

# Liquids in Motion

5 Rhythms® Workshop  
earth and water dance

MARSEILLE (FR)  
22.-23. Okt. 2011

BERN (CH)  
29.-30. Okt. 2011

# Liquids in motion - 5 Rhythms ® workshop - earth and water dance

**H<sub>2</sub>O** - Ursprung allen Lebens auf der Erde. Unser Bezug zum Wasser ist allgegenwärtig und natürlich - als Embryo waren wir vollständig von Wasser umgeben und auch heute noch besteht unser Körper zu 65 % aus Wasser. **Wie klingt das Gedächtnis des Wassers in uns nach?**

Wir laden euch dazu ein, den Übergang zwischen zwei Welten durch die Meditation und Trance der **5 Rhythmen nach Gabrielle Roth** zu erforschen. Zum einen der Welt des **Wassers**, Ursprung des Lebens und Wiege der Gefühle, zum anderen die der **Erde**, Unterstützung und Verwurzelung für unsere in Ausdehnung begriffenen Existenz. Die 5 Rhythmen - **Flow, Staccato, Chaos, Lyrisch und Stille** - vermitteln uns Schlüssel, um tiefer in unsere kreative und intuitive menschliche Natur einzutauchen. Sie helfen uns, Körper, Herz und Geist durch den Ausdruck unseres ganzen Wesens in Bewegung zu verbinden.

**Im Studio** wächst unser Tanz aus dem Bewusstsein für unser Zentrum und unsere Verwurzelung, aus der körperlichen Präsenz und der Verbindung mit dem Atem. Wir werden die ganze Kraft unserer Aufrichtigkeit in Leichtigkeit aufleuchten lassen, sowohl Körper wie den uns umgebenden Raum bewohnen sowie Innen und Aussen verbinden. Und so letztendlich in allen Farben unserer Lebendigkeit strahlen.

**Im Wasser** spielen wir damit, uns gegenseitig in Spiral- und Wellenbewegungen zu führen, die aus dem Zusammenspiel unserer Bewegungen entstehen. Dabei folgen wir unseren Empfindungen und unserer Intuition und schaffen so einen „Tanz des Augenblicks“. Die umhüllende Wärme des Wassers erlaubt uns, loszulassen und uns den Wellen der bewegten Körper hinzugeben. Zudem ermöglichen die Wassertänze, auf der Suche nach Subtilität und Hinhören eine organische und fließende Bewegungssprache zu erleben. Der Übergang vom Wasser auf die Erde ermöglicht uns, die fließende Bewegungsqualität und die sanfte Art der Unterstützung in den Tanzraum mitzunehmen.



**Manuela Blanchard Russi** « Watsu » und « Wasser Tanzen » Praktikerin und Tänzerin, unterrichtet Contact Improvisation und Neuer Tanz und gibt Körperarbeit im warmen Wasser seit 2005. Seit 20 Jahren praktiziert und performt sie verschiedene künstlerische Ausdrucksformen, darunter Tanz, Synchronschwimmen, Bewegungstheater und Clown.



**Guillaume Laplane** ist Tänzer und Architekt und ist seit 2008 ein zertifizierter 5 Rhythmen Lehrer nach Gabrielle Roth. Sein Tanz wird von Tango Argentino, Contact Improvisation und seiner Arbeit mit der Compagnie alluna (in Zusammenarbeit mit Anna Halprin) geprägt. [www.compagniealluna.com](http://www.compagniealluna.com)

## MARSEILLE (FR) 22.-23. Oktober 2011

Anmeldung: [massilia5rythmes@gmail.com](mailto:massilia5rythmes@gmail.com), +33 (0)6.65.60.47.18

Preis: 165€. 145€ mit Anzahlung bis 15.09.2011. Begrenzte Plätze.

## BERN (CH) 29.-30. Oktober 2011

Anmeldung: [manou.blanchard@bluewin.ch](mailto:manou.blanchard@bluewin.ch), +41(0)79.641.91.19

Preis: 240 chf. 220 chf. mit Anzahlung bis 22.09.2011. Begrenzte Plätze.

Mehr Informationen auf [www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com)

