

Alternative Trainingsmethoden

Infoblatt

5

Ist ein alternatives Training für Tänzer wichtig ?

Der Anspruch an den Tänzerkörper ist im Laufe der Zeit enorm gestiegen, nicht nur das Niveau in der Technik, sondern auch die zeitliche und nervliche Belastung. Durch zwingende Sparmaßnahmen der Theater schrumpfen die möglichen Arbeitsplätze, und lassen den Konkurrenzkampf in eine absurde Dimension wachsen. Auf eine freie Stelle kommen nicht selten hunderte von Bewerbern. Das Ende vom Lied ist oft dasselbe: Krank sein oder eine Verletzung auskurieren? Keine Zeit, ansonsten ist der Job in Gefahr! Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob

das tägliche Tanztraining ausreicht, oder ob Tänzer als Prävention noch andere Techniken nutzen können. Gibt es Möglichkeiten zu lernen, noch physiologischer zu arbeiten, seine körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu verstehen und zu akzeptieren? Kann der Tänzer lernen, sich muskulär noch ökonomischer zu bewegen? Gibt es Trainingsformen, die mir als Tänzer wieder Energie zurückgeben und mich nicht noch zusätzlich ermüden? Ja, es gibt sie! In diesem Infoblatt stellen wir einige alternative Trainingsmethoden vor, die für Tänzer geeignet sind.

Was ist Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar?

Generell spricht Hatha-Yoga alle Systeme des Körpers an: Das Muskel- und Skelettsystem, den Blutkreislauf und Blutdruck, das endokrine System, die Organtätigkeit, das vegetative Nervensystem und die Atmung. Yoga nach Iyengar ist eher dynamisch, wird mit Hilfsmitteln wie Seilen, Gurten, Klötzen, Decken etc. ausgeführt. Es wird darauf geachtet, Gelenke und Muskeln nicht zu überlasten und sich in den Haltungen (Asanas) so physiologisch wie möglich auszurichten. Tänzer lernen so, ihre Grenzen besser einzuschätzen und sich vor Verletzungen und Burn-Out zu schützen.

Wie funktioniert Hatha-Yoga?

Yoga ist generell Feinarbeit an Körper und Geist und eignet sich sowohl zur Prävention und Rehabilitation von Erkrankungen als auch zur Integration in das tägliche Training. Alle Muskeln werden gleichmäßig gedehnt und gekräftigt. Durch die Atemtechnik (Pranayama) lernt man, in sich hinein zu horchen und Tiefenentspannung zu erwirken, die zusammen mit beruhigenden Übungen besonders bei Lampenfieber eingesetzt werden kann.

Yoga schafft Raum zwischen den Gelenken und kann diese somit nach Stauchungen durch vieles Springen oder Verletzungen entlasten. Die im Yoga häufig geübte Parallelstellung oder Einwärtsdrehung der Beine entlastet die Fuß-, Knie-, und Hüftgelenke sowie das Iliosakralgelenk, Gelenke, die beim Tanzen durch die Auswärtsdrehung besonders beansprucht werden.

Hatha-Yoga und Tanz

Yoga kann im Tänzerleben eine Insel sein, da man hier lernt, wertfrei zu üben: Sich auf sich selbst zu konzentrieren bzw. zu zentrieren, zu lernen in sich zu ruhen und jede Zelle des Körpers wahrzunehmen; auf sich und seine Bedürfnisse zu achten, zwischen Konkurrenzdruck, unterdrückten Verletzungen, unphysiologischem Üben und der Selbstverwirklichung als Künstler. Durch den therapeutischen Ansatz schafft Hatha-Yoga außerdem eine Möglichkeit der psychophysischen Entlastung für Tänzer. Im Tanz wie im Yoga geht es nicht nur um die bloße Ausübung der Technik, sondern um die Seele, die dem Menschen innewohnt und deren Empfindungen einen Ausdruck fin-

Autorin: Annette Helling

den sollen. Diesen Reifungsprozess kann Yoga positiv unterstützen.

