

5 RYTMER

BEVEGELSE & BEVISSTHET

LES MER OM:

HVA ER 5 RYTMER-PRAKSISEN?	1
HVA ER DE 5 RYTMENE?	1
HVA GJØR DU?	2
HVA ER BEVEGELSE "BØLGEN"?	2
5 RHYTHMS - MOVEMENT THERAPY	3

HVA ER 5 RYTMER-PRAKSISEN?

„You are how you move.“ Gabrielle Roth, leder av The Moving Center School.

5 Rytmer er **øyeblikkets dans, meditasjon** i bevegelse og en intens **treningsform**. På en enkel, kraftfull og kroppslig måte kan du være nærværende i deg selv og sammen med andre. Alle uansett alder, størrelse eller fysisk kapasitet kan praktisere. Det er ingen trinn å følge, ingen koreografi å lære, ingen måte å gjøre noe feil.

Dansen utfolder seg **organisk** slik vi gjenkjenner i naturens mange **sykluser**. Det er bevegelse i distinkte **rytmiske mønstre** som gjentar seg, som i lys, lyd eller havets bølger. De samme bevegelsesmønstrene gjennomlever vi kroppslig, sinnsmessig, psykisk, i vårt indre, og sosialt. Hver rytme gir mulighet for å oppdage, erfare og uttrykke forskjellige aspekter ved oss selv. Selvom det er en organisk utvikling og progressjon fra et nivå til et annet i praksisens kartverk, kan vi navigere på kryss og tvers gjennom praksisens forskjellige terreng og stadige gjøre nye oppdagelser. Når vi med trening finner resonansen med de forskjellige rytmene, begynner vi å erfare økt tilstedeværelse, økt vitalitet, dypere avslappethet emosjonelt og mentalt, skjerpete instinkter og en utvidet opplevelse av velvære. Som en dans av utvidelse og sammentrekning, en puls som stiger og synker.

HVA ER DE 5 RYTMENE?

“The 5 Rhythms are states of being“. Gabrielle Roth

1. rytme: FLYTENDE

rommende-favnende-duvende-mykt-kontinuerlig-sirkulerende-
inadvendt-frykt-mot-feminint-væren-jordkraft

2. rytme: STAKKATO

heftig
ildfull
lidenskap
uttrykk
klarhet
tydelighet
sinne & tilgivelse

maskulint
hjerte
kjærlighetskraft

3. rytme: KAOS

intensitet & villskap & væren & uttrykk & overgivelse & vann & sorg & forløsning
& Selvet & ungdommelighet & sinnets tomhet & kraft

4. rytme: LYRISK

lekent, uanstrengt, letthet
transe,
modenhet, originalitet,
glede, takknemlighet
luft,
fleksibilitet, kreativitet,
innsiktens kraft

5. rytme: STILLHET

fredfylt tomhet åpenhet
stille sødme
empati kjærlighet forbindelse
paradoksenes mystikk
healingkraft
pustens dans ånden
meditasjon

HVA GJØR DU?

Du møter opp på gulvet og er tilstedeværende. Eneste forutsetning er en kropp som puster, et hjerte som slår og et nysgjerrig sinn. La din holdning være lyttende innover i deg selv til kroppens fornemmelser. Alle er vi født til å bevege oss, til å hengi oss i rytmer. Helt naturlig vil kroppen uttrykke seg i sitt eget språk - bevegelse. Ingenting skal presteres. Sjelen er en danser som uanstrengt beveger seg med øyeblikkets energi.

HVA ER BEVEGELSE "BØLGEN"?

Vi beveger oss gjennom **ulike musikalske stemningsrom**.

Vi puster inn og lar kroppen finne måter å bevege seg uten hindringer i kontinuerlig flyt. Tillater bevegelsene å bli til slik det faller seg. **Mottagelig** uten anstrengelse. Hver bevegelse føder den neste. Du følger egne føtter, runde skuldre, myke hender. Et hav av bevegelser duvende i alle retninger. Du hengir deg til dansen som stiger og synker.

Pusten blir kraftigere. Med pulsen stiger varmen i kroppen. Nye små bevegelser prøves ut. Rytmen tar tak i hoftene. Villighet til å våge vokser. Bevegelsene kommer sammen med utpust, slipper mer ut fra kroppen. Uttrykket blir **dynamisk**. Heftig perkusjon skaper linjer, vinkler av armer og bein. Distinkte former. Hjerteslagene kjennes i brystet - ildfullt.

Pusten sirkulerer av seg selv i kroppen. Musikken intensiveres. Hodet slippes løs, skuldrene senkes, hendene åpnes, armene flyter, ryggraden løsner, hoftene bølgjer, føttene trommer. Kontrollen mykner og du lar deg **overgi til rytmen**. Slapper av og slipper løs det ville. Ingenting holdes tilbake. Tilstede i bevegelsene danses du. Kroppen flyter i frihet. Myk og kraftfull. En syklon i strøm.

Pusten strømmer uanstrengt. Dansens detaljer fanger vår oppmerksomhet - tær, fingre og tegningene bevegelsene skaper i luften. De finner sine mønstre for å omformes igjen. Med **bevegelser som skifter** lekent letner dansen. Flyktige skygger danser gjennom oss. Virvlende blad i vinden. Vi blir lyttende til våre indre bevegelser.

Flo og ebbe i pusten som roer ned. Kroppen skifter vekt fra fot til fot i rolig flyt. Bevegelser fornemmes, ekspanderer sakte og oppløses i stillhet. Formen poesi. I stillheten finner vi veien tilbake til utgangspunktet. Enkelhet - hvor hver bevegelse fødes av væren og pusten beveger deg. **Ren bevegelse**. Du forsvinner i livets dans.

5 RHYTHMS - MOVEMENT THERAPY

5 Rytmer praksisen har terapeutisk virkning, men er i seg selv ingen behandling. Andrea Juhan, PhD og en hovedlærer ved Moving Center School, har utviklet terapeutiske metoder i en kombinasjon med forskjellige psykoterapeutiske tilnærminger – en bevegelsesterapi utfra 5 Rytmer. Gjennom kropp, pust og bevegelse kan vi oppdage, gå inn i, avdekke, gjennomleve og forløse emosjonelt "frossen" historie. Rytmene gir oss musikalske landskap å bevege oss i som støtter denne utviklingen og avviklingen av alt som hindrer oss i å være fleksible, skjerpete og med dyp følelse av velvære – her og nå.

Mer informasjon:

www.christineschjetlein.no

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein

