



dans livet

Menneskene har danset med og for hverandre i all tid for å uttrykke følelser og feire kroppen og livet.

Ønsker du deg et liv i bevegelse, økt kroppsbevissthet, bevegelighet, styrke, balanse og stressreduksjon? Har du lyst til å slippe dansen og livsgleden i deg løs?

Ved å bruke elementer fra eldgamle dansetradisjoner som tillater bekkenbevegelser kombinert med bevisstgjøring og kroppsterapi vil metoden *dans livet* gi deg redskaper og teknikker for å komme i gang.

Vi utforsker bevegelsespotensialet på en myk, lekende og lystbetont måte.

Etter hvert vil du oppdage og utvikle dine individuelle bevegelser og din unike dans som oppstår i ditt sentrum, i bekkenet.

Dansen er ikke prestasjonspreget og blir ikke låst i koreografi, den får flyte fritt. Den gir rom for å danse med den kroppen du har.

Gjennom **Kroppsterapien** basert på Biodynamik, Rolfing, Feldenkrais og elementer fra Qigong og Yoga kan vi erfare kroppen i sin helhet.

Vi setter bl.a. fokus på føtter, bekken, ryggrad, overkropp, skuldre, armer, nakke og hode.

Ved hjelp av **oppmerksomhetstrening** lærer du å bli bevisst på din pust, lytte til kroppens signaler og følge dine bevegelsesimpulser, rytmer og behov.

Vi bruker danseterapeutiske teknikker for å frigjøre, utforske og utvide bevegelsesmulighetene, især kroppens **grunnbevegelser**:

å vugge, gyngende, sirkel og pulsere, som har sitt utspring i bekkenet. De tilhører kroppsspråket i barndommen og gir oss et kraftfullt, livlig og sunt uttrykk.

I vår vestlige kultur har vi lært å dekke over disse, dermed mister vi i løpet av oppveksten en del av vår bevegelighet og vårt særpreg.

Ulike danse- tradisjoner baserer på kroppens **basic movements**, slik at vi kan hente impulser og inspirasjon derfra.

Øvelsene og urbevegelsene stimulerer energisentre, meridianer og fri flyt av **livsenergien**, den som betegnes som CHI eller **NUM**.

Muskelspenninger og blokkeringer løses på et dypt nivå.

Du vil kjenne en positiv innvirkning på kropp og sjel, på energinivået og livsgleden.

Vi skifter mellom meditativ rolige og dynamiske sekvenser, mellom flyt og rytme, strukturert og fri bevegelse, stillhet og etnisk musikk. Det blir rom for egentid, ettertanke, samtale og fellesskap.

Metoden *dans livet* vil berøre deg på ulike nivåer: fysisk, følelsesmessig, mentalt og åndelig.

Over tid vil du få en dypere kroppsforbindelse, bedre sirkulasjon, kroppsholdning, koordinasjon og bevegelighet.

Du kan styrke muskulaturen, spesielt i ryggen, rundt bekkenet og mageregionen, balansere kroppens rytmer og forvandle stress og anspenthet.

Gjennom bevegelsene og dansen kan du utfolde deg, vekke dine ressurser og din kreativitet, uttrykke følelsene dine og komme nærmere ditt særpreg – det autentiske som bare utgjør deg.

Du vil føle deg mer tilstede i nuet og hjemme i deg selv.

Dans gjennom livet!