Buchtipps:

„Yoga“ von B.K.S Iyengar
Dorling Kindersley Verlag
ISBN: 3-8310-0219-3

„Yoga-Gymnastik“ von S., M. und Sh. Metha
Christian Verlag
ISBN: 3-8847-2198-4

Weitere Informationen:
www.annette-helling.de

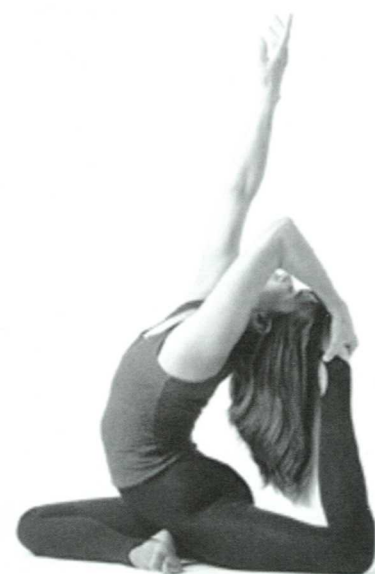


Foto: © Barbara Benagh

Was ist Pilates?

Autorin: Bettina Preuschoff

Die heute nach Ihrem Gründer benannte Pilates-Methode (Joseph H. Pilates, 1880-1967) -ursprünglich „Contrology“- ist ein ganzheitliches, neuromuskuläres Körpertraining und seit Beginn eng mit dem Tanz verbunden.

Wie funktioniert Pilates?

Durch das Trainieren einer starken Körpermitte – dem sogenannten Powerhouse – wird eine anatomisch korrekte Stellung des Beckens ermöglicht und die Basis für eine korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule und der Extremitäten und damit des gesamten Körpers gelegt. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Training der Beckenbodenmuskulatur, dem queren Bauchmuskel (M. transversus), den auf der Rückseite liegenden Gegenspielern (M. multifidii) und dem durch gezielte Atmung angesprochenen Zwerchfell. Sanfte, fließende und konzentriert ausgeführte Bewegungen im Einklang mit der Atmung sorgen gleichermaßen für Kraft und Beweglichkeit. Imaginationen und das Trainieren des Körpers von innen nach außen sorgen für eine neue Körperwahrnehmung, ein neues Körperbewusstsein und eine positive mentale Stimulierung.

Pilates und Tanz

Insbesondere die zeitgenössischen Varianten der Pilates-Methode bieten dem Tänzer die Chance, ruhig und

gezielt an Schwachpunkten zu arbeiten, die Körperwahrnehmung zu schulen, gewohnte und oft ungesunde Bewegungsmuster aufzubrechen bzw. zu verändern und dadurch länger leistungsfähig zu bleiben. Die Ruhe und der Tiefgang der zeitgenössischen Varianten des Pilatestrainings bilden einen krassen Gegensatz zum Alltag des Tänzers, der vor allem durch Schnelligkeit, Schnelllebigkeit und einem unbedingten Leistungsanspruch geprägt ist. Einem Alltag, in dem wenig Platz für die Bedürfnisse des Körpers existiert.

Die Pilates-Methode bietet hier einen körperlichen und auch mentalen Entspannungsraum, der Tänzer „darf“ sich in Ruhe um sich und seine körperlichen Belange kümmern.

Wie wird trainiert?

Die Pilates-Methode findet Ihre

Anwendung im Mattentraining, aber auch an den von Pilates persönlich entwickelten Großgeräten wie dem Reformer, dem Trapez Tisch, dem Combo Chair und der Ladder Barrel. Bewährt haben sich in der Arbeit mit Tänzern auch Kleingeräte wie der Pilates-Foamroller, der Magic-Circle, Therabänder, große und kleine Bälle, Sitzkissen, das Pilatesband, etc.. Diese Kleingeräte können immer und überall eingesetzt werden: Vor und nach dem Training, während einer Tournee. Sie schulen die Körperwahrnehmung, die Propriozeption und können als Widerstand und/oder als Bewegungshilfe eingesetzt werden. Die Pilates-Methode bietet, seriös vermittelt, dem Tänzer eine perfekte Hilfe zur Selbsthilfe. Die Prinzipien der Pilates-Methode lassen sich in das tägliche Tanztraining, die tägliche Praxis und vor allem auch in den Alltag integrieren.

