

# Beleving in Beweging winter 2019

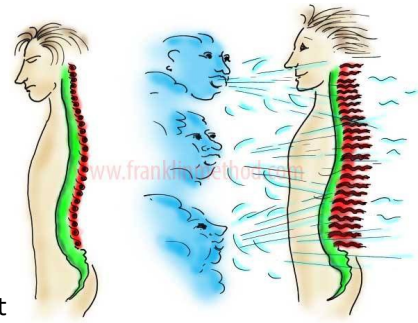
Bewegen en beleven horen bij elkaar. Je bewust worden van de sensaties in je lichaam opent nieuwe wegen om het functioneren van je lichaam te verbeteren. Om opnieuw soepel en zacht te worden. Met aandacht en verbeelding creëer je een transformatie. Wisselende stimulansen dagen je zintuigen en reflexen uit. Er is geen anatomische voorkennis nodig. Je lichaam wijst de weg, ondersteund door de muziek.

'Beleving in beweging' is gebaseerd op Tanz der Gegenwart en de Franklin-Methode®.

## Mee met de wind - een zachte wervelkolom

19 januari

Bewegen is goed. Bewegen met focus en aandacht is nog beter. Verbeelding en je zenuwstelsel kunnen je daarbij helpen. Een duidelijk beeld helpt je zenuwstelsel om het meest efficiënte spierpatroon te kiezen om een beweging uit voeren. Er is veel meer wat ons doet bewegen en overeind houdt dan alleen het skelet en spiersysteem. Door terug te gaan in de tijd en de verschillende ontwikkelingsstadia ontdek je oeroude patronen die je vandaag de dag kunnen helpen. Een zachte, meegaande wervelkolom maakt dat je stevig op je voeten staat. Je bent niet omver te blazen. Zeg vaarwel tegen overbodige spanning en creëer een transformatie met verbeelding, aanraking, beweging en muziek.



## Kracht of gemak - souplesse met zachte spieren

9 februari

Spierkracht wordt nog weleens als belangrijkste aanjager van beweging gezien. Misschien omdat het een gevoel van controle biedt. Het gevoel dat je in elk geval iets doet om beter of sterker of soepeler te worden. Toch pakt dat soms verkeerd uit. Hoe meer je je best doet, hoe beroerder het gaat. Er moet een andere weg zijn. Wij zijn geen muur maar een levend driedimensionaal bouwwerk van botten, spieren en gewrichten. Omgeven en verbonden met elkaar door bindweefsel. Met veerkracht en souplesse. In deze workshop gaan we terug naar de ontwikkeling, groei en inzet van de spieren om een nieuw evenwicht te ontdekken tussen kracht en gemak. Met hulp van met verbeelding, aanraking, tast en muziek wordt bewegen weer een feest.



## Soepel en watervlug - vloeibare kwaliteit

16 maart

Als je naar spelende kinderen of dieren kijkt zie je gemakkelijke en vloeiende bewegingen met een groot aanpassingsvermogen. Mee gaan met de stroom lijkt zo eenvoudig en rustgevend. Wij zijn daar ook mee geboren. Tijdens onze ontwikkeling van waterwezens naar landwezens hebben we veel van deze waterkwaliteiten in ons lichaam behouden. Wel vaak in een iets gewijzigde vorm maar elke levende cel in ons lichaam drijft in water. Een volwassen persoon bestaat nog steeds voor meer dan de helft uit water.

Water kan bevriezen of verdampen maar niet verkrampen. Door een beroep te doen op onze vloeibare kwaliteiten kunnen we uit vastgegroeide houdings- en bewegingspatronen komen. Beweging, tast, verbeelding en muziek helpen daarbij. Om zo het plezier in bewegen terug te vinden en opnieuw soepel en lenig te worden.



Waar: Al Nour, Blekerstraat 17 in Groningen  
Data: 19 januari, 9 februari, 16 maart  
Tijd: 10.00-12.30 uur  
Kosten: € 37,50 per workshop  
Docente: Nora Knol,  
gedipl. Bewegingspedagoge Franklin Methode® level 3  
fully certified STOTT PILATES instructor®  
Tanz der Gegenwart certificaat

Website: [www.studionoraknol.nl](http://www.studionoraknol.nl)  
Opgave: [info@studionoraknol.nl](mailto:info@studionoraknol.nl) of 06-20163298

 **STUDIO NORA KNOL**  
VOOR JAREN PLEZIER  
IN BEWEGEN!