

Tamalpa Life/Art® Process

nach Anna und Daria Halprin

Schon früh entwickelte Anna Halprin (geb. 1920) ihren eigenen Stil. Zum einen fand sie sich nicht in den verschiedenen Stilen ihrer Zeit wieder, zum anderen war sie durch den Umzug in die San Francisco Bay Area 1945 von der Tanzszene in New York isoliert. Ihr Mann, Laurence Halprin, baute in das von Ihnen bewohnte Hanggrundstück angepasst an die natürlichen Vorgaben, ein Tanzdeck. Das Deck hatte nicht die gewohnte Form der Tanzstudios, weder Wände, noch waren Fenster oder künstliches Licht vorhanden. Der „Environmental Dance“ war geboren. Erst später folgte das Mountain Home Studio, dass fast nahtlos an das Deck anschließt.

In der Auseinandersetzung mit sich und der Familie, den natürlichen Bedingungen, den Kolleg*innen, Student*innen, mit dem Leben, Lebensherausforderungen wie Krankheiten, dem Altern und dem Tod entstand der Tamalpa Life/Art® Process.

Im Tamalpa Life/Art®Process werden unsere Körpergeschichten (das Somatische Erfahrungsgedächtnis oder System) mittels Bewegung (Tanz als bewusste Bewegung verstanden), Malen und Schreiben sicht- und hörbar gemacht und auch wieder in Bewegung/Malen und Schreiben umgesetzt.

Mit wertschätzenden Feedback sind wir uns Zeugen außerhalb eines bewertenden gesellschaftlichen Kontextes. Innerhalb der Gruppe wird damit ein geschützter Raum unter anderem durch das Aktive Zuhören und BeZeugen, ein vorurteilsfreies Kommunikationsmodell, erschaffen. Wir üben uns darin, Bewegungserforschung und Beobachtung losgelöst von gesellschaftlichen und persönlichen Zuordnungen wahrzunehmen und zu beschreiben.

Die drei Ebenen des Bewusstseins, die körperliche, emotionale und mentale Ebene werden mittels Malen, Schreiben, Beschreiben und Bewegen erforscht.

Mit dem psychokinetischem Imaginationsprozess (PKIP), dem Wechsel zwischen den Methoden und der drei Ebenen Wahrnehmung können sich im Somatischem System schlummernde Potenziale erschließen.

Der Five Part Process unterstützt die Integration der „schlummernden Potenziale“, die Akzeptanz und Annahme bewußt gewordener Körpergeschichten und führt uns in den Wandel und das Wachstum.

Fortbildungsleitung



Ute Frederich; 1961 in Hamburg geboren, Mutter, Großmutter, bewegte Unternehmerin sowie unternehmende Bewegerin, TamalpaLife/Art®Practitioner, Kunstgeragogin, Textilkünstlerin. Sie gibt Seminare und Retreats auf Sylt und an anderen schönen Orten

Mit dem RSVP Cycle, einem von Laurence Halprin entwickeltem Planungs & Erforschungsgerüst werden Performances im öffentlichen und nicht öffentlichem Raum gestaltet. Ich nutze den RSVP Cycle nicht nur im Bereich Tanz. Dieses vieldimensionale Hilfsmittel unterstützt mich darin Aktionen, Events, und die dafür nötigen Arbeitsprozesse zu erforschen und zu gestalten.

Anmeldung

Ein Platz wird fest reserviert, wenn die Anmeldung vorliegt und der Kurs bezahlt ist. Alle weiteren Informationen finden Sie im Internet.

Persönlich erreichen Sie uns unter 0511 - 320680

- Montag 10.00 - 14.00 Uhr
- Dienstag 10.00 - 14.00 Uhr
- Donnerstag 13.00 - 17.00 Uhr



Tamalpa Life/Art® Process

Körpermythen - Glückskörper - Körperglück

Fortbildung mit Ute Frederich

2020

Körpermythen

„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein“, Voltaire

Die Reihe ist für alle Interessierten offen, ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Es wird nicht jeder Mensch vom Glück geküsst, vom Glück verwöhnt. Allerdings hat die Glücksforschung herausgefunden, dass Glück lernbar ist, dass Körperhaltung und Bewegungsqualitäten unsere Emotionen, unser Glücksempfinden beeinflussen.

Mit dem Tamalpa Life/Art®Process werden wir das Thema Glück tanzend bewegen und mit der Körpermythologie arbeiten. Wir rücken dem Glück auf die Pelle, helfen ihm auf die Sprünge, oder kommen wir besser dem Glück auf die Spur?



Dieses Foto und Titelfoto: Lina Loos



In der Arbeit mit den Körpermythen werden die uns innewohnenden Körpergeschichten in Bewegung gebracht, kreativ sichtbar gemacht und durch wertschätzendes und aktives Be-Zeugen Wahr-genommen. Wir erforschen die drei Ebenen des Bewusstseins, die körperliche, emotionale und mentale Ebene.

Zwischen den Einheiten gibt es immer wieder Pausen für genussvolle Integration. Wir tanzen im Studio, wie auch in der Natur.

Tamalpa Life/Art®Process und Naturtanz laden dazu ein

- o uns mit allen Sinnen auf die Elemente, den uns umgebenden Ort einzulassen
- o dem Zeitgefühl des Alltäglichen eine Absage zu erteilen und unsere Wahrnehmung für den Rhythmus des Moments und des Ortes zu öffnen
- o den Körper positiv wahrzunehmen
- o Stress abzubauen
- o Ressourcen zu entdecken
- o Bewegungsfreude zu genießen
- o Weisheit des Körpers zu erfahren
- o sich mit der Welt in Beziehung zu setzen
- o innere Zusammenhänge in neuem Kontext zu erfahren.

Vorerfahrungen sind nicht nötig, nur den Mut und die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen.

Termine und Preise

Beginn: 1. -2. Februar 2020

Samstag: 11 - 18 Uhr
Sonntag: 10 - 13 Uhr
Ort: TuT, Waldstr. 17, Hannover-List und in der Natur
Preis: 170,-/150,- Euro erm.

Eine verbindliche Anmeldung für die folgenden drei Wochenenden ist erst nach dem ersten Wochenende erforderlich. **Wenn Sie am ersten Wochenende nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte per Mail.**

Weitere Termine:

1. - 2. Mai, 23. - 24. Mai, 4. - 5. Juli

Preis: 680,-/600,-/560,- bis 1. Januar 2020 für alle vier Wochenenden.

Es kann **auf Anfrage** im Studio übernachtet werden.



Kleiderordnung

Für die Bewegungseinheiten in der Natur bitte der Witterung entsprechend im Zwiebellook.