Buchtipps:

„Bodymotion – Pilates in Perfektion“
von Britta Brechtefeld/ Ute Weiler
Haug
ISBN: 3-8304-2200-8

„Superbody mit Pilates“ von Christin
Kuhnert
Gräfe & Unzer
ISBN: 3-7742-8874-7

Weitere Informationen:
www.pilates-verband.de

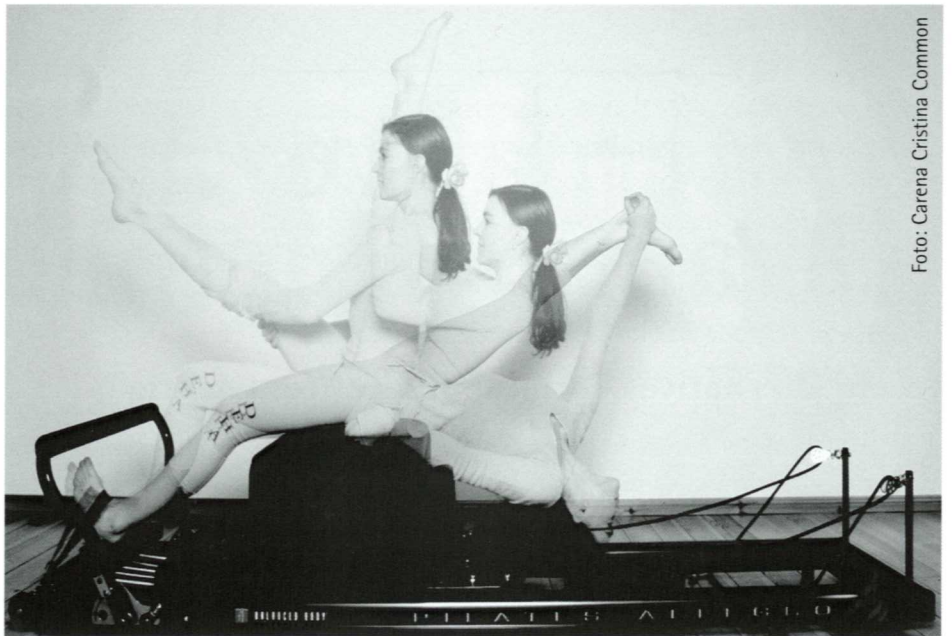


Foto: Carena Cristina Common

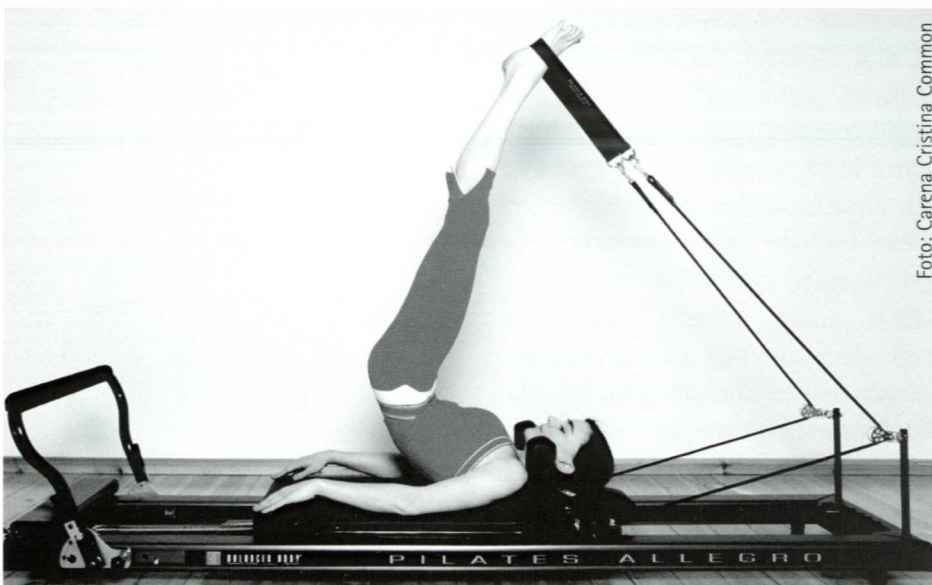


Foto: Carena Cristina Common

Was ist das Gyrotonic Expansion System®?

Autorin: Simone Nöcker

Das Gyrotonic Expansion System® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentrale Struktur betrachtet. Julio Horvath, Begründer dieser Methode, verbindet im Gyrotonic Expansion System® seine langjährigen Erfahrungen als Profitänzer mit seiner tiefen Auseinandersetzung mit Yoga, Akupunktur und der traditionellen chinesischen Medizin.

