
Nia Rücken – Tanz der Faszien

Unser Faszien Gewebe ist eines der interessantesten Gewebe unseres Körpers. Netzartig umhüllt es alle Strukturen des Körpers. Ein intaktes Bindegewebe ist geschmeidig und elastisch und steuert viele wichtige Körperfunktionen. Es hat maßgeblich Einfluss darauf, ob wir uns schmerzfrei, flexibel und voller Mobilität in unseren Bewegungen erleben oder durch Verklebungen und Verhärtungen des Gewebes Verspannung und Bewegungseinschränkung entsteht.

Zudem ist es wissenschaftlich belegt, dass das Bindegewebe eine Art Brücke zwischen unseren Gefühlen und unserer Körperlichkeit bildet. Alle im Leben gemachten Erfahrungen und Erlebnisse und damit verbundenen Gefühle verändern somit ebenfalls die Struktur des Bindegewebes. Wir spüren dieses „Einfrieren“ der Gefühle vielleicht als eine Sehnsucht nach Ausdruck und Lebendigkeit in uns.

Tanzen ist eine fantastische Möglichkeit die Schichten des Bindegewebes auf sehr freudvolle, spielerische, Leichtigkeit schenkende und impulsive Art und Weise darin zu unterstützen wieder mehr zu fließen und zu gleiten, Verklebungen zu lösen. Aus Festhalten darf Loslassen entstehen.

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des ganzheitlichen Konzeptes Nia bieten hierfür einen großen experimentellen Rahmen. Die Bewegungen finden ihren Ursprung im / in

Tanz: Modern Dance, Jazz Dance, Duncan Dance

Kampfsport : Tae Kwon Do, Aikido, Tai Chi

Ausrichtende Bewegungsformen: Alexander Technik, Yoga, Feldenkrais

und ihre Umsetzung in einfachen Choreographien, aktivierenden Techniken und freiem Tanz.

Neben dem hat die Musik eine tragende Bedeutung und Einflussnahme in jedem Tanzerlebnis.

Musik besitzt die Fähigkeit unsere Seele zu berühren. Diese emotionale Wirkung kann ebenfalls behutsam einen Zugang zu den „eingefrorenen Gefühle“ schaffen und ihnen im damit verbundenen Tanz einen ganz eigenen Ausdruck schenken und heilsames Potential wecken.

Tanz ist eine Einladung den Körper ohne Worte sprechen zu lassen.

Referentin: Silke van Dyken

Physiotherapeutin / lizenzierte Nia Lehrerin / Yoga,- und Meditationslehrerin

Tanz Weiterbildung in Soul Motion und Körperarbeit nach Anna Halprin

Seit 12 Jahren Freiberuflich mit Tanz, Yoga und Meditation in Workshops und Retreats

Seit 22 Jahren festangestellt im ISV Emden mit Tanz, Yoga, Pilates, Meditation, Fitness, Reha und Prävention, Beckenboden und Rückbildung

Homepage: www.nia-ostfriesland.de

