

**Danse & Sophrologie – Körper und Seele wiederfinden:
Bewusstere Wahrnehmung durch dynamische Entspannung und Tanz
Monica Fotescu-Uta, Dortmund, DE**

Danse & Sophrologie ist eine tänzerische Methode, die auf der dynamischen Entspannung der Sophrologie basiert.

Es ist ein lebendiges Training, das das Bewusstsein vertieft und ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herstellt.

Sophrologie wurde 1960 von dem spanischen Neuropsychiater Alfonso Caycedo begründet.

Drei griechische Wörter liegen der Methodenbezeichnung "Sophrologie" zugrunde:

- SOS bedeutet : Harmonie, Ausgeglichenheit, Gleichgewicht
- PHREN bedeutet : Bewusstsein / Seele
- LOGOS bedeutet : Wort und auch Wissenschaft (Lehre)

Sophrologie wird als "Wissenschaft des Bewusstseins und der transzendentalen Werte der Existenz" definiert.

Die Sophrologie ist eine phänomenologische Wissenschaft die mit Hilfe von verschiedene physischen, mentalen und psychischen Übungen unseren Bewusstseinszustand verändern kann.

Die folgenden phänomenologischen Prinzipien werden aktiviert:

1. Intentionalität, Absicht
2. Abwesenheit von Bewertung, Analyse, Interpretation . („neuen Blick“ schaffen)
3. In „Klammern“ setzen, Reduktion, im hier und jetzt leben (Muskeltension wird in Gegenwart erlebt)

Das Ziel des sophrologischen Trainings ist es, das Bewusstsein zu wecken. Dabei handelt es sich in Wirklichkeit um ein progressives Aufhellen des Bewusstseins.

Durch diesen Prozess, zur Entdeckung und Eroberung der menschlichen Werte führt, entwickelt sich der Mensch. Er wird frei und verantwortlich.

Die Sophrologie zeichnet sich durch drei Prinzipien aus. Dabei handelt es sich

1. um das Prinzip von Körperlichkeit als erlebte Realität. Die Eroberung des Körpers ist der Eroberung des Geistes gleichzusetzen.
2. um das Prinzip des positiven Denken und des positiven Handelns. Das Negative wird in „Klammern“ gesetzt und das Positive vermehrt wahrgenommen. „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ und unsere Gedanken sind Energieformen.
3. um das Prinzip der objektiven Realität. In diese ganzheitlichen Therapieform werden körperliche, emotionale und kognitive Prozesse integriert.

Meine Methode basiert auf tänzerischen Bewegungen, die mit spezifischen Gedanken und Atmung einhergehen. Diese sind besonders gut dazu geeignet, das körperliche Wahrnehmen als erlebte Realität bewusst zu empfinden. So gelingt es, den Geist therapeutisch wirkungsvoll zu beruhigen, körperliche Spannungszustände zu lösen und die innere Kraft zu stärken.

Mit Atmung und Bewegung entdecken wir unsere Emotionen und Gefühle.

Es ist für jeden Teilnehmer ein Prozess des Bewusstwerdens, des Loslassens und der Transformation. Dadurch entstehen „dynamischen Regulationsprozesse“ die Veränderung wie: Selbstberuhigung, Entspannung, Stimmungsregulierung, Aktivierung, Kräftigung und Stärkung der eigenen Ressourcen ermöglichen.

Kurzbiografie des ersten Autors: Die Deutsch-Rumänin Monica Fotescu-Uta ist in Bukarest geboren. Ausbildung an der dortigen staatl. Ballettschule und an der Académie de Danse Classique Monte Carlo. Diplom im Studiengang Regie u Choreografie an der „Romanien Univ. of Science and Art "Gh. Cristea". Engagements an der Nationaloper Bukarest, der Oper in Nancy, der Deutschen Oper am Rhein und 2003 bis 2015 als erste Solistin am Theater Dortmund. 2016 Master in Sophrologie Caycedienne und in 2017 Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2017 in LWL Klinik Do als Sophrologin & Tanztherapeutin tätig.