

Wat ons beweog en nog beweegt I

een twee-daagse kruisbestuiving
tussen de
Feldenkrais bewegingsmethode
en Alexandertechniek

24 en 25 september 2016

voor:

*mensen werkzaam met beweging, dans
en/of spel in begeleiding, hulpverlening
of onderwijs*

De manier waarop iemand beweegt, waarheen en met wie heeft meer communicatieve betekenis dan we in eerste instantie denken. Hoe verschillend spreken, bewegen, denken en voelen we allemaal? We doen dit aan de hand van het beeld dat we in de loop van de jaren van onszelf hebben opgebouwd.

“We first make our habits and then they make us” (J. Dryden)

Ook in onze waarneming spelen onze senso-motoriek, gewoonten en patronen een hoofdrol. Waarnemen is afhankelijk van onze ervaringen en verandert door nieuwe informatie die we opdoen. Door onze ervaring uit te breiden en rijker te maken, verdiepen wij ons vermogen om onszelf en de ander te observeren.

Deze workshop biedt volop gelegenheid om met het bovenstaande aan de slag te gaan.

Voor diegene die al eerder aan de workshop meededen, bieden deze dagen de gelegenheid de stof meer eigen te maken en te verdiepen.

Concreet werken we vanuit de invalshoeken van zowel de Alexandertechniek als de Feldenkrais methode.



Alexandertechniek: een eenvoudige en praktische methode om een grotere vrijheid van bewegen en denken in je dagelijkse activiteiten te ontwikkelen. De techniek gaat uit van het simpelweg níet doen van datgene wat gemakkelijk bewegen belemmert. In de Alexandertechniek is ‘inhibitie’ een krachtige tool, waarbij het ‘niet meteen reageren op een impuls’ nieuwe mogelijkheden van een respons opent.

Feldenkrais methode: de lessen zijn opgebouwd rondom onze alledaagse bewegingen (senso-motoriek). Speelse, soms ongewone bewegingscombinaties bieden een manier om op de eerste plaats te ontdekken welke bewegingspatronen en voorkeuren je hebt geleerd en welke mogelijkheden en variaties je hebt om deze te doorbreken. Je gaat figuurlijk om je eigen hoek kijken.

Wie een van **beide methodes** kent, kan zich laten verrassen door de complementaire werking van de andere.

In deze workshop werken we zowel individueel- als groepsgericht . Je krijgt feedback vanuit beide methodes.

Datgene wat je in deze dagen opdoet kun je makkelijk integreren in je eigen werk met beweging, dans en spel.

Kortom: twee intensieve dagen waarin je *vóoral zelf in beweging bent.*

Wat ons bewoog en nog beweegt II

Het Vervolg 12 + 13 November 2016

In deze vervolg-workshop gaan we verder met dit thema.

We onderzoeken met elkaar het 'ruimtelijk perspectief': hoe ervaar jij de ruimte en hoe beweeg jij je hierin? En.. wat is het verband daartussen?

Ook kijken we specifiek naar: hoe je in je werk de optimale voorwaarden kunt scheppen, zodat de ander in beweging kan komen

Voor : diegene die workshop I hebben gevolgd.

Anna Verberne
Feldenkraisdocent en Iokai Shiatsu
therapeut.
Heeft een moderne dans en acrobatiek
achtergrond.
Als bewegingsdocent en studietoördinator
was zij verbonden aan de opleiding
Beweging, dans en spel in begeleiding en
hulpverlening te Amsterdam
www.mani-kole.nl

Informatie

Datum I: 24 en 25 September
II: 12 en 13 November

Workshop I is ook afzonderlijk te volgen.

Locatie Amsterdam
Praktijk Lijnbaansgracht 67/68
Kosten € 150,- per workshop

Organisatie Opleiding BewegingDansSpel

Opgave voor workshop I vóór 1 september
Opgave voor workshop II vóór 13 oktober

Informatie en opgave:
info@bewegingdansspel.nl. /Tel: 06-10587812

of download het aanmeldingsformulier op
www.bewegingdansspel.nl

Gertje Hutschemaekers
Alexandertechniekdocent en muziekleraar.
Zij heeft sinds 15 jaar een eigen praktijk,
waarin zij lessen en cursussen geeft.
Tevens initiatiefnemer en leider van een
geheugenkoor voor mensen met dementie.
www.praktijkamaryl.nl