch von Körperenergie. Die selbsttätige Regeneration kann ungehindert zum Tragen kommen. Bewegungseinschränkungen und partielle Schwächungen aufzulösen, erhöht das kreative Gestaltungspotenzial und verringert das Risiko von Verspannungen, Verletzungen, körperlich-seelischen Einbrüchen und Unfällen.</p> <p>2. Angeleitete Improvisation</p> <p>3. Erfahrungsaustausch über Tanztherapie Gelegenheit für die Teilnehmenden, auf der vermittelten theoretischen Grundlage eigene Erfahrungen einzubringen und eventuell aktuelle Fehlsituationen mit Beanspruchungen im Alltag in Zusammenhang zu bringen. Mitunter dürften Bezüge zum Heranwachsen in der elterlichen Familie bereits vertraut sein. Der Austausch der persönlichen aktuellen Situationen in der Gruppe soll allen verdeutlichen, welche Themen im Raum stehen und ermöglichen eine erste Einordnung der eigenen Fragestellungen.</p> <p>4. Vorbereitende Körperarbeit (Warm-Up) Das Warm-Up zielt darauf, den ganzen Körper durchzubewegen, um selbst auf Schwachbereiche aufmerksam zu werden und um ihn zu vitalisieren. Der Körper, Sinne und Gedanken werden aktiviert, „aufgeweckt“, „eingestimmt“, und somit vorbereitet für körperorientierte Prozessarbeit an individuellen Themen.</p> <p>5. Authentic Movement Praktische Anleitung zur Einführung in das Wesen unwillkürlich ablaufender Bewegungssequenzen, die möglichst nicht von Gedanken gesteuert werden sollen. Ein wesentlicher Punkt ist das Vergegenwärtigen von Bewegungsmustern. Ziel ist die Entwicklung von Vorbehaltlosigkeit sich selbst gegenüber und das „Horchen“ auf innere Bewegungsimpulse.</p>	<p>1. Main Theory of Dance Therapy Tensions from early bad experiences are stored in our body structure. They cause patterns of muscular tension, which limit our possibilities to move and to express ourselves.</p> <p>Holding emotional tension by the body structure needs energy. Solving those patterns causes a reduction of energy loss. Regeneration can now work effectively. If we succeed in dissolving limitations in movement, as well as partial weakening of the body, our potential for creativity increases. On the other hand the risk for muscular tension, injury or accidents is diminished.</p> <p>2. Guided Improvisation</p> <p>3. Exchange of Experience about Dance Therapy There will be opportunities for the participants to exchange their own experience. We will probably be able to see, that odd situations in daily life might be linked (up) with stressful situations that have to be coped with. Sometimes we will be able to guess that situations in family life during childhood include similar structural patterns. Sharing personal stories in the group will help to recognize similar points of experience.</p> <p>4. Preparation by/through Bodywork (Warm-Up) The warm-up helps to vitalize the body. Everything will be moved, intending to give attention especially to the weaker parts of the body structure. Body, senses and thoughts will be activated, as a sort of „wakening“, „attuning“. Thus, we will get prepared for body-orientated work on individual issues.</p> <p>5. Authentic Movement Practical instructions will be given to the nature of unconsciously running sequences of movement, without being controlled by thought. Essentially, we will find out how we realize our movement patterns. In the end, we should look upon our body movements without mental constraints and develop more awareness about inner stimuli.</p>

<p>6. Reflexion Die Reflexionsphase geht darauf ein, welche Erfahrungen Teilnehmende damit gemacht haben, sich als ausgebildete TänzerInnen von eingeübten Bewegungsmustern zu lösen. Erfahrungen über das Spüren innerer Bewegungsimpulse werden ausgetauscht.</p> <p>7. Getanzte Systemische Szenen – Theoretische Einführung</p> <p>8. Getanzte Systemische Szenen I + Reflexion Einzelne Teilnehmende erhalten die Gelegenheit, ihr persönliches anstehendes Thema, für das sich noch keine Lösung gezeigt hat, in der Gruppe vorzustellen. Andere Teilnehmende können sich melden, sich zu diesem Thema in eine unwillkürliche Tanzszenen einzubringen. Anschließend erfolgt eine gemeinsame Reflexion der Szene, nach festgelegten Regeln.</p> <p>9. Getanzte Systemische Szenen II + Reflexion Wie Punkt 8., mit neuen Themen anderer Teilnehmenden.</p> <p>10. Warm-Up Warm-Up mit Partnerbezug als Hinführung zum nachfolgenden Themenschwerpunkt „Auffällige Körperstellen“.</p> <p>11. Körper-Focusing – Einführung</p> <p>12. Körper-Focusing – Praktischer Teil Allgemeine Entspannung im Liegen und anschließende Fokussierung einer auffälligen Körperstelle mit spezieller Befragungstechnik, als Methode, die leicht in die eigene tänzerischen, bzw. tanztherapeutische Praxis eingebracht werden kann.</p>	<p>6. Reflection The main points to reflect in the group will consider experience, how it worked out to get in distance to well-rehearsed movement patterns as professional dancers. Experience about the feeling of inner stimuli will be shared in the group.</p> <p>7. Simulated Situations in Movement – Introduction</p> <p>8. Simulated Situations in Movement I + Reflection A few participants will get the opportunity to introduce to the group an individual upcoming subject that at the present lacks a solution. Other participants might be ready for participating in an unconsciously running dance scene to bring some more sense into the subject. Subsequently, the result of the dance scenes will be reflected in the group, according to defined rules.</p> <p>9. Simulated Situations in Movement II + Reflection Similar to item 8., with new subjects of other participants.</p> <p>10. Warm-Up Warm-Up with partner. Preparation for the following topic „Prominent Part of the Body“</p> <p>11. Body-Focusing – Introduction</p> <p>12. Body-Focusing – Practicing Body relaxation while lying. Afterwards focusing the attention on a prominent part of the body, accompanied by a special method of asking questions about it. This method can be easily introduced into the individual practice of dance or dance therapy.</p>
--	--