

freierTanz.Raum



Impulse & Reflexion
für dich



Orientierung & Sicherheit (ventral-vagal)



Nimm dir einen Moment, um hier
anzukommen. Schau dich um, spür den
Raum, die Menschen um dich herum.
Erlaub dir wahrzunehmen: Ich bin hier, und
ich bin sicher.

Wenn es sich gut anfühlt, leg eine Hand auf
dein Herz oder deinen Bauch - eine kleine
Geste, die dir Halt gibt.



Orientierung & Sicherheit (ventral-vagal)



Wenn dir danach ist - summe
zu den Liedern .
Oder-
Stell dir ein Nebelhorn vor - Atme ein-
halte kurz inne, und beim
Ausatmen erzeuge ein langes
Wuuuuuu...und konzentriere dich dabei
auf die Vibration in deinem Bauch, während
du den Ton bis zum Ende der Ausatmung
hältst.



Aktivierung (sympathisch)



Erlaub deinem Körper jetzt
grösser zu werden. Vielleicht
möchtest du laufen, springen, stampfen

.
Lass dein Herz ein bisschen schneller
schlagen, atme tiefer.
Spür die Lebendigkeit in dir - entscheide
selbst, wann es genug ist.



Impulse Flowing



Bewegungen rund, weich,
kontinuierlich. Erdung, Empfang,
weibliche Energie. Hilft, im Körper
anzukommen.

Finde den Boden unter deinen Füßen.
lass die Bewegungen rund werden.
Alles darf fließen.

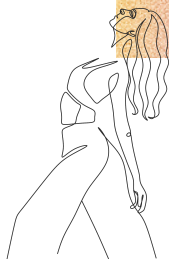


Impulse Staccato



Klar, kantig, mit Richtungswechseln.
Symbolisiert Ausdruck, Struktur,
männliche Energie. Hilft, Grenzen und
Klarheit zu finden.

Setze klare Richtungen. Finde deine
Kanten. Sag ja mit deinem Körper -
sag nein mit deinem Körper.

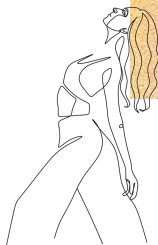


Impulse Lyrical



Verspielt, leichtfüßig, fast
“schwebend”. Entsteht oft nach Chaos-
Ausdruck von Leichtigkeit und
Kreativität.

Werde leichter. Stell dir vor, du tanzt mit
den Wolken. Lass dich vom Atem
heben.



Impulse Chaos



Wild, frei, körperlich entladend.
Loslassen von Kontrolle, rein ins
Unvorhersehbare. Sehr befreiend,
transformierend.

Lass den Kopf los. Lass dich schütteln.
Lass dich vom Rhythmus tragen, ohne
zu wissen, was kommt.



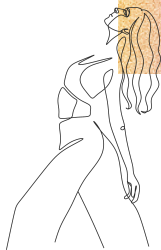
Impulse Stillness



Bewegung langsam, bewusst,
meditativ.

Integration, innere Sammlung.
Ein Rhythmus, der Tiefe Ruhe und
Zentrierung bringt.

Finde Bewegungen in der Ruhe.
Tanze Stille. Spüre jede kleine Geste,
jedes
kleine Signal, jede kleine Körper-
Empfindung.



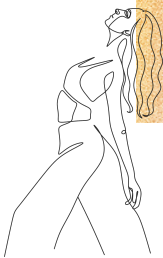
Erdung & Ruhe



Komm langsam wieder zur Ruhe.
Stell beide Füße fest auf den Boden.
Spür, wie dich der Boden trägt.

Du kannst dein Gewicht von einem
Fuss auf den anderen verlagern- ganz sanft,
wie ein Wiegen.

Leg vielleicht die Hände an den Bauch
und atme tief aus.



Inneres Kind



Wie fühlt sich Geborgenheit an?
Erinnere dich an einen Moment,
in dem du dich geborgen gefühlt hast - als
Kind oder Erwachsene*r.
Wie bewegt sich dein Körper in diesem
Gefühl?

Wie kannst du dieses Gefühl heute für dich
tanzen - so, dass dein inneres Kind sich
sicher fühlt?



Inneres Kind



Ich höre dich.
Wenn dein inneres Kind jetzt bei Dir wäre-
was würde es brauchen?

Was würde es vielleicht sagen?
Bewege dich, als würdest du diesem Kind
antworten.



Inneres Kind



Welche Körperstelle braucht jetzt gerade deine Zuwendung?

Wo spürst du dass es noch eng ist, hart ist, wo hältst du fest? Welche Schüttelbewegung brauchst du gerade?



Inneres Kind



Halt mir selbst geben.
Manchmal hätten wir uns als Kind einen
sicheren Arm gewünscht - eine Umarmung
die nicht bewertet, nur da ist, bedingungslos

Lege nun beide Arme um dich selbst.
Wie fühlt sich das an?

