

Laban-Bartenieff- Workshop

mit Christel Büche

Explorationen im Reich der Polaritäten

Das Konzept der Polaritäten beschreibt eine Einheit zwischen polaren Gegensätzen, wie Yin und Yang; Kräfte, die sich aufeinander beziehen, aber Gegensätze sind und gemeinsam ein Ganzes formen.

Unser Alltag ist geprägt von derartigen polaren Gegensätzen: Tag-Nacht; männlich-weiblich; heiß-kalt; gesund-krank; Liebe-Hass.....diese Liste könnte unendlich weitergeführt werden.

Auch das Laban-Bartenieff-Bewegungssystem baut auf einer polaren Struktur auf und bietet dadurch die Möglichkeit der intensiven Exploration der Bandbreite unseres Potentials. Ziel ist dabei die Erkundung der Grauschattierungen zwischen den Polen und deren Integration im Sinne von Ganzheit.

Der Workshop bietet die Möglichkeit, über Bewegung einzutauchen in das koordinative Bewegungsmuster von „Zentrum-Distal“ und darüber das Wechselspiel der Polarität von Innen und Außen zu erkunden, des Weiteren den Zusammenhang des unterschiedlichen Charakters von Ober- und Unterkörper zu erfahren und schließlich ein individuelles Thema zu erforschen, das Dich gerade beschäftigt. Durch bewusstes polarisieren dieses Themas und der Verkörperung der jeweiligen Qualitäten, wird der spezifische Gewinn, den wir für unser Leben daraus ziehen können deutlich werden – und wir können durch bewusstes Integrieren der Polaritäten zu neuen Möglichkeiten gelangen.

Samstag 8. Mai 2021

10 – 16 Uhr

Ort:

Online via Zoom

Kosten:

90 Euro

Info und Anmeldung:

c.bueche@t-online.de