



### Setting Freies Tanzen & Musikauswahl für zu Hause

Das Freie Tanzen ist eine Methode um sich aus festgefahrebenen Strukturen des Alltags durch das freie Bewegen, losgelöst von Tanzschritten und Choreografien zu lösen. All die definierten Handlungsspielräume und die dem eigenen Glauben entsprungene Einschränkungen zwingen uns durch unsere Handlungen in eine Struktur, die oft kaum noch Raum zum freien Atmen lässt. Wir fühlen uns gestresst, eingeengt oder blockiert. Das freie Tanzen bringt uns wieder in Bewegungen, die den natürlichen Körperimpulsen folgen und weckt in uns das Bewusstsein für ein verändertes Verhalten. Gefühle verleihen sich über den Körper Gehör und folgen dem inneren Ruf nach Veränderung, nach Neuordnung, um mehr Freiraum, Weite und Leichtigkeit und damit Freude zu erfahren. Stress und Anspannung wird abgebaut. Der Kopf wird frei. Und so bewegen wir uns leicht, frei und spielerisch wie ein Kind im Rhythmus der Musik.

#### Beispiel für ein Setting

Wasser als erklärendes Bild - Das Setting nimmt die Qualität des Wassers auf.

Entsprechend der Setting-Struktur wird die Musik ausgewählt, nach der man sich dann völlig frei tänzerisch bewegt.

Ich erkläre Euch einfach einmal die „Eigenschaften“ der Musik in Verbindung mit inneren Bildern, damit ihr den Inhalt besser verstehen könnt und ihr so einen kleinen Leitfaden habt, um schöne Musik für Euer Setting auszuwählen, denn was auch immer es für ein Stress ist, den ihr abbauen möchtet, es geht immer um die gleiche Struktur, egal ob zu viel Arbeit, oder zu wenig, oder ob Stress im Job oder mit dem Partner, Kind oder Freunden, oder, oder.....

**Bild für den musikalischen Ausdruck – Gefühl, dass sich über den Körper freien Ausdruck verleiht**

ruhiges Wasser – ein Fluss

Ruhe, Körperwahrnehmung , Wie geht es mir?  
Wie wirkt mein Umfeld auf mich?

**Bild für den musikalischen Ausdruck – Gefühl, dass sich über den Körper freien Ausdruck verleiht**

bewegtes Wasser, der Fluss fließt schneller, Steine verändern den Fluss

Hindernisse, Faktoren, die das Gefühl der Enge, des Stresses, der Unzufriedenheit hervorrufen. Warum fühle ich mich so.....die innere Stimme wahrnehmen

Der Fluss wird zu einem reißenden Strom, Chaos

die innere Stimme, das Gefühl aus dem Inneren mahnt: willst Du das wirklich? ...suche nach einer Lösung. Deine Bewegungen über den Körper werden intensiver, ganz von allein. Finde einen Weg. Du fragst: was kann ich tun?

Der Fluss mündet in einem großen klaren See

Deine Bewegungen werden klarer, harmonischer. Ganz von allein. Ein Weg, eine Lösung zeigt sich. Gedanken, Inspirationen kommen zu Dir. Dein Körper fühlt sich freier an. Eine Last ist im Fluss zurückgeblieben. Du hast gefühlt allen Stress, alle Anspannung weg getanzt. Dieses Gefühl nimmst du nun mit in den Alltag und versuchst Dich anders zu verhalten, um das freie entspannte Gefühl zu behalten.

Aus dem See heraus führt ein klarer Bach. Er schlängelt sich sanft durch die blühende Landschaft.

Eine neue Struktur ist entstanden. Ruhe und Frieden breiten sich aus. Deine Bewegungen fließen leicht und sanft mit der Zeit.

Die Musik sollte den Themen des Wassers nach dieser Setting-Struktur entsprechen. Die Musikrichtung ist dabei ganz unerheblich. Ihr könnt sowohl klassische Werke einsetzen oder moderne Werke aus Pop oder Rock. Das Tempo und der Rhythmus der Musik sind die entscheidenden Komponenten bei der Musikauswahl. Sie lassen sich so beschreiben:

1. erste Begegnung, zaghafte Neugier
2. verschlungene Wege
3. Chaos, Unruhe, Unordnung
4. Neue Wege und Strukturen, Erleichterung
5. Frieden, Stille, Sanftheit, Glück

Das Freie Tanzen ist eine gute Methode, um über Bewegung zu entspannen, loszulassen und ganz spielerisch sein Bewusstsein zu schulen, um sich dann im täglichen Leben anders zu verhalten, damit das Leben noch freier, noch weiter, noch entspannter, noch erfolgreicher, gesünder und schöner wird.

Es macht einfach Freude, sich mit seinem Musik-Setting nach einem anstrengenden Tag zurückzuziehen, sich zu öffnen, allen Stress abfallen zu lassen und sich in völlig freier Bewegung in den Fluss der Musik zu begeben.

Simone Radloff

- Entspannungscoach -