



Achtsamkeit in mir

Wann ist eine Bewegung eine gute Bewegung?

mit Yolande Sommer

WS 3, 10:00-13:00 Uhr

Was biete ich an:

Im ersten Teil des Workshops widmen wir uns nur uns selbst. Wir werden ausprobieren, was achtsames Bewegen eigentlich heißt. Was macht den Unterschied, wenn ich eine Bewegung achtsam ausführe? Und wie beeinflusst es meine Bewegung im Zirkus? Ändert sich die Bewegung durch meine Aufmerksamkeit?

Achtsames Bewegen kann uns in allen Zirkusdisziplinen weiterhelfen. Vor allem in der Erwärmung kann die Möglichkeit genutzt werden, seinem Körper besser kennen zu lernen und die Fähigkeit zu trainieren auf Signale zu reagieren. Ein Bewusstsein für „sich richtig bewegen“ und den eigenen Körper besser zu verstehen kann als Prävention für Verletzungen und Frustration fungieren. Beide Workshops können unabhängig voneinander besucht werden.

Über mich:

Vor zweiundzwanzig Jahren lief ich das erste Mal auf einer Laufkugel durch die Manege und bin seitdem mit dem Zirkus verbunden. Seit meiner Kindheit war ich verschiedenen Zirkusgruppen Mitglied und absolvierte mit achtzehn die Ausbildung zur Zirkuspädagogin. Durch mein Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln vertiefte ich vor allem die körperlichen Aspekte der Artistik und verband sie zudem vermehrt mit Tanz und Bewegungstheater. Ich unterrichte in verschiedenen Kontexten Artistik und Trainingslehre und bin selbst mit meiner *Kompanie Neun* im deutschen Raum weiterhin als Artistin tätig.