

BODYDANCESENCE COACHING TRAINING mit NAVANITA HARRIS

APRIL 2008 - JULI 2009

Dieses Training ist eine empirische Reise um Deinen Körper zum Freund zu machen. Es geht von dem Verständnis aus, dass wir das, was wir für unsere Heilung und unser Wachstum brauchen, bereits in uns haben. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, Vertrauen in die Sprache Deines eigenen Körper zu entwickeln.

„Wirkliche Ausbildung ist wie Wasser aus einer Quelle holen, nicht etwas in die Quelle hineinschütten. Wirkliche Ausbildung wird aus Deinem eigenen Wesen geholt, so dass Deine innere Leuchtkraft durch Deinen Körper, durch Dein Verhalten durchschimmert.“ Osho

Ein Programm für die, welche sich die Prinzipien und Werkzeuge einverleiben wollen der Verkörperung, des Tanzes, der Kreativität, des Inneren Heilers, des Wohlbefindens, der Berührung, „Fitness für den Beobachter“ und der Meditation, um diese sowohl für das eigene persönliche Wachstum wie auch für das berufsmäßige Ausüben zu nutzen.

Das Coaching Training schließt das praktische, erfahrungsorientierte Entdecken sowie die Anwendungstheorien und methodischen Grundlagen ein. Während dieses Trainings wird das Lernen auf freudvolle Weise ermutigt werden. Wir werden das Potenzial von Verspieltheit und Kreativität als eine Unterstützung für die Integration des Unterrichts entdecken.

Die Inhalte können angewendet werden auf jedes Gebiet der Heilung und Therapie, am Arbeitsplatz oder einfach für das persönliche Wachstum.

Die Methoden sind einfache und pragmatische Wege um zu der Erfahrung zu gelangen, dass „Sich-gut-fühlen“ die Grundlage ist für authentische Transformation. Die Teilnehmer werden ermuntert, ihre eigenen Körper von innen her zu entdecken durch natürliche Bewegung, empirische Anatomie, Tanz, YogaStretching, Kreativität und durch das Erlernen der Fähigkeit, das Empfindungsvermögen als Heilmittel zu verwenden, sowie durch Meditation und Verspieltheit.

Das Training wird in Englisch unterrichtet mit deutscher Übersetzung, wenn es gebraucht wird.

BODYDANCESENCE

KÖRPER

„Zuhause sein in Deinem eigenen Körper.“

Willkommen heißen und zu Hause fühlen im eigenen Körper. Verkörperung durch Fühlen, Berühren, Kontakt, Geräusche und Bewegung. Der Körper ist dafür gemacht, sich zu bewegen. Er ist durch Bewegung gewachsen. Indem wir das bewusst erfahren, wird die innewohnende instinktive Lebensquelle erweckt und gekräftigt. Der Körper ist immer hier im Moment. Indem Du Dich um Deinen Körper kümmerst,

kümmert er sich um Dich. Sich zuhause fühlen und willkommen heißen in Deinem eigenen Körper gibt Dir eine Sicherheitsgrundlage, von der aus Du dich bewegen kannst.

TANZ

„Der Tänzer verschwindet und nur der Tanz bleibt.“

Das Leben ist ein Tanz. Er ist ein kreatives und ausdrucksstarkes Medium. Tanz ist eine Art, durch Bewegung und Berührung zu fühlen. Es ist auch eine Heilkunst. Tanz kann auch einen spirituellen Aspekt haben, da es ein Weg ist, durch Loslassen Eins mit dem Göttlichen zu werden. Zu erlauben, dass der Tänzer verschwindet und den Tanz Dich tanzen lassen.

ESSENZ

„Achtsamkeit ist der Bewohner im Haus – das, was im Körper lebt.“

Meditation; das Wort hat die gleiche Wurzel wie „Medizin“, das, was heilt, das, was Dich gesund und heil macht ist Medizin – und auf der tiefsten Ebene ist das Meditation. Das Bewusstsein des Menschen wird gesund, wenn er anfängt, die innere Bewusstheit zu fühlen. Meditation ist das Erkennen des inneren Raumes als den natürlichen Seinszustand. Es ist nicht der Körper, obwohl es im Körper wohnt. Es ist die Reinheit des Beobachtens.

TEIL 1: DER TANZ DER VERKÖRPERUNG – VERTRAUEN

„Ohne sein Haus zu verlassen, kennt er die ganze Welt. Ohne aus dem Fenster zu schauen, sieht er den Weg des Himmels.“ LaoTzu

Daran ausgerichtet, unseren Körper vollständiger zu bewohnen, Bewusstheit zu erwecken, ihn willkommen zu heißen, ihn zum Freund zu machen und seine einzigartige Sprache zu erkennen. Dadurch, dass Du Dich zunehmend wohler in Deiner eigenen Haut fühlst, wirst Du fähig sein, Dich immer mehr in der Welt zuhause zu fühlen. Zur Quelle der Bewegung zurückzukommen heißt, sich mit dem Tanz des Lebens zu verbinden. Indem wir uns an die Ursprünge der Bewegung erinnern, an den Beginn der ersten Zelle, aus der heraus der Körper durch Bewegung wuchs, kannst Du das Vertrauen auf der Zellebene wiederherstellen. Du wirst entdecken, wie das bewusste Erfahren von Bewegung, die im Mutterleib begann, Dir hilft, Stärke und Vertrauen zurück zu gewinnen in die dem Körper inwohnende Weisheit.

Verbinden und neu ordnen von Programmen auf der Zellebene wird helfen Klarheit, Spontaneität und Erdung zu gewinnen. Du wirst die Entdeckung Deines Körpers verfeinern; anstatt etwas Fremdes zu lernen, wirst Du Dir bewusst werden über die Art wie Du ihn besetzt und wirst ihn als Dein Zuhause zurückgewinnen.

TEIL 2: SAHAJ YOGA STRETCHING – PRÄSENZ

„Sich tiefer in den Körper hineinzubewegen heißt tiefer in die Stille zu gehen.“

Sahaj bedeutet leicht, und natürlich, Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele und Stretching ist ein Weg, bewusst Raum im Inneren zu schaffen. Dieser Teil ist ausgerichtet auf Verkörperung als Meditation. Sich im Körper zu verankern durch müheloses Loslassen und sich des Raumes innen bewusst zu werden als einen Ort der Zentrierung. Wir werden es üben, den Körper durch Beobachten zu erspüren. Die Stellen zu bemerken, wo es Spannung und Entspannung gibt und Freundschaft zu schließen mit dem Bewusstsein dessen „was ist“ und dass „leicht richtig ist“. Bewusst und sensibel werden für den inneren Körper durch das Empfindungsvermögen – Du wirst fähig sein zu erkennen, was direkt und sofort getan werden kann, um die Freiheit der Bewegungen und des Atems zu erhöhen, um Deine Erdung zu erneuern und Dein Ausgerichtetsein und Pulsieren.

Seit sie ein Teenager war, hat Navanita das geübt und sie wird Dich mit ihrer Sensibilität und Leichtigkeit führen und mit ihrer Liebe zu dieser Art der Meditation. Sie kombiniert Elemente verschiedener Herangehensweisen wie Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga-Fluss, Aikido, Hara und Organ-Sensibilität, Stärkung, Somatics, PNF-Dehnung, Latihan, Visualisierungen, Empirische Anatomie und Entspannung. Durch Sahaj Yoga Stretching wird die Heilung des Körpers und seiner inneren Spannungen und Traumata unterstützt. Bewusst werden und präsent bleiben erfüllt den Körper und jede kleine Zelle mit Freude und Licht.

