

## **Resonanzlehre kompakt!**

4-stündiger Workshop mit den KLANG-Bewegungsübungen der Resonanzlehre, zum Kennenlernen, zum Auffrischen, zum Vertiefen, mit **Thomas Lange**, dem Begründer der Resonanzlehre.

**Termin:** Sonntag 19. Mai 2024, 15-19 Uhr

**Ort:** exploratorium Berlin, Zossener Straße 24, 10961 Berlin, Studio 2

**Equipment:** Bitte bequeme Kleidung und eine Bodenmatte oder zusammenfaltbare Decke mitbringen.

**Gebühr:** 60,- €, Ermäßigte 50,- €

Vorausüberweisung an IBAN: DE29 3002 0900 5350 7762 15

Bei spontanem Erscheinen nur gegen Barzahlung vor Ort.

**Anmeldung:** [thl@resonanzlehre.de](mailto:thl@resonanzlehre.de)

Bitte melden Sie sich in jedem Fall an, auch wenn Sie spontan erscheinen, unter Angabe von Namen und Wohnadresse für die Erstellung eines Rechnungsbeleges.

## **Die KLANG-Bewegungspraxis der Resonanzlehre**

In diesem Workshop werden wir gemeinsam in der Gruppe die KLANG-Bewegungsübungen der Resonanzlehre praktizieren, im Stehen, im Sitzen, im Liegen auf dem Boden, im Gehen. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining für eine musikalische Muskulatur. Grundprinzip ist dabei das Naturgesetz: „Eine Masse lässt sich am leichtesten über ihren Schwerpunkt bewegen.“ Der gesamte Körper wird über den Gesamtkörper-Schwerpunkt bewegt, Teile des Körpers, wie z.B. Arme, Beine, Hände, Finger, Kopf oder Kiefer über die entsprechenden Teilschwerpunkte. Dabei wird ein KLANG-Bewegungs-Mobilé kreiert, in dem alle Teile des Körpers sich gegenseitig unterstützen, und zwar dadurch, dass sich bei jeder Bewegung das gesamte Bewegungsmobilé in Echtzeit ausbalanciert. Ausbalancierte Bewegungen führen zu ausbalancierten Muskeln. Ausbalancierte Muskeln sind frei von Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen und ermöglichen eine stufenlose Bewegungsdosierung in der jeweils erforderlichen Mischung von Spannung und Entspannung. Der Körper wird dabei mit fortlaufendem Praktizieren immer geschmeidiger und klangdurchlässiger. Der Energiefluss im Körper wird dadurch erhöht, es stellt sich ein Gefühl von körperlicher und geistiger Frische ein. Die für MusikerInnen so wichtige Mischung aus Robustheit und Sensibilität sowie die natürliche Herausbewegung von Emotionen im Klang sind weitere Merkmale dieser Praxis.

Ich selbst praktiziere diese Übungen seit über 35 Jahren täglich. Wenn Sie mit mir gemeinsam praktizieren, profitieren Sie von der körperlichen KLANG-Bewegungs-Präsenz, die sich über 35 Jahre entwickelt hat, sowie dem gesamten Knowhow, was die Leichtigkeit, die Verfeinerung und Differenzierung der Praxis anbetrifft.

Die Praxis richtet sich natürlich hauptsächlich an MusikerInnen aber auch an TänzerInnen, SchauspielerInnen, SprecherInnen sowie an alle künstlerisch tätigen Menschen.

Auch für SportlerInnen, bei denen die Feinmotorik eine große Rolle spielt, z.B. beim Tischtennis, Golf oder Billard, ist der KLANG-Bewegungsansatz sehr förderlich.

Im Joseph Beuyschen Sinne, dass jeder Mensch ein/e KünstlerIn ist, können eigentlich sehr viele Menschen daraus schöpfen. Bringen Sie gerne PartnerInnen, FreundInnen und KollegInnen mit. Das Ganze ist ein großer Spaß!

**[www.resonanzlehre.de](http://www.resonanzlehre.de)**