

Brigitta Renggli

Seit 1995 eigene Praxis für Shiatsu und Alexandertechnik in Basel, ab 2002 verschiedene Gruppenangebote.

"Ich möchte Momente der Verbundenheit und der daraus wachsenden Kreativität ermöglichen, ob mit Menschen oder am Ton, ob in der stillen Berührung oder einem wilden Tanz, jenseits von richtig und falsch."



Tanz der Berührungen

In diesem Workshop arbeiten wir mit Elementen aus der Contactimprovisation und verschiedener Körperarbeit-Richtungen. Im Liegen, Sitzen oder Stehen, mit den Händen, einzelnen Körperteilen oder dem ganzen Körper tauchen wir in einen physischen Dialog ein, der sich meist von meditativer Stille ausgehend, von winzigen Regungen bis zu weiträumigen, kräftigen Bewegungen entwickeln kann. Ausgangslage für einen Dialog können Bedürfnisse, Schmerzen, Neugier oder spezifische Aufgabenstellungen sein.

- Wir lauschen dem eigenen Körper mit seinen kleinsten inneren Regungen und Impulsen. Dies bildet die Ausgangslage und Inspiration für alle weiterführenden Bewegungen, alleine und im Dialog mit einer Partnerin oder einem Partner
- Wir üben verschiedene Kontaktqualitäten, wie Stille, Gewicht aufnehmen und abgeben, Widerstand geben und brauchen, Halt und Freiraum ermöglichen und nutzen
- Wir erforschen Kontaktmöglichkeiten von einzelnen Körperteilen und dem ganzen Körper
- Wir experimentieren mit der Wechselseitigkeit im Berühren und Bewegen
- Wir lernen und üben den Berührungs- und Bewegungsdialog in der therapeutischen Begleitung einer Körperarbeit

Ziel, Sie sind in der Lage:

- eine Vielfalt an Berührungs- und Bewegungsmöglichkeiten zu initiieren und einzusetzen;
- die Körperdialoggestaltung mit den Händen, verschiedener Körperteile und dem ganzen Körper zu wagen;
- Improvisation als Zugang zu prozessorientiertem Arbeiten einzusetzen;
- Transfermöglichkeiten in die eigene Arbeit zu erkennen.

Bei <https://www.phoenix-schule.ch/>