

## Tanzperzeption

### Glossar



#### Erleben

Erleben ist das individuell (sinnliche) Erfahren und Tun und wird durch Bewegung gefördert. Die eigene Bewegung zieht die Aufmerksamkeit des sich bewegenden Menschen auf sich und bewirkt als Reaktion eine weitere Bewegung.

Bewegung fördert Aufmerksamkeit respektive Erleben und als autonome Reaktion oder „Antwort“ folgt eine weitere Bewegung. Erleben ist fast identisch mit Ausdruck und ist darum in hohem Mass beziehungs- und interaktionsfördernd, sowohl was Empathie als auch Aktion/Handlung betrifft. Somit ist das individuelle Erleben beziehungsgestaltend.

Erlebte Bewegung entsteht durch basale Bewegung wie z. B. Räkeln und Strecken oder vorgeschlagene Bewegung wie z. B. Gehen, Hüpfen, Springen etc. Ebenfalls entsteht Erleben durch das Wahrnehmen von Stimmungen, welche durch (vorgegebene) innere Bilder wie Landschaften, Tiere etc. begleitet werden. Kann erfasst werden, welche inneren Reaktionen diese Bewegungen oder Bilder auslösen, kann sicher gestellt werden, dass das Erleben „angekommen“ und die Reaktion initiiert worden ist.

Erleben kann durch Open Attention geübt und kultiviert werden.