TEIL 3: KREATIVITÄT – DIE QUELLE DES LEBENS

„Erfahrung ist nicht das, was einem Menschen passiert. Es ist das, was ein Mensch mit dem macht, was ihm passiert.“ Aldous Huxley

Kreativität ist eine Fähigkeit auf das Leben zu antworten. Dieser Teil ist darauf ausgerichtet, Kreativität, Spontaneität und Verspieltheit zu unterstützen und anzuregen. Indem wir uns innere und äußere impulsive Bewegungen erlauben, lernen wir authentisch, zugänglich und „antwortend“ zu sein, statt „reagierend“. Auf der körperlichen Ebene werden wir spielen mit Kontakt und Impuls-Tanz, mit Berührung und automatischen Bewegungen, um dem „Körper-Geist“ zu helfen Loslassen und „Nicht-Wissen“ als sicheren Zugang zum Kreativsein zu erfahren und zu integrieren. Das Nervensystem kann bewusst neue kreative Wege und Antworten finden, die gesund und ganzheitlich sind. Alte Gewohnheiten und Strukturen erkennen, ohne eine Geschichte drum herum zu kreieren und die Aufmerksamkeit zu dem zurückzubringen, was jetzt getan werden kann, um das Wohlbefinden zu unterstützen. Wir werden mit neuen kreativen Alternativen experimentieren und die Freude und den Spaß entdecken an den unvorhersehbaren Überraschungen, die einfach aus dem Natürlichsein heraus entstehen.

TEIL 4: GESUNDHEIT UND FITNESS – DAS INNERE NACH AUSSEN KEHREN

„Wenn Du Dich um Deinen Körper kümmerst, kümmert er sich um Dich.“

Gesundheit ist ein natürlicher Seinszustand, der von innen heraus entsteht. Gesundheit wird bei jedem individuell variieren. Dieser Teil richtet sich daran aus, einen gesunden Körper, Geist und Seele zu unterstützen. Lerne, wie Deine Absichten einen gesunden Lebensstil erschaffen. Wir werden mit Fitness und Körperübungen spielen, auf eine leichte und gleichzeitig anregende Art. Zuhören, was der Körper braucht und ein ganzheitliches Programm kreieren, das jeden individuellen Körper respektiert und für ihn passend ist. Eine „Zum-Körper-Reden-Trance“ wird dich noch weiter befähigen, Dich mit der Weisheit Deiner inneren Gesundheit zu verbinden. Du erhältst Raum, um Deinen eigenen Wellness-Weg zu kreieren und zu üben. Nett zu Dir selber zu sein erschafft mehr Klarheit, was Dich zu weiseren Wahlmöglichkeiten befähigt. Durch einfache und spielerische Wege Dein Wohlbefinden wiederherzustellen wird die Fürsorge für Dich selbst zur Meditation. Wir bewegen uns von innen nach außen durch „Fitness für den Beobachter“, durch Verbindung mit dem Inneren Heiler, im Moment sein, gehen, dehnen, Stärkung und Yoga Stretching, durch Körperlesen, körperliche Entspannung, Reden zum Körper/Geist, geführten Meditationen, Zentrierung, Massage, Atem-Bewusstheit und Stille.

TEIL 5: DAS LICHT DES SEINS – INDIVIDUELLE WERKZEUGE ZUM LEHREN

„Erinnere Dich an die tiefen Wurzeln Deines Seins, die Präsenz Gottes. Gib Dein Leben dem Einen, dem sowieso schon Dein Atem und jeder Deiner Momente gehört.“ Rumi

Es geht um die Fähigkeit zu kommunizieren und die Praxis der Verkörperung, natürliche Bewegungen und Tanz. An diesem Teil kannst Du auch einfach nur für Dein persönliches Wachstum teilnehmen. Es wird eine Erkundung von Möglichkeiten und Wegen sein, wie diese Arbeit präsentiert und gelehrt werden kann. Praktische Schlüssel um sich mit dem Körper zu verbinden, präsent und geerdet zu bleiben und Wege, Dir selbst und anderen zu helfen, im Körper zu sein. Zuerst musst Du erfahren und üben in Deinem eigenen Körper geerdet zu bleiben, dann kannst Du andere unterstützen.

