

Seminar Rhythmus-Meditation



Die Kraft der Wiederholung

Rhythmus
trägt
verbindet
gibt Kraft

Dieses Seminar lädt ein

- Rhythmus wahrzunehmen: inneren und äußeren Rhythmus
- sich mit der tragenden Kraft von Rhythmus zu verbinden und zu erkunden, wie es möglich ist, mit dem eigenen Rhythmus in Kontakt zu bleiben - auch in herausfordernden Situationen
- zu erforschen, wie wir in der Wiederholung fortwährende Veränderung und tiefes Getragensein gleichzeitig erleben können
- sich selber zu begegnen und dabei gleichzeitig mit ändern - jenseits der Konvention von Worten - verbunden zu sein
- einfach da zu sein: im Nichts-Tun ebenso wie im Tun

Arbeitsweise

Rhythmische Körper- und Bewusstseinsarbeit nutzt die vom österreichischen Musiker Reinhard Flatischler entwickelte TaKeTiNa-Rhythmusarbeit zur Erkundung und Entwicklung der eigenen Ressourcen.

Mit dem Sprechen von Rhythmussilben wird zunächst ein einfacher Rhythmus hörbar gemacht. Die Rhythmussilben werden wie ein Mantra wiederholt und mit Bewegungen in den Füßen und den Händen verbunden. Mit Stimme, Klatschen und Schrittbewegungen werden so drei unterschiedliche Rhythmusebenen eingeführt. Die einfachen, sich wiederholenden Schrittfolgen werden dabei vom gleichmäßigen Pulsieren einer Basstrommel unterstützt und begleitet. Im Gegensatz zu diesem Grundrhythmus in den Füßen wird in den Händen durch Klatschen ein kontrastierender Rhythmus aufgebaut. Die Stimme wird zunächst als stabilisierende, später als destabilisierende Kraft eingesetzt: wechselnde Rhythmen in der Stimme bringen das ruhige Fundament der Schritte zeitweise ins Wanken, sodass einzelne Teilnehmer vorübergehend „aus dem Rhythmus fallen“. Der Rhythmus der Gruppe ermöglicht indessen, sich jederzeit wieder mit dem Grundrhythmus zu verbinden. Wir werden Teil eines Feldes, das sich fortwährend wandelt und das uns einlädt, unser eigenes Zeitmaß und den uns angemessenen Platz zu finden.

Wir spielen damit, gleichzeitig auf mehreren Ebenen präsent zu sein und überfordern so gezielt das konzeptionelle, kontrollierende Bewusstsein (das nur einen Punkt im Fokus halten kann). Wir erkunden, welche Art der Präsenz es möglich macht, Kontrolle los- und Rhythmus zuzulassen. Der Wechsel zwischen Form finden und Form verlieren, zwischen Sicherheit und Unsicherheit, zwischen „aus dem Rhythmus fallen“ und „wieder in den Rhythmus zurückfinden“ erinnert uns daran, wie alles in Veränderung und im Fluss ist.

Die Praxis der Achtsamkeit besteht darin, diese unablässige Veränderung und Mehrschichtigkeit wahrzunehmen und offen zu sein für das was sich zeigt - jetzt.

Die Kraft der Wiederholung

Unser Leben ist geprägt von Wiederholungen: Tag für Tag, Atemzug um Atemzug ...

Wiederholungen können nicht nur unbewusst werden oder langweilen. Sie ermöglichen auch, Unterschiede wahrzunehmen, Verbindung aufzunehmen, Kontrolle los- und Vertrauen zuzulassen, Kraft zu gewinnen, etwas reifen zu lassen. In diesem Seminar erkunden wir Möglichkeiten, dank Wiederholungen - Sprechen von Rhythmuswörtern, Wiederholen von einfachen Bewegungsmustern mit den Füßen und den Händen - Tiefe, Kraft und Freude zu erfahren.

Rhythmus-Meditation

Rhythmus-Meditation ist Meditation in Bewegung. Die Praxis der Achtsamkeit auf Körper (body) und Bewusstsein (mind) ist der Meditation im Still-Sitzen und der Rhythmus-Meditation gemeinsam. In der Meditation im Still-Sitzen halten wir die Intention "Nicht-Bewegen" aufrecht. In der Rhythmus-Meditation sind wir in Bewegung und halten die Intention aufrecht, unablässig mit dem Fließen des Rhythmus auf mehreren Ebenen (Sprechen des Rhythmus-Mantras, Bewegungen von Füßen und Händen) achtsam verbunden zu sein. Rhythmus-Meditation unterstützt den Prozess, im Alltag in Kontakt mit der Lebenskraft und den eigenen Ressourcen zu sein.

Voraussetzungen

In diesem Seminar sind alle willkommen - es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Datum

30. Juli bis 1. August 2020

Beginn am Donnerstag mit Kaffee/Tee und Kuchen um 15.30 Uhr, Beginn des Seminars um 16.00 Uhr
Ende des Seminars am Samstag um 12.30 Uhr, Mittagessen um 12.45 Uhr

Kursort

Herzberg, Haus für Bildung und Begegnung
CH-5025 Asp ob Aarau
Tel +41 62 878 16 46
mail info@herzberg.org
hp www.herzberg.org

Kursprogramm

Donnerstag	15.30 h 16.00 h - 19.00 h 19.15 h	Kaffee/Tee und Kuchen Rhythmus/TaKeTiNa Abendessen
Freitag	8.30 h 9.30 h - 12.30 h 12.45 h 16.00 h - 19.00 h 19.15 h 21.30 h - 22.30 h	Frühstück Rhythmus/TaKeTiNa Mittagessen Rhythmus/TaKeTiNa Abendessen Trommel-Kreis
Samstag	8.30 h 9.30 h - 12.30 h 12.45 h	Frühstück Rhythmus/TaKeTiNa Mittagessen

Kursgebühr

CHF 320.-

Unterkunft

inkl. Vollpension Einzelzimmer (mit Dusche/WC) CHF 302.-, (mit Lavabo/Etagendusche) CHF 242.-
Doppelzimmer (mit Dusche/WC) CHF 242.-, (mit Lavabo/Etagendusche) CHF 202.-
Infrastrukturpauschale für extern Übernachtende (inkl. Mittag- und Abendessen) CHF 120.-

Kursleitung

Roland und Judith Gautschi, Eltern von 2 erwachsenen Töchtern
Kurse in Rhythmus-Meditation seit 1998.

Judith Gautschi: lic.phil.I, TaKeTiNa-Rhythmspädagogin,
Yoga-Lehrerin (TTC Rudraprayag, Indien),
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie;
Atem- und Bewegungstherapie sowie Coaching/ Supervision
in eigener Praxis in Baden/Schweiz.

Roland Gautschi: lic.phil.I, dipl. Physiotherapeuten FH,
TaKeTiNa-Rhythmspädagoge/-therapeut, Yoga-Lehrer
(TTC Rudraprayag, Indien), KomplementärTherapeut mit
eidg. Diplom Methode Atemtherapie und APM-Therapie;
Körper-/Physiotherapie in eigener Praxis in Baden/Schweiz.



Auskunft

Judith und Roland Gautschi

und

Kehlstrasse 33

Anmeldung

5400 Baden/Schweiz

G +41 56 221 56 41 (Anrufbeantworter)

P +41 56 221 86 31

M +41 79 512 71 19

mail gautschi@kehl-33.ch

hp www.kehl-33.ch