Wie funktioniert Gyrotonic?

Das Gyrotonic Expansion System® verwendet einzigartige Geräte, die speziell um den menschlichen Körper herum konzipiert wurden. Diese Geräte ermöglichen das Durchführen von dreidimensionalen Bewegungsabläufen, die gegen einen gleichmäßigen Widerstand ausgeführt werden. Die Bewegungen bestehen aus kreisenden und spiralförmigen Abläufen. Sie entstehen im Becken und setzen sich dann in symmetrischen Kreisen durch die Wirbelsäule in die Extremitäten fort. Jeder Bewegungsablauf wird mit

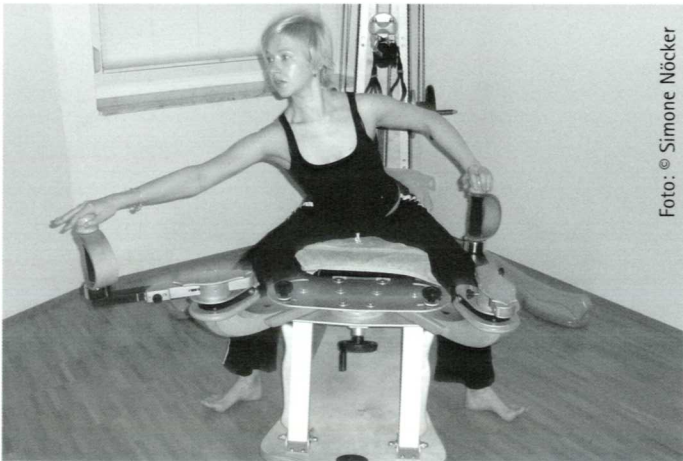


Foto: © Simone Nöcker

einem korrespondierenden Atemmuster synchronisiert. Statt isolierter Muskeln wird über ganze Muskelketten trainiert. Kraft, Flexibilität und Koordination werden gleichzeitig entwickelt. Die Körpermeridiane werden gezielt angesprochen, um so blockierte Energien zu befreien. Stress und Verspannungen aller Art werden konstruktiv abgebaut. Der nach dieser Methode trainierte Körper zeichnet sich durch eine außergewöhnliche Flexibilität, Kraft, Dynamik und Vitalität aus.

Gyrotonic und Tanz

Dieses dreidimensionale Trainingskonzept, das durch seine Bewegungen dem Tanz so nahe ist, bietet dem Tänzer die Möglichkeit, das neu erlernte und verbesserte Körperbewusstsein sofort in die Tanztechnik zu integrieren. Er lernt nicht nur seine Technik zu verbessern, sondern auch muskulär ökonomischer zu arbeiten. Mit dem Gyrotonic Expansion System® kann der Tänzer präventiv - was eine geringere Anfälligkeit für Verletzungen bedeutet - oder therapeutisch - im Bereich der tanzspezifischen Rehabilitation - arbeiten.

Buchtip:

Für das Gyrotonic Expansion System®, sowie für Gyrokinesis (die Arbeit ohne Geräte, also in Form eines Yogasystems) gibt es keine Bücher. Diese Trainingsform kann (und sollte) nur mit speziell ausgebildeten Trainern erlernt werden.

Weitere Informationen:

www.gyrotonic.com

www.gyrotonic-europe.de

Was ist die Franklin-Methode®?

Autorin: Carena Cristina Common

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Sie ermöglicht einen Quantensprung im körperlichen Wohlbefinden und ist die einzige physische Trainingsmethode, die sich primär auf die Imagination konzentriert. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe kann man erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktionieren sollte und gleichzeitig das Körperbewusstsein verbessern. Auf dieser Basis aufbauend, kann der Körper mit Hilfe von inneren Bildern „neu programmiert“ und ungünstige Haltungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt werden. Damit kann der Kraft- und Energieaufwand in der Bewegung reduziert



Zeichnung: © Eric Franklin

werden. Dies führt zu höherer Bewegungsfreiheit und geringeren Abnützungserscheinungen.

Wie funktioniert die Franklin Methode®?