Teil 5 richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer und der Gruppe und wird auch die Integration und weitergehende Erforschung der ersten 4 Teile mit einschließen. Durch das eigentliche Unterrichten wirst Du fähig sein, Dein Verständnis und die Integration der Übungen zu vertiefen und Deinen eigenen Stil zu entwickeln. Die Übungen werden Deine Einzigartigkeit unterstützen.

Das Zusammensein in unserer Tanzsippe wird uns helfen, auf dem Weg dorthin unseren Spaß haben. BODYDANCESENCE wurde geschaffen, Dich dabei zu unterstützen innerhalb der Vorgaben und Methoden, die angeboten werden, Deinen eigenen Stil zu finden. Es hilft Dir, Deinen ganz eigenen Weg zu tanzen.

EINE FORTLAUFENDE ERFAHRUNGSORIENTIERTE REISE

Man kann an allen oder irgendeinem der ersten 4 Teile teilnehmen, da jeder Teil in selbst abgeschlossen ist. Der 5. Teil wurde entwickelt um Kommunikationsfertigkeiten vorzustellen, die auf den Methoden der ersten 4 Teile

basieren – kann also nur gebucht werden als Komplettierung der ersten vier. Er wird sich an den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer und der Gruppe orientieren. Die Erkenntnisse, die Du gewinnen wirst, werden im Alltag nützlich sein als Methoden um verbunden zu bleiben und zentriert in Dir selber und um fähig zu sein „zurück in den Körper“ zu kommen. Die Tage dazwischen werden ausgerichtet sein am Üben der gesammelten Mittel und am Integrieren ins tägliche Leben. Während der Zeit zwischen den Teilen wird es Hausaufgaben für Dich zum Üben geben. Auch wird empfohlen an den sonstigen kürzeren Gruppen von Navanita teilzunehmen, die zwischenzeitlich stattfinden und sich mit anderen zum Üben zu treffen. Auch wirst Du ermutigt Einzel- und Supervisions-Sitzungen mit Navanita zu nehmen.

NAVANITA HARRIS

Navanita Harris kombiniert die östliche und westliche Haltung zum Körper und zur Bewegung als Meditation. Aus ihrer eigenen Erfahrung der Heilung und Verkörperung teilt sie ein tiefes Verständnis der Weisheit von Körper und Geist und der Heilungskraft, die von innen heraus kommt. Wissenschaftler nennen es die den Zellen innewohnende Quelle der Gesundheit und die Mystiker haben viele Namen dafür wie Lebensquell, Chi, Prana und Sein. Als Kind hat Navanita Meditation in der Bewegung entdeckt beim Laufen mit den Tieren, beim Leichtathletik-Rennen, beim Tanzen im Gebüsch, und während ihrer Körper- und Tanz-Ausbildung. Durch Entdecken, Erfahren und Üben vieler Meditationstechniken und Tanz hat sie über die Jahre eine systematische und spielerische Methode entwickelt, die sie lehrt und immer weiter entwickelt.

1994 war sie in einen großen Verkehrsunfall verwickelt während dessen beide Beine mehrmals gebrochen waren, die Wirbelsäule und einige Rippen. Den Raum, den sie erlebte, als sie in einer Nahtod-Erfahrung vom Körper befreit war, wurde zur essentiellen inneren Quelle ihrer Heilungsreise. Als sie ihren Körper von oben sah, war es die Wahl zurückzukehren, um Liebe zu leben. Sich im inneren Raum und der Lebensquelle zu verankern, in Verbindung mit dem Körper zu bleiben, seiner Weisheit und Führung zuzuhören, bewusst Körper/Geist-Spannungen loszulassen, Spaß zu haben und kreativ zu sein mit dem, was das Leben bietet, sind einige von vielen Heilungsmitteln, die sie entdeckte und welche Navanita nun in ihren Unterricht mit einbringt.