



Rhythmik für Erwachsene

ERWACHSENE besuchen Rhythmikkurse um
mehr über sich selbst zu erfahren,
offen in sich hineinzuhorchen,
ungeahnte Fähigkeiten zu entdecken,
Begegnungen zu wagen,
Grenzen auszuloten,
spielerisch und fantasievoll miteinander umzugehen,
Zugang zur emotionalen Sinnesseite zu bekommen,
die Wahrnehmung zu schärfen,
Hemmungen „schmelzen“ zu lassen,
den Selbsta Ausdruck zu vertiefen,
die „Wohlspannung“ zwischen Kräftigung und Lösung zu finden,
musikalische Zusammenhänge zu erleben und zu gestalten,
sich zu bewegen und von anderen bewegt zu werden,
zur Ruhe zu kommen und Stille zu erleben —>

RHYTHMIK für Erwachsene ist Gruppenunterricht. Grundlage ist die tätige Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit Materialien und mit anderen Menschen, - meist unter musikalischen Aspekten. Ziel ist ein Wiederöffnen vernachlässigter früherer Zugänge zum eigenen Körper, und zum eigenen „Ich“. Dies geschieht über die Sinne durch Entdecken, Erforschen, Erfinden und Spielen. Rhythmikkurse für Erwachsene sind ein wertvoller Ausgleich zu unserer Lebenswelt und eine gute Möglichkeit zur Rekreation. Bedürfnisse nach Lebendigkeit, frei fließender Kommunikation und schöpferischer Entfaltung werden spielerisch und lustvoll angesprochen. Klar abgegrenzt gegen therapeutische Verfahren baut die Rhythmik auf den gesunden Ressourcen des Menschen auf. Sie erweckt längst vergessen geglaubte Fähigkeiten - wie Freude an zweckfreiem, spontanem Tun oder spielerischem Handeln - wieder zum Leben. Die Rhythmikstunde fordert auf, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Im geschützten Raum fällt es den TeilnehmerInnen leichter, sich gelöst, spontan und neugierig auf Neues einzulassen. Die Rhythmik ist ein Angebot sich „stimmig“ zu fühlen, den eigenen Körper wie ein wertvolles Instrument zu pflegen und dabei immer neue Seiten zu entdecken und lebendig werden zu lassen. Die so gesteigerte Wahrnehmung ermöglicht eine bessere Orientierung in verschiedensten Lebensbereichen.

Auf der Bewegungsebene bringt die Rhythmik ein besseres Kennenlernen der eigenen Körperlichkeit, ein Lösen von stressbedingten muskulären Verhärtungen und ein Mobilisieren der Wirbelsäule. Live gespielte Musikimprovisationen steigern die Qualität der Bewegungsausführung.

Die musikalische Ebene bereichert die Bewegungsmöglichkeiten - Klänge werden mit dem Körper mitvollzogen, Rhythmen und Akzente in Bewegung umgesetzt, - die eigene Person wird als „Resonanzkörper“ erlebt. Wenn das analytische Denken einen komplizierten musikalischen Verlauf längst nicht mehr erfasst, kann die dem Körper innewohnende Intelligenz diesem aber sehr wohl folgen. Eine Melodie kann so „ins Ohr gehen“, dass sie die Bewegung trägt.

INSTITUTIONEN

Volkshochschulen

private Studios

Seminar- und Workshopangebote

Freizeitbereich