Die Franklin-Methode® arbeitet mit Bildern und Berührung, also mit Dingen, die nichts kosten und die wir immer dabei haben. Das Bild erinnert den Körper daran, wie er richtig funktionieren soll. Dabei werden alle Sinne und die Intuition eingesetzt. Die Methode gehört zum Standardwerkzeug für viele Tanz-, Sport-, Gymnastik- und Yogalehrer und -lehrerinnen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jung oder alt - jeder kann die Franklin-Methode® erlernen und jederzeit und überall

anwenden. Das wissenschaftliche Fundament der Imagination war noch nie so stark wie heute. Immer mehr Studien weisen darauf hin,

- dass man mit Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger ist
- dass die Heilung vieler Krankheiten mit Hilfe von Imagination positiv beeinflusst werden kann
- dass mit Hilfe von Imagination eine positivere Lebenseinstellung erreicht wird.

Franklin Methode® und Tanz

Durch das Einsetzen und Verkörpern der Franklin-Methode® erlangen Tänzer eine bessere Körperhaltung, grössere Beweglichkeit, stärkere Aus-

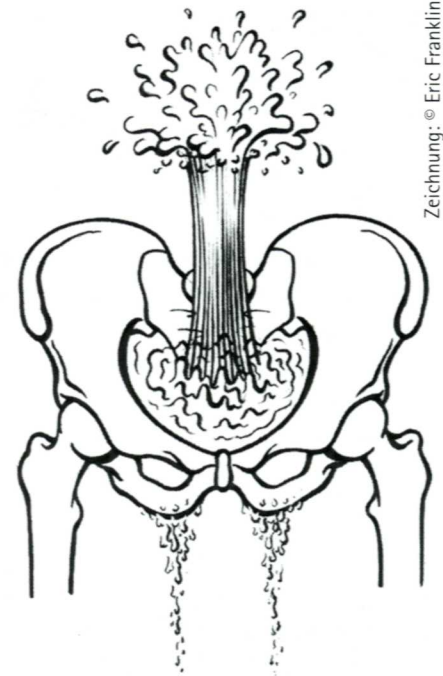
druckskraft und eine bessere Technik. Die Gelenke werden geschont, die Kraftökonomie des Körpers optimiert. Es betrifft Tänzer sämtlicher Stilrichtungen, die ihre Technik, ihre Ausdruckskraft, das Einstudieren einer neuen Choreographie oder ihren Bühnenauftritt optimieren möchten.

Buchtip:

„Tanz Imagination“ von Eric Franklin
 VAK-Verlag
 ISBN: 3-9320-9894-3

Weitere Informationen:

www.franklin-methode.ch



Zeichnung: © Eric Franklin

Was ist Spiraldynamik®?

Autorin: Dr. Liane Simmel

Die Spiraldynamik® versteht sich als Bewegungskonzept für den menschlichen Körper, als einfache Gebrauchsanweisung, um das Bewegungssystem in idealer Weise zu „benutzen“. Ihr Begründer, der Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen, erforscht zusammen mit seinem Team seit über 20 Jahren die Prinzipien der Evolution und der menschlichen Anatomie. Dabei entdeckte er ein einfaches und wirkungsvolles Konstruktionsprinzip, welches sich durch den ganzen Körper zieht und in Muskelverläufen und Bandstrukturen ebenso zu finden ist wie in den kleinsten Bälkchen der Knochen: Die Helix oder Spirale. Sie ist ein ideales Konstrukt für Flexibilität und Stabilität, für Bewegung und Dynamik. Auf ihr baute er die Grundpfeiler der Spiraldynamik auf.

Wie funktioniert Spiraldynamik®?

Falsche Bewegungsmuster sind im Alltag, aber auch im Tanz weit verbreitet. Über die Zeit können sie – je nach Belastungsintensität früher oder später – zu Überlastungen und Verschleiß führen, Ursache für chronische Schmerzen sein. Diese „falschen“ Bewegungsmuster aufzudecken, zu analysieren und schließlich durch ein neues, intelligenteres Muster zu ersetzen, ist das Ziel der Spiraldynamik®. Zu Grunde liegt dabei stets die funktionelle dreidimensionale Anatomie, deren strukturelle Vorgaben den optimalen Bewegungsablauf bestimmen. Durch gezielte Bewegungsschulung lassen sich eingeschlifene Grundmuster, die möglicherweise zu Beschwerden geführt haben, verändern, der Körper wird neu „geformt“.

