

akademie bios®



ÜbungsleiterIn-Ausbildung, Seminarzyklus

**Intuitive Dance** nach Dr. Mazza®

Der Tanz von Körper und Seele: den  
Rhythmus der inneren Heilung erleben

[www.akademiebios.at](http://www.akademiebios.at)

## Intuitives Tanzen: Frei, beweglich, leicht und gelassen sein

Der Körper als Mittel zum Fühlen der Emotionen ist unser treuer „Reisebegleiter“ im Laufe des Lebens. Universale Hilfsmittel zur Befreiung und zum Ausdruck der körperlichen Intelligenz sind unbewusste und freie Bewegungen, die im rhythmischen Zusammenspiel mit der Musik entstehen. Der Körper hilft uns, das Selbstbewusstsein zu steigern und die eigenen Ressourcen zu optimieren.

**Ausgehend davon, dass schmerzhaftere Erinnerungen, Emotionen und traumatische Ereignisse im Körper gespeichert werden, entfaltet der Intuitive Tanz seine Wirkung.**

Die intuitive Bewegung, die aus dem Körper durch die Schwingungen der ethnischen Musik entsteht, ermöglicht die Auflösung von Ängsten, Konflikten, Emotionen und Wünschen in Form von Gesten.

**Intuitive Dance nach Dr. Mazza ® ist ein wertvolles Werkzeug, wenn der Körper und die Seele leiden, das Unbehagen aber nicht in Worten ausgedrückt werden kann.**

Das Bewusstwerden der eigenen Starrheit und der körperlichen Verspannungen hilft, Hemmungen und psychische Blockaden zu lösen.

Die grundlegenden Elemente des **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ® sind ethnische Musik aus verschiedensten Kulturen der Erde, intuitive, befreiende und spontane Bewegungen und darauf folgende geführte Übungen und Meditationen, die ein tieferes Körperbewusstsein anregen.



*Wer in seiner Mitte „tanzt“, kann nicht entwurzelt werden!*

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke mit!



Diese Elemente lassen ein Gefühl der inneren Sicherheit und Vitalität entstehen.

Der intuitive körperliche Ausdruck präsentiert sich als eine Unabhängigkeitserklärung und spontane Befreiung.



**Der Körper kann seinen natürlichen Rhythmus im „Hier und Jetzt“ wiederfinden.**

Es handelt sich um einen nicht nach ästhetischen Kriterien geregelten Tanz. **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ® ist eine Bewegungskomposition, die innere Blockaden entschleiert und auflöst. Sie lädt zur Leichtigkeit und Lebensfreude ein.

Die Ausbildung **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ® wird als Seminarzyklus mit mehreren Terminen pro Jahr angeboten.

Die Themen des **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza ® symbolisieren die Metapher einer Reise, die Seele und Körper einander näherbringen. Durch die Veränderung in den Bewegungsmustern des eigenen Körpers entsteht ein Selbstwertungsprozess, der der eigenen Persönlichkeit eine ganz neue Wahrnehmung schenkt. Es beginnt so für jedeN TeilnehmerIn ein neuer, harmonischer Tanz von Körper und Seele. Die eigene Wahrnehmung dehnt sich über die fünf Sinne aus. JedeR TeilnehmerIn entdeckt die Geborgenheit einer klaren Intuition und eines leichten, entspannten Körpers.



## Ein freies Herz zwischen Himmel und Erde

In diesem Seminarzyklus erleben wir viele Etappen, die uns erlauben, Schritt für Schritt die zwei Prinzipien Yin und Yang in uns zu harmonisieren und zwischen Himmel und Erde verwurzelt zu sein.

## Hier einige der Themen aus dem Bereich Intuitive Dance nach Dr. Mazza ®

- Die Geborgenheit der Erde spüren: verwurzelt in der Mitte ruhen
- Tanz der Zeit: frei von Zeitdruck Ewigkeit und Vergänglichkeit tanzend erfahren
- Das Innere Kind heilen – ihm tanzend begegnen
- Die Innere Frau und der Innere Mann: Poesie und Integration der Gegensätze
- Die heilende Kraft des Loslassens: tanzend von alten Lasten Abschied nehmen
- Das Herz öffnen – Tanz der Dankbarkeit: sich tanzend von der Liebe berühren lassen
- Eine Reise in die Tiefe der Emotionen: Wahrnehmung und Integration von bei uns häufig auftretenden emotionalen Mustern
- Chakrenharmonisierung: tanzend das eigene Energiefeld und die eigenen Meridiane in Fluss bringen
- Den Himmel berühren: seelische Blockaden tanzend lösen



Jedes Seminar kann auch  
einzeln besucht werden.

## Der Tanz von Körper und Seele: den Rhythmus der inneren Heilung erleben

Diese Ausbildung vermittelt die Grundlagen des Intuitive Dance nach Dr. Mazza ®, spezielle Meditationstechniken, rituelle Tänze und archetypische Figuren und befähigt dazu, Einzelunterricht und Seminare im Bereich des Intuitive Dance nach Dr. Mazza ® und der meditativen Körperarbeit abzuhalten.

Im Rahmen der Ausbildung achten wir nicht nur auf die Berufskompetenz, sondern arbeiten auch an der individuellen Persönlichkeitsentwicklung. Beide Bereiche fördern wir nach bestem Wissen.

Intuitive Dance nach Dr. Mazza ® umfasst, neben dem theoretischen Wissen um die heilsame Wirkung des Tanzes, Körperarbeit und Meditation sowie eine Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit, des Bewegungsrepertoires und der Ausdrucksfähigkeit über den Körper.

