



Djúpt í dansinn

Á vorönn 2011 verður boðið upp á tvö sjálfstæð fjögurra tíma námskeið í 5Rytma® dansi, undir yfirskriftinni **Djúpt í dansinn**.

Flestir þeir sem dansað hafa 5Rytmana hafa reynslu af tveggja tíma opnum tímum. Á þessum lengri námskeiðum er kafað dýpra í hvern Rytma og sá kraftur og sú heilun sem lengri tími í hreyfingu gefur, losnar úr læðingi.

5Rytma® dansinn er leið til að hreyfa við bæði líkama og sál, vakna til lífsins og uppgötva sífellt fleiri hliðar á sjálfum sér, allt frá þeim hráu, líkamlegu, frumstæðu, til þeirra djúpu, vitru, andlegu og allt þar á milli. 5Rytmarnir® snúast ekki um dansspor, eins og í hefðbundnum dansi, heldur er leitt í gegnum einfalt munstur, eftir allskonar tónlist og þannig opnað fyrir hvern rytma.

Rytmarnir 5, flæði, stakkató, kaos, lýrik og kyrrð, eru þróaðir af Gabrielle Roth. Þeir eru ástundun, leið til að dansa í gegnum höft, tilfinningar og allt sem þú upplifir. Í flæði finnur þú fyrir fótunum á jörðinni og opnar fyrir sveigjanleikann þinn. Í stakkató verða hreyfingarnar, öndunin, hugurinn og samskiptin skýr og afgerandi. Í kaos sleppirðu takinu, heldur engu til baka, í lýrik verður líkaminn og allt annað létt og leikandi og í kyrrðinni, kemurðu aftur heim til sjálftrar/sjálfs þín. Allt í lífinu er dans, nema þegar við streitumst á móti. Þegar við stundum 5Rytma dansinn losnar um orku í líkamanum hlekki í huganum og pláss í hjartanu.

Námskeiðin eru sunnudagana 27. febrúar og 17. apríl, kl. 11 – 15, í Kramhúsinu.

Verð fyrir hvort námskeið er kr. 4.400, eða 2 tímar af danskorti.

Skráning: Þú tryggir þér pláss með því að skrá þig, í síma 438 1700 eða netfang sigurborg@5rytmar.is. Þátttakendur þurfa að hafa dansað 5Rytmana® a.m.k. einu sinni áður. Annars þarf aðeins líkama sem andar, hjarta sem slær og forvitinn huga.



Spurt og varað

* Dönsuð við allan tímann?

Svarið er nei, það er gott jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar. Þegar þú hlustar á þinn líkama og virðir hans hreyfigetu og mörk, þá vikur þreytan vikur og líkaminn fyllist aukinni orku, hugurinn hreinsast og það verður tilfinningalegt jafnvægi.

* Eru bæði námskeiðin alveg eins, hef ég eitthvað út úr því að fara á þau bæði?

Grundvallarmarkmið beggja námskeiðanna eru þau sömu, að kynnast hverjum Rytma svoltið betur, eins og nafnið bendir til. En það verða ólíkar áherslur, önnur tónlist og hver og einn dansari er ekki samur í bæði skiptin. Svo eru 5Rytmarnir® þannig að við erum alltaf stöðugt að uppgötva okkur sjálf upp á nýtt.

Sigurborg Kr. Hannesdóttir

Lauk kennarabjálfun árið 2008 hjá Gabrielle Roth, sem þróaði Rytmana.

Enn sem komið er, er hún eini 5Rytma kennarinn hér á landi.

Sigurborg hefur yfir tuttugu ára bakgrunn í leit sinni að andlegu og líkamlegu jafnvægi m.a. í jóga og vinnu með ritúal og helgiathafnir. Hún er einnig jógakennari og hefur réttindi í Phoenix Rising jógaþerapíu.

Sigurborg hefur dansað 5Rytmana frá árinu 1999 og dansinn hefur leitt hana á námskeið víða um heim.

sigurborg@5rytmar.is / s. 866 55227.