

Die Klang-Bewegungspraxis der Resonanzlehre

11.-13. April 2020 in Berlin

mit dem Begründer der Resonanzlehre Thomas Lange

In diesem 3-tägigen Kurs werden, auf vielfachen Wunsch, kompakt alle Klangbewegungsübungen der Resonanzlehre in allen Grundbewegungsformen durchgeführt, d.h. Im Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf den Bodenlagen, die Übungen werden auf dem Rücken, auf der Seite und auf dem Bauch liegend durchgeführt. Außerdem gibt es noch eine Übungsreihe im Schneidersitz und eine in der Knieposition.

Dieser Kurs ist ein reiner Bewegungskurs ohne Musik, und richtet sich an MusikerInnen, TänzerInnen, SchauspielerInnen, SprecherInnen, sowie Bewegungsinteressierte aller Art.

Die Übungen bringen eine einzigartige Leichtigkeit, Balance und Differenzierung in die Bewegung. Man lernt sich so zu bewegen, dass Verspannungen, Verkrampfungen und Schmerzen gar nicht erst entstehen. Außerdem bringt die Struktur der Übungen es mit sich, dass sich Emotionen leicht und anstrengungslos herausbewegen, sei es für den Klang beim Musizieren oder für jede andere Art von Ausdruckskunst.

„Leichtigkeit wird durch Leichtigkeit kreiert.“ Alle Übungen laufen nach dem Prinzip der größtmöglichen Leichtigkeit in der Balance der Bewegung ab. Das zugehörige Bewegungsgesetz lautet: „Eine Masse lässt sich am leichtesten über ihren Schwerpunkt bewegen.“ Der Schwerpunkt, auch Gleichgewichtspunkt genannt, ist paradoxerweise ein Leichtpunkt. Außerdem ist er der Bereich der höchsten Energie in einem Körper-Geist-Empfindungs-Organismus.

Die Klangbewegungsübungen sind ein Gesamtkörpertraining, welches ein geschmeidiges und elastisches Bewegungsmobilé kreiert, das in der Lage ist immer als Ganzes auf veränderliche Kontexte zu reagieren.

In manchen Bewegungsverfahren ist der Gesamtkörperschwerpunkt als Initiationsbereich von Bewegung bekannt. Was die Übungen der Resonanzlehre einzigartig macht ist, dass hier ein komplett durchstrukturiertes Bewegungsmobilé kreiert wird.

Der gesamte Körper wird über den Körperschwerpunkt bewegt, Teile des Körpers, wie z.B. Arme, Beine, Schulter, Kopf, Kiefer, Finger, Zehen, über die entsprechenden Teilschwerpunkte.

Dabei wird in jeder Bewegung ein Gesamtkörpergefühl hervorgerufen. Dieses Gefühl ist dann einfach verkörpert, d.h. es muss nichts bewußt erzeugt, beobachtet oder analysiert werden. Simple sensing, Bewegungsflow, frei fließende Atmung, unauffällige Eleganz, sowie eine permanente Herausbewegung von Energie sind weitere Hauptmerkmale dieser Verkörperung.

Ort: exploratorium Berlin, Mehringdamm 55, 10961 Berlin, Hof 1, Aufgang C

Kurszeiten: Sa/So/Mo 11.-13. April 2020, jeweils von 11-18 Uhr mit Mittagspause

Kursgebühren: 300,- €, Ermäßigte 250,- €

Stornierung: Im Falle der Absage der Teilnahme wird die Hälfte der Kursgebühr fällig.

Kursgröße: Maximal 15 Personen, nur aktive Teilnahme

Equipment: Bequeme Kleidung, z.B. ein Trainingsanzug, oder flexible Straßenkleidung, z.B. Stretchjeans, warme Socken oder Indoorschuhe, eine dicke Boden- bzw. Yogamatte.

Kursleitung: Thomas Lange

Anmeldung: thl@resonanzlehre.de

www.resonanzlehre.de