

WORKSHOPS

In de volgende workshops:

- Geluid
- Beweging
- Geluid en Beweging

leert u uw lichaam te ontdekken met betrekking tot uw stem en uw bewegingen. U leert hoe u de energie in uw organisme goed kan laten stromen en hoe u uw vitaliteit op peil kan houden. Het ontdekken en gebruiken van uw eigen creativiteit hoort hierbij en werkt altijd heel stimulerend. We onderzoeken daadwerkelijk de levende wereld van onze beweging en ons geluid, door middel van onze stem en het doen van allerlei oefeningen. De nadruk ligt op doen terwijl we waarnemen. Er is een cadans tussen rust en actie. Vanuit een eerst gevonden diepere innerlijke rust, waar we niet gehinderd worden door oordelen over hoe je moet zingen of bewegen, gaan we spelen en aan de slag.

Een fascinerende bezigheid, waarbij u veel kunt ontdekken en waarbij u vooral uw lichaam als uniek instrument kan ervaren.

De cursussen bevorderen uw lichaamsbewustzijn, ontplooiing en autonomie. Ze genereren energie, rust en dikwijls vrolijkheid. Zang en beweging worden gebruikt als middel tot voelen, gewaarworden, zuivering, zelfkennis en als expressie.

Geluid

Het produceren van uw toon laat horen wat er op dat moment is. De helderheid van een toon wordt door alles beïnvloed. Wat resoneert? Binnen uw toon is een heel scala aan resonanties en octaven aanwezig. Zodra iemand met aandacht zijn geluid kan laten klinken en dit in zijn lichaam ervaart zonder in te grijpen, gaan er werelden open. De bewegingen van je eigen stem voeren je naar onbekende gebieden in je lichaam. Hoe meer je dat laat gaan, des te minder wordt je geluid afgeknepen.

Het volledig accepteren van je stem met al haar eigenaardigheden is een zeer actieve bezigheid, waarbij je niet alleen jezelf leert kennen, maar waardoor bovendien allerlei onnodige spanningen uit je organisme worden weg getrild. Door je stem in je lichaam te laten resoneren, ontstaat er ter plekke een levende relatie mee. De adem als verbinding tussen de verschillende dimensies, waaraan uw keel het unieke aspect toevoegt.

Thema's die aan de orde komen bij de workshops geluid:

- Luisteren met je hele lichaam, reflectie van je eigen geluid
- De groep (individu) is mijn klankbord
- Aanraken met klank
- Het botsen, samengaan, gedeeltelijk samengaan van trillingen
- Aantrekking, afstoting
- Zingen vanuit verschillende plaatsen in je lichaam. Kennismaken met verschillende stemmen. De toon van je hart.
- Impuls is genoeg. Waar stopt de impuls?
- Verhoging van de frequentie binnenin een toon leidt tot overgang naar hogere toon. Waar stopt de impuls?
- Af laten vloeien van stress door geluidstrillingen

Beweging

Tijdens deze workshops worden wij alert op en sensitief voor verschillende soorten beweging. Wij zullen onze waarneming en gevoeligheid voor stromen in ons eigen organisme trainen. Alle oefeningen in deze cursus zijn erop gericht de sensitiviteit te verhogen en tevens bewust te registreren wat er plaatsvindt. Bovendien gaan we aan de slag met het bewegen van ons lichaam in verschillende posities, we werken met vertraging en versnelling, met ritmes en het in bezit nemen van de ruimte. Inwendige beweging volgen wij met onze aandacht terwijl we stil zitten.

Thema's die aan de orde komen bij de workshops beweging:

- De ritmes in ons lichaam
- Visualiseren
- Inwendig scannen
- Staan, evenwicht laten stromen
- Aandacht, stromen
- Gronden
- Centeren
- Dansen
- Ontvangen van bewegingsimpulsen van anderen, dansen.

Geluid en Beweging

In de workshops Geluid en Beweging werken we met zowel onze stem als met beweging. We zetten beweging op stem en verklanken bewegingen, waarbij twee technieken worden geïntegreerd. Voor personen die aan de andere workshops hebben deelgenomen.

Leren met je hele hebben en houwen (Op aanvraag)

De workshop Leren met je hele hebben en houwen, is voor leerkrachten en mentoren. Tijdens de workshop krijgt men zicht op leerblokkades en op diverse manieren van leren. In essentie gaat deze workshop over hoe men de potentie van de leerling kan activeren. Een zeer praktische gerichte cursus.

Aan de orde komen:

- Het ontwikkelen van leervoorwaarden
- Het verbeteren van aandacht en concentratie
- Het verminderen en oplossen van leerproblemen
- Het behoud van plezier tijdens het leren
- Het signaleren van non-verbale informatie van leerlingen

Waar

Alle workshops worden in de omgeving van Wageningen gegeven. De workshop Leren met je hele hebben en houwen wordt ook op locatie gegeven.

Prijzen:

Particulieren en scholen €125 per dag excl. BTW

Duur

Geluid:	zes afzonderlijke dagen, van 10u tot 16.30u, meestal op woensdag of vrijdag
Beweging:	zes afzonderlijke dagen, van 10u tot 16.30u, meestal op woensdag of vrijdag
Geluid en Beweging:	zes afzonderlijke dagen, van 10u tot 16.30u, meestal op woensdag of vrijdag
Leren met je hele hebben en houwen:	tweemaal een dag, volgens afspraak, met een follow-up van een dag na drie maanden.
Zie voor data de website:	www.praktijkvoorbeweging.nl