Die Säulen des Intuitive Dance nach Dr. Mazza ® sind ausdrucksfreier Tanz zu ethnischer Musik, geführte Meditationen, Atemtechniken, die im Körper befreiend wirken und unbewusste Bewegungen aktivieren, energetische Techniken des Energetic Tao Healing nach Dr. Mazza ® und innere Reisen mit archetypischen Symbolen, die einen heilenden Selbsterfahrungsprozess initiieren können. Die TeilnehmerInnen eignen sich im Rahmen der Ausbildung die methodische Richtlinie des Intuitive Dance nach Dr. Mazza ® über Selbstwerdungsprozesse und aktive Gestaltung der Übungseinheiten an.

## Ansätze und Wirkungsweise

Körper, Atem, Bewegung und Tanz als grundlegende Ausdrucksmittel für den Menschen dienen als Medium für befreiende seelische Prozesse, die der intuitiven Auflösung von seelischen und körperlichen Blockaden dienen.

In der Körperhaltung und Bewegung kommt der Mensch als Ganzes zum Ausdruck: Sie sind ein Spiegel seiner körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung. So wie sich Gefühle von Trauer, Wut, Freude, Angst in Gestik, Mimik, Körperhaltung und Bewegung ausdrücken können, so können sie sich auch im Körper einprägen: in der gebeugten Haltung, den hochgezogenen Schultern, der eingefallenen Brust.



Die wahrgenommenen körperlichen Prägungen bilden Wegweiser zu Muster-, Bedeutungs- und Sinnzusammenhängen, die Zugang zur individuellen Lebensgeschichte ermöglichen.

Die Auflösung der körperlichen Blockaden, Verspannungsmuster und Prägungen öffnet für ein neues Körperbewusstsein.

Durch den Fluss des Tanzes öffnet sich der Blick zum Inneren: Verdrängtes und Ungelöstes wird so spürbar. Das Hinschauen zur Vergangenheit erlaubt einen rituellen Abschied vom Alten zu nehmen und einen neuen Anfang zu begrüßen. Der Abschied von lieb gewonnenen körperlichen und seelischen Mustern macht frei von Belastungen und Blockaden, erfüllt mit neuer Lebensfreude und öffnet uns für neue Lebensstrategien.

**Ziel des Intuitive Dance nach Dr. Mazza® ist nicht die Erlangung festgelegter, tänzerischer Fertigkeiten, sondern die authentische, eigenschöpferische Bewegung.**

Über die eigene Erfahrung im Tanz und in der Meditation wird der Mensch nicht nur in seinem körperlichen, sondern auch in seinem emotionalen und geistigen Erleben angesprochen. Es geht dabei nicht nur um das Erspüren der eigenen Befindlichkeit, der eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Es geht vielmehr darum, diese in aktives Handeln umzusetzen.

Die rituelle Bedeutung des Tanzes hat im Intuitive Dance nach Dr. Mazza® einen hohen Stellenwert. Rituelle Tänze sollen erneuern und psychische Spannungen lösen. Sie wecken neue Hoffnungen für alle menschlichen Nöte und Krisen, für bedrohliche Ereignisse in der Natur und im Kosmos. Letztes Ziel des Rituals ist die Glückseligkeit. Sie wird mit tanzenden Bewegungen dargestellt und erfüllt unser Dasein mit Leichtigkeit und tieferem Sinn.

## Inhalte und Ziele

- Grundbegriffe des Intuitive Dance nach Dr. Mazza®
- Die Analyse und Auflösung der wichtigsten Bewegungsmuster und Blockaden auf körperlicher Ebene:
- Körperhaltungen, Verspannungsmuster, Körpersprache, Mimik und Gestik empathisch wahrnehmen
- Der Körper als Ort des emotionalen und energetischen Geschehens: durch bestimmte Atemtechniken, Seitai und rituelle Tänze den emotionalen und seelischen Ausdruck über den Körper ermöglichen
- Verbindung von Intuitive Dance nach Dr. Mazza® mit intuitivem Malen und Singen
- Schritte zu einem neuen, freien Körperbewusstsein
- Empathie entfalten und Intuitive Dance nach Dr. Mazza® als zieloffenen Prozess gestalten
- Energiearbeit und Körperarbeit im Rahmen einer Einheit von Intuitive Dance nach Dr. Mazza® anwenden
- Die Seelenarchetypen: innere Bilder über intuitive Bewegung ausdrücken
- Die Wirkung von ethnischer Musik und Tänzen erfahren
- Gestaltung von Einzel- & Gruppenritualen
- Meditationstechniken, Visualisierungstechniken und Anwendung von archetypischen Bildern für innere Reisen
- Gestaltung einer Einzelstunde, Planung einer Gruppenstunde und eines Tanzseminars zu einem bestimmten Thema



Ziel des Intuitive Dance nach Dr. Mazza® ist nicht die Erlangung festgelegter tänzerischer Fertigkeiten, sondern die authentische, eigenschöpferische Bewegung.



## Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Menschen, die Freude an der Bewegung haben und sich selbst neu erfahren möchten. Für diejenigen, die gerne tanzen und die Leichtigkeit des Seins erfahren wollen
- Tanz- und AusdruckspädagogInnen, die ihre Intuition, Empathie und Kompetenz erweitern wollen
- SeminarleiterInnen, EnergetikerInnen, TherapeutInnen und TrainerInnen, die den Körper als Mitte des emotionalen und seelischen Geschehens interpretieren und das Befreien von Blockaden bewirken möchten
- ErzieherInnen und Eltern, die das Körperbewusstsein der Kinder oder Jugendlichen zur Entfaltung bringen möchten
- Für diejenigen, die sich mit Tanz und Musik als Selbsterfahrung auseinandersetzen möchten

## Dauer

**4 bis 5 Ausbildungswochenenden mit theoretischen und praktischen Teilen**