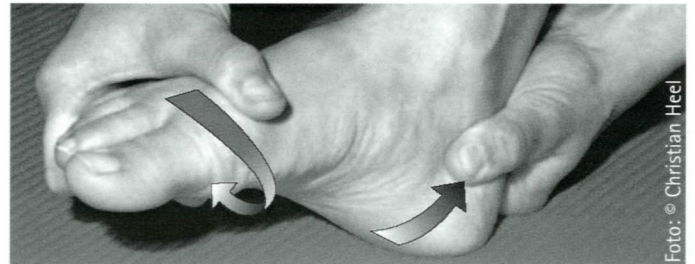


Foto: © Christian Heel

Spiraldynamik® und Tanz

Die Spiraldynamik® ist keine festgeschriebene Therapieform. Sie folgt keinem festen Übungsprogramm an Geräten, sondern versteht sich als Bewegungskonzept, als universell einsetzbare Bewegungsintelligenz. Bewegungs-ideen werden neu entdeckt und individuell in eigene Übungen oder ein bereits bestehendes Übungsprogramme umgesetzt. Gerade deswegen eignet sie sich ideal, um anatomische und biomechanische Grundprinzipien der Bewegung an Tänzer weiter zu vermitteln, sie in der Suche nach der eigenen Bewegungsqualität zu unterstützen und präventiv, aber auch therapeutisch wirksam zu werden.

Buchtip:

„Die zwölf Grade der Freiheit“ von Christian Larsen
 Vianova Verlag
 ISBN: 3-928632-16-7

„Bewegungssystem, 3D-Anatomie für TherapeutInnen und PädagogInnen“ von Christian Heel und Ulrich Betz
 Thieme Verlag
 ISBN: 3-13-130141-4

Weitere Informationen: www.spiraldynamik.com

Was ist die Laban/Bartenieff Bewegungsanalyse/ Bartenieff Fundamentals (BF)?

Autorin: Marion Lange

Die Laban/Bartenieff Bewegungsanalyse/ (BF) ist eine Herangehensweise an ein grundlegendes Körpertraining, das effizientes Funktionieren in Bewegung im Kontext persönlicher Expressivität fördert. Irmgard Bartenieff ging davon aus, dass Bewegungsfunktion und Ausdruck eins sind im Menschen. Auf dieser Grundlage und den bewegungsanalytischen Erkenntnissen Rudolf von Laban – Raum, Form und Antrieb – schuf sie die BF.

Wie funktioniert Laban/Bartenieff?

Ein Hauptanliegen der BF ist das Wiederentdecken der Funktion unseres Schwergewichtszentrums, unseres Beckens; in Bewegung, in der Gewichtsverlagerung, für die aufrechte Haltung, unsere Verbindung zum Boden, aber auch die Verbindung des Beckens zu allen Teilen des Körpers. Damit das Becken diese „tragende Rolle“ spielen kann, braucht es funktionierende Körperverbindungen, die von inneren neuromuskulären Funktionsketten gebildet werden und sich durch phasenspezifische Entwicklung der frühkindlichen Bewegung etablieren. Diese Verbindungen funktionieren wie innere Pfade, die durch unseren Körper führen. Dort, wo sie sich voll etablieren, stehen sie uns lebenslang als benutzbare Wege offen. Verbindungen, die sich ungenügend entwickeln, führen dazu, dass sich die darauffolgenden Verbindungen auch nicht vollständig entwickeln können. Dieser Mangel an ausreichend entwickelten Kör-

perverbindungen führt zu Koordinationsschwierigkeiten, vermindert unsere Effizienz in der Bewegung, hindert uns Bewegung leicht zu lernen oder zwingt uns in Kompensationsmuster, die wiederum zu Beschwerden und Schmerzen führen. Die Fundamentals sind eine Form der „Re-education“ dieser Körperverbindungen. Bilder, Imagination, Antriebe, Form und Raum dienen dabei als „Inroads“ für den Aufbau bzw. Wiederaufbau.

