

Setting Freies Tanzen & Musikauswahl für zu Hause

Das Freie Tanzen ist eine Methode um sich aus festgefahrenen Strukturen des Alltags durch das freie Bewegen, losgelöst von Tanzschritten und Choreografien zu lösen. All die definierten Handlungsspielräume und die dem eigenen Glauben entsprungene Einschränkungen zwingen uns durch unsere Handlungen in eine Struktur, die oft kaum noch Raum zum freien Atmen lässt. Wir fühlen uns gestresst, eingeengt oder blockiert. Das freie Tanzen bringt uns wieder in Bewegungen, die den natürlichen Körperimpulsen folgen und weckt in uns das Bewusstsein für ein verändertes Verhalten. Gefühle verleihen sich über den Körper Gehör und folgen dem inneren Ruf nach Veränderung, nach Neuordnung, um mehr Freiraum, Weite und Leichtigkeit und damit Freude zu erfahren. Stress und Anspannung wird abgebaut. Der Kopf wird frei. Und so bewegen wir uns leicht, frei und spielerisch wie ein Kind im Rhythmus der Musik.

Beispiel für ein Setting

Wasser als erklärendes Bild - Das Setting nimmt die Qualität des Wassers auf.

Entsprechend der Setting-Struktur wird die Musik ausgewählt, nach der man sich dann völlig frei tänzerisch bewegt.

Bild für den musikalischen Ausdruck – Gefühl, dass sich über den Körper freien Ausdruck verleiht

ruhiges Wasser – ein Fluss

Ruhe, Körperwahrnehmung , Wie geht es mir?
Wie wirkt mein Umfeld auf mich?

bewegtes Wasser, der
Fluss fließt schneller,
Steine verändern den Fluss

Hindernisse, Faktoren, die das Gefühl der Enge,
des Stresses, der Unzufriedenheit hervorrufen.
Warum fühle ich mich so.....die innere Stimme
wahrnehmen

Der Fluss wird zu einem
reißenden Strom, Chaos

die innere Stimme, das Gefühl aus dem Inneren
mahnt: willst Du das wirklich? ...suche nach einer
Lösung. Deine Bewegungen über den
Körper werden intensiver, ganz von allein. Finde
einen Weg. Du fragst: was kann ich tun?

Der Fluss mündet
in einem großen klaren
See

Deine Bewegungen werden klarer, harmonischer.
Ganz von allein. Ein Weg, eine Lösung zeigt sich.
Gedanken, Inspirationen kommen zu Dir. Dein
Körper fühlt sich freier an. Eine Last ist im Fluss
zurückgeblieben. Du hast gefühlt allen Stress,
alle Anspannung weg getanzt. Dieses Gefühl
nimmst du nun mit in den Alltag und versuchst
Dich anders zu verhalten, um das freie
entspannte Gefühl zu behalten.

Aus dem
See heraus führt ein
klarer Bach.
Er schlängelt sich sanft
durch die blühende
Landschaft.

Eine neue Struktur ist entstanden. Ruhe und
Frieden breiten sich aus. Deine Bewegungen
fließen leicht und sanft mit der Zeit.

Die Musik sollte den Themen des Wassers im Setting entsprechen.
Die Musikrichtung ist dabei ganz unerheblich. Sie können sowohl klassische
Werke einsetzen oder moderne Werke aus Pop oder Rock.
Das Tempo und der Rhythmus der Musik sind entscheidenden Komponenten bei
der Musikauswahl. Sie lassen sich so beschreiben:

1. erste Begegnung, zaghafte Neugier
2. verschlungene Wege
3. Chaos
4. Neue Wege und Strukturen, Erleichterung
5. Frieden, Stille, Sanftheit, Glück

Das Freie Tanzen ist eine gute Methode, um über Bewegung zu entspannen,
loszulassen und ganz spielerisch sein Bewusstsein zu schulen, um sich dann im
täglichen Leben anders zu verhalten, damit das Leben noch freier, noch weiter,
noch entspannter, noch erfolgreicher, gesünder und schöner wird. Es macht
einfach Freude sich mit seinem Musik-Setting nach einem anstrengenden Tag
zurückzuziehen, sich zu öffnen, allen Stress abfallen zu lassen und sich in völlig
freier Bewegung in den Fluss der Musik zu begeben.

Simone Radloff
- Entspannungscoach -