

Der Performance-Workshop

mit Barbara Duchow

Wichtigster Bestandteil dieses Workshops ist die Synapsing c Technik. Anhand eines selbst ausgewählten Textes, der Dich bewegt (z.B. Lied, Gedicht, Monolog, Rede, Koan -> pointierte Aussage eines Zen-Meisters), erarbeiten wir eine kleine Performance und benutzen diese als Werkzeug, um an Deiner individuellen Präsenz zu arbeiten.

Inhalte des Kurses:

- Stimm-, Körperarbeit anhand von Partner- bzw. Gruppenübungen sowie Massagetechnik, um Blockaden abzubauen und den individuellen Energiefluss zu fördern.
- Physische Koordinations- und Konzentrationsübungen zur Steigerung der Leistung.
- Kreativitätstraining zur bewußten Erweiterung des gewohnten Ausdrucksvokabulars.
- Assoziatives Denken und Gehirntraining zur Förderung des eigenen Ideenreichtums.
- Brainstorming, Ensembletraining, Wahrnehmungstraining, zur Gruppenleitung und zur optimalen persönlichen Öffnung für Gruppenarbeit.
- Förderung von Zielsetzung und Entschlusskraft durch physische Übungen und Mindmapping
- Erarbeitung und Konkretisierung von Visionen mit Hilfe von Collagetechnik und kreativem Schreiben

Der Workshop ist ideal für all diejenigen, die den Wunsch haben, ihre kreative Kraft und ihren schöpferischen Geist zu entdecken, zu stimulieren, zu vertiefen und bewußt einzusetzen.

PRÄSENZ

Was ist Synapsing? copyright Alia Hawa

Entwickelt und beschrieben - von Alia Hawa, London:

Der Körper ist unser Instrument, mit dem wir unsere Realität erschaffen und entstehen lassen (auf Bühnen und im Leben). Er führt zu Entdeckungen, liefert Inhalte und definiert Ausdrucksformen. Anhand von Synapsing-Spielprozessen werden wir die Landschaft unseres Körpers bereisen und eine Verbindung zu mentalen, emotionalen sowie spirituellen Kräften erforschen. Individuelle, Partner- und Gruppenübungen ermutigen uns, unseren Kopf von vorgefertigten Vorstellungen zu befreien und die „Poesie der Sinne“ im Jetzt zu erleben. Im Jetzt zu sein sensibilisiert die Seele, verschärft unsere Körperintelligenz und zündet das Feuer unserer Kreativität.

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, daß wir ungenügend sind. Unsere größte Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich mich brilliant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtendes daran, sich so klein zu machen, dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen. Wir sind alle bestimmt zu leuchten, wie es die Kinder tun.

Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Es ist nicht nur in einem von uns, es ist in jedem Einzelnen. Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen, geben wir unbewußt den anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch.

Nelson Mandela

"Wenn wir neue Ziele haben, müssen wir wagen neue Wege zu gehen."

Barbara Duchow

Staatlich geprüfte Schauspielerin, Studium an der Stage School of Dance and Drama Hamburg, sowie im European Dance Development Center (EDDC) Arnheim/Holland. Diplom-Designerin, Studium an der Modeakademie JAK Hamburg. Seit 1993 Design und Produktion von Shows und Events für Firmen, Messen, Galas und Mode (u.a. für Caterpillar, Goretex, Reebok, Schwarzkopf, Nike) Seit 1990 Eventmoderation (u.a. für BMW, MTV Party Zone, Coca-Cola, Medica Messe). Rollen in diversen Theater-, Musical- und Filmproduktionen als Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin (u.a. Eberhard Moebius' Theaterschiff: „Ringelnetzprogramm“ mit Heinz Rennhack, Startheater Hamburg: „Starclub die Story“) Seit 12 Jahren Studium des Synapsing c bei Alia Hawa, London. Diese Technik verbindet den Schaffensprozess des Schauspielers mit faszinierenden, neuen Erkenntnissen der Gehirn-, Kreativitäts- und Body-Mind-Forschung.

Intensives Training in Yoga, Buthotanz, Zen, Afrodance, Jazz, Feldenkrais, Alexandertechnik und Schamanischer Ritualarbeit, sowie Erfahrungen mit Osteopathie, Rolfing, Reittherapie, Kinesiologie, Familienaufstellung, Gesprächstherapien.

Seit 1992 Training und Coaching von Künstlern, Managern, Kreativen in Gruppen- und Einzel-Workshops im Bereich Körper-, Stimmen- und Performance-Präsenz sowie Projektentwicklung.

Seit 2002 Zusammenarbeit mit internationalen Performance-Künstlern

(u.a. Projekt "Phoenix Fabrik" in Austin, Texas mit Helga Davis, NYC/New York, Daniel Dodd-Ellis, Dallas/Texas, Daniel A. Jones, NYC/New York)

2004 Ausbildung POWER YOGA, Studio ASANA, Athen
Instructor und Personal Trainer POWER YOGA



Statements von Teilnehmern:

„Die ständige Angst vor dem Unbekannten wurde durch die wunderbare Art und Weise von Barbara in Schall und Rauch aufgelöst. Das Geheimnis scheint darin zu liegen, die Spieldynamik niemals abreißen zu lassen. Es gab einfach kein „Aussteigen“. Der Raum, der dadurch entstehen konnte, überschreitet die bisherige Begrenzung. Es ist als hätte ich neues Land entdeckt. Im Energiefluß bin ich dem weiten Ozean ein Stück näher gekommen. Die Bewegung der Wellen überspült jeden Unrat! Toll! Welch Wunder!“

„Entdecken, staunen, laden, finden, blaue Flecke, Entladen, Freiheit, Lösung, Disziplin, Da-sein, fühlen, Dankbarkeit.“

„Nie habe ich gedacht, wieviel Potenzial in den Menschen stecken und wie „einfach“ es wirkt, wenn Barbara sie herauslockt, wie selbstverständlich.“

„Dank der Regisseurin, dass es ihr gelungen ist, eine Mauer in mir zu zerbrechen.“

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleider, Decke, viel Wasser und Snacks, da wir durcharbeiten und nur kleine Pausen machen.
Zeitschriften, Kleber, Schere, kurzer Lieblingstext (Gedicht, Lied, Buch etc.)



"Was wir als Wirklichkeit bezeichnen, verdeckt oft das Leben, und Kunst kann diesen Schleier von unseren Augen entfernen."
(France Grand)

PRÄSENZ

Der Performance-Workshop
mit Barbara Duchow



Barbara Duchow
Productions • Performance • Workshop

Kontakt:
Web: www.coaching.barbaraduchow.com
Email: info@barbaraduchow.com
Mobil: +49 • (0)170 • 2766727