

Der bewohnte Körper

Tanz-Körper- und Bewegungstherapie in Präsenz und Online für FLINTA*

Anleitung: Dott. Annalisa Maggiani, Psychologin, Tanz- und Bewegungstherapeutin (Art Therapy Italiana-A.P.I.D., Italienischer Verband für Tanztherapie), Art Psychotherapist am Goldsmiths College University of London, Dott Philosophie (Uni Pisa), Tanz-Performerin.

„Zurück zu kehren zu den Empfindungen, die der Körper uns mitteilt, die Signale des Körpers zu erkennen, sie mit Gemütszuständen und Gefühlen in Verbindung zu bringen, die Emotionen zu leben, die durch einen Tanz entstehen, die Veränderungen bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers entsprechend den inneren Erlebnissen zu spüren, des eigenen Selbst, des eigenen Atems und der eigenen Geschichte bewusst zu werden, zuzulassen, dass die stille Botschaft des Körpers eine Stimme annimmt, dass der Körper langsam bewohnt wird: dies ist der Weg, um zum “Tanz des Lebens” zurück zu kehren.“

Annalisa Maggiani

In dieser Gruppe möchten wir uns, durch Bewegung, Tanz und Body Work, in einer neuen Art und Weise an unseren Körper annähern.

Werden wir:

- die eigenen körperlichen Empfindungen, Wahrnehmung des eigenen Körpers spüren, das Körper-Bewusstsein stärken.

- Freude an unserem Körper -in Bewegung- wiederfinden

Durch das Spüren unserer Wahrnehmungen und Körperverbindungen, unseres Bewegungsrepertoires neu-forschen und experimentieren, werden wir unseren Körper neuerkennen, seine Bedürfnisse schätzen, die Körpergrenze stärken.

Ziel ist es unseren Körper zu bewohnen!

In Kooperation mit Dick & Dünn e.V. und dem Interkulturellen Frauenzentrum S.U.S.I. Bayerischer Platz 9, 10779 Berlin

Kosten für einen Block, 7 Termine, insgesamt 150 € (auch in 2 Raten zu bezahlen).

Telefonische **Anmeldung** bei Annalisa Maggiani 0176-63304564 oder

per Email: maggiani@danzaterapia.eu

Annalisa Maggiani über Tanz-und-Bewegungstherapie:

„Man geht davon aus, dass der Körper ein Gedächtnis hat: alle Erfahrungen, Emotionen und körperlichen Erinnerungen werden im körperlichen Gedächtnis gespeichert.

In der Tanz-Bewegungstherapie werden, durch die Bewegung und den Tanz, psychologische Prozesse und neue Sozialisierungsformen aktiviert, die ihrerseits vom Körper gespeichert werden (Embodiment). Zahlreiche Formen leiten diesen Prozess ein.

Durch die Tänze des Vertrauens, die körperliche Sensibilisierung, die körperliche Wahrnehmung, die mit der Bewegung verbundene Vorstellungskraft, den visuellen, kinästhetischen und taktilen Kontakt, erlebt man sich selbst und die Welt der Kommunikation.

Denken wir beispielsweise an einen Ball, den wir in den Kreis werfen und der sich auf Tausende Arten und Weisen verändern kann, indem alle Teilnehmer in Kontakt zueinander treten; oder an einen Hauch, indem wir in Paaren den Dialog durch die körperliche Wahrnehmung anspornen oder an eine Umarmung als Begrüßung, aber auch als Bewegung der Begegnung, Öffnung und des Verschließens, des Ein- und Ausatmens, des Treffens auf den Anderen und auf das eigene Selbst. Auf diese Weise werden neue körperliche Erfahrungen gespeichert, die unser Körper dann auf unsere Psyche überträgt.

Dieser Embodiment-Prozess gilt als wertvoller Prozess, den alle Menschen gemeinsam haben und der wertvoll für das Wachstum und die Veränderung ist.“ Auszug aus der Interviews 2nd June 2016 für [Promosaik Redaktion](#)