Information

Kunsttherapien

Bewegungskunst / Tanztherapie

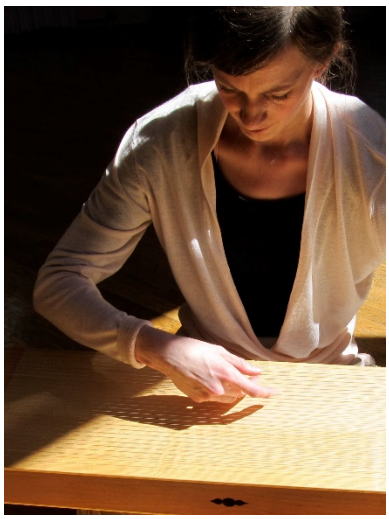
Die Bewegungskunst / Tanztherapie bietet ein Setting, das körperliche und seelische Anliegen und Fähigkeiten gleichermaßen unmittelbar ansprechen und bewegen kann. Musik, (Aus-)Atmung und Bewegung eröffnen ganz bewusst einen ganz neuen Moment, der gleichzeitig ein gemeinsamer Bewegungsraum ist.
Hier können zum einen Ressourcen stabilisierend wiederentdeckt werden, zum anderen aber auch ganz neue Möglichkeiten in Bewegung, Tanz und Interaktion gefunden und entfaltet werden, bis hin zum Übergang in alternative Handlungsmöglichkeiten.
Die Pflege der Bewegung wie auch der Veränderungen auf der Bewegungsebene wirken gerade in der Gemeinschaft einer Gruppe biopsychosozial auf die gesamte Persönlichkeit.
Durch das abschließende „In-Worte-Fassen“ des Bewegungserlebnisses und eine gemeinsame Reflexion kann das Erlebte aus der Überschau heraus auch ganz bewusst integriert werden.

Information

Kunsttherapien

Kleingruppe Tanz / Ruhe und Bewegung

Die Einheiten der Kleingruppen Tanz / Ruhe und Bewegung sprechen im körperpsychotherapeutischen Sinne die ureigene schöpferische Kraft des Körpers als Sitz der Persönlichkeit im lebenskreativen Prozess ganz direkt an.
Vom Atemfokus über die Kraft des Geistes und der höheren Sinne bis hin zur physischen Erfahrung und Entfaltung geht der Weg in dieser Stunde, in Meditationen, in Seelen- und Bewegungslandschaften und in Verbundenheit mit den Elementen und deren Qualitäten, die genauso im Körper wohnen und wirken.
Bewusstwerdung und Vertrauen in gerade diesen Moment, in diesen Atemzug sind hier ein Schwerpunkt.
Der persönliche Prozess kann dabei auch durch überlieferte Bewegungserfahrungen unterstützt werden. Hierzu greifen wir auf Traditionen zurück, in denen die elementaren Zusammenhänge von Atem, Meditation und Bewegung in ihrer Wirksamkeit über Jahrhunderte bereits kultiviert wurden, insbesondere auch im fernöstlichen Raum.
Dabei ist jede Bewegung schon immer Veränderung.
In einer Bewusstmachung der Prozesse und Erlebnisse können die Erfahrungen individuell gefestigt und weiterentwickelt werden.



Die Kunsttherapie stellt sich vor:

Corina Hamm arbeitet als Bewegungstherapeutin in den Bereichen Bewegungskunst / Tanztherapie und Therapeutische Rhythmik / Taiko-Trommeln seit 2014 im Krankenhaus Lahnhöhe

Unser Körper als gleichzeitig spürende wie spürbare Wesenheit ist unser unmittelbarstes Instrument und Medium. Hiermit kommen wir, hiermit gehen wir. Dabei wird mit jedem Atemzug jeder Augenblick neu in den Körper eingeschrieben – für den einzelnen alleine wie auch in der Begegnung. Atem, Rhythmus, Bewegung und Tanz sind Möglichkeiten, diesen Augenblick ganz bewusst zu erleben und zu gestalten.