Wie möchtest du jetzt tanzen oder wiegen -
dich bewegen
mit dir selbst in den Armen?



Inneres Kind



Ich darf nein sagen - Grenzen spüren
Als Kind haben viele von uns gelernt brav
zu sein - angepasst, funktionierend.
Was passiert, wenn dein Körper heute
"Nein"
sagen darf?

Wo in deinem Körper entsteht oder spürst
du das Nein?

In den Füßen, im Becken in den
Armen? Wie sieht eine Bewegung aus, die
klar ist, die Abstand schafft, die sagt:
Bis hierher und nicht weiter?



Inneres Kind



Mein sicherer Raum
Stell dir vor, du erschaffst gerade mit
deinem Körper einen Raum - einen
sicheren Ort für dein jüngeres Ich.

Wo fühlst du dich sicher?



Inneres Kind

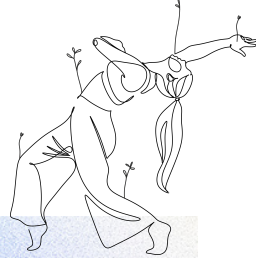


Die kleine Hand in meiner.
Stell dir vor, dein jüngeres ich geht
gerade neben dir - es ist da, in deiner
Nähe. Vielleicht reicht es dir die Hand.
Vielleicht schaut es dich an?

Wie bewegt ihr euch gemeinsam?
Wie verändert sich dein Tanz, wenn
du diese kleine Hand in deiner spürst?



Inneres Kind



Mein kindlicher Ausdruck - ohne Kontrolle
Was, wenn du heute einfach mal über-
treiben darfst?

Mit grossen Gesten,
verrückten Bewegungen, Grimassen oder
Sprüngen - ohne Bewertung, ohne Ziel.

Wie würde dein jüngeres Ich tanzen,
wenn niemand zuschaut - wenn alles
erlaubt ist.

Wer war ich, bevor ich mich angepasst
habe - wer will ich heute sein?



Reflexion



1. Was hat sich verändert – in deiner Körperwahrnehmung, in deinem Gefühlston?
2. Hat sich heute ein jüngerer Anteil von dir gezeigt?
3. Hast du dich mit dir verbunden gefühlt – oder eher außerhalb deines Körpers?



Reflexion



1. War deine Bewegung eher geführt von deinem Körper – oder von deinem Kopf?
2. War es dir heute leicht oder schwer, dich frei zu bewegen?
3. Wie möchtest du dich das nächste Mal noch freier bewegen?



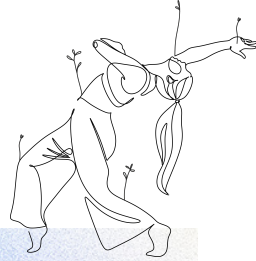
Reflexion



1. Hattest du das Gefühl, ‚du selbst‘ sein zu dürfen?
2. Wie möchtest du dich das nächste Mal noch freier bewegen?
3. Was brauchst du, um dich noch sicherer oder freier zu fühlen beim Tanzen?



Reflexion



1. War deine Bewegung eher geführt von deinem Körper – oder von deinem Kopf?
2. War es dir heute leicht oder schwer, dich frei zu bewegen?
3. Welche Körperteile wollten sich am meisten zeigen? Welche waren zurückhaltender?



Reflexion



1. Greife mit einer Hand den anderen Oberarm und drücke sanft.
2. Fahre fort mit Schuten, Nacken, Oberschenkeln, Waden, Füßen usw.
3. Wie fühlen sich diese Muskeln an? Hart, weich, lebendig, schlaff?



Reflexion



1. Gab es einen Moment, der dich überrascht hat?

2. Wie war es heute, dir Raum zu geben – ohne etwas ‚leisten‘ zu müssen?

3. Welche Körperteile wollten sich am meisten zeigen? Welche waren zurückhaltender?



Reflexion



1. Was ist dir heute besonders gelungen?
2. Gab es Momente, in denen du gezögert hast? Was hat dich gehemmt – oder befreit?
3. Was hat sich verändert – in deiner Körperwahrnehmung, in deinem Gefühlston?



Reflexion



1. Wieviel Raum hast du dir heute genommen?

2. Hast du dich eher in einem kleinen Bereich aufgehalten oder hast du den ganzen Raum genutzt?

3. Wieviel Platz nimmst du dir im Alltag? Wie hat es sich angefühlt, dich klein zu machen oder dich gross auszubreiten?

4. Wenn du dir vorstellst, der Raum steht für dein Leben - was bräuchtest du, um dir (noch) mehr Raum zu erlauben?

5. Gab es einen Unterschied zwischen dem Beginn und dem Ende der Session? Hast du dir mehr oder weniger Raum genommen?