Laban/Bartenieff und Tanz

Die Struktur einer Laban/Bartenieff Stunde ist die des Tanztrainings, so dass die Arbeit mit den Fundamentals immer in den Tanz führt, entweder in die Improvisation oder/ und in die Choreographie. So können die neu gewonnenen Erfahrungen in eine eigene Bewegungssprache verwandelt werden. Die Arbeit mit BF ermöglicht den Tänzern lebendige Körperverbindungen zum Zentrum zu etablieren und dadurch ihren Körper effizient, schmerzfrei und ausdrucksstark zu nutzen.

Buchtipps:

„Making Connections“ von Peggy Hackney
Harwood Academic
ISBN: 9-0569-9591-X

Weitere Informationen: www.laban-ausbildung.de

Was ist die F.M. Alexander-Technik?

Autorin: Maike Lenz

Alexander-Technik ist eine Methode zur Verbesserung der eigenen Wahrnehmung und gibt Mittel an die Hand wie Veränderungsprozesse bewusst gestaltet werden können. Diese Lernmethode (benannt nach ihrem Begründer F.M. Alexander, 1869-1955) baut auf geistigen Prinzipien auf. Sie sieht das Zusammenwirken der psycho-physischen Einheit als Grundlage an und bietet keine speziellen Übungen. Dies ist für Tänzer eine große Herausforderung, da es gegen ihre Gewohnheit zu lernen geht und gleichzeitig liegt hier auch die Stärke der Alexander-Technik, da wir sie in jeder Situation anwenden können.

Wie funktioniert Alexander-Technik?

Alexander-Technik kann in Einzel- oder Gruppenstunden unterrichtet werden. Neben der klassischen Arbeit

am Boden oder Tisch, mit Stuhl und Hands-on des Lehrers, gibt es auch die Arbeit mit Aktivitäten. Hierbei werden konkrete Abläufe aus dem individuellen Tänzeralltag herausgegriffen anhand derer ein möglichst effizienter Körpergebrauch mit optimierter Leistung entwickelt wird. Durch die Arbeit mit Aktivitäten wird eine Übertragung in den Alltag erleichtert. Unsere unbewussten Konzepte und Ideen über uns selbst, bestimmen darüber wie wir uns bewegen und handeln. Nicht immer stimmen diese Überzeugungen mit der Realität überein. Hier kann das Prinzip des Bodymappings unterstützen, Klarheit schaffen und ermöglichen, dass wir das, was wir tun möchten mit größtmöglicher Leichtigkeit tun können.

Alexander-Technik und Tanz

Der Charme dieser Technik liegt in

ihrer Einfachheit. Sie verlangt nicht etwas zu tun, sondern eher etwas nicht zu tun.

Die Alexander-Technik:

- Wirkt unterstützend bei Lampenfieber, Prüfungssituationen, eingeschränkter Beweglichkeit, Hyperflexibilität.
- Wirkt präventiv und unterstützt die Rehabilitation nach Verletzungen.
- Erhöht die Präsenz der Tänzer.
- Alexander-Technik kann bei jedem Tanzstil und in jedem Alter angewendet werden.

Buchtipps:

„Körperdynamik – Eine Einführung in die F.M. Alexander-Technik“ von Michael Gelb
Runde Ecken Verlag
ISBN: 3-5483-5551-X

Weitere Informationen:

www.alexander-technik.org

Was ist Feldenkrais?

Autorin: Veronica Fischer

„Erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“ Diese Erkenntnis steht als Leitmotiv über der Lehre des großen israelischen Physikers und Verhaltensphysiologen Moshe Feldenkrais. Er ist der Schöpfer einer grundlegenden Methode, in der es darum geht, die Intelligenz des Körpers zu nutzen, um die Bewegungen zu optimieren.

Wie funktioniert Feldenkrais?

In einer Feldenkrais-Lektion werden einfache, alltägliche Bewegungsabläufe in kleine Details zerlegt, so dass die ursprüngliche Bewegung sich in kleine Puzzleteile auflöst. Dann wird mit diesen Puzzelteilen gespielt und experimentiert, bis sie sich zum Schluss der Lektion wieder, wie zufällig zu einem Ganzen zusammenfügen. Es ist derselbe Bewegungsablauf wie zu Beginn der Stunde, nur kann er jetzt - und da liegt für viele ein großes Aha-Erlebnis - auf einer höheren Ebene ausgeführt werden, das heißt, mit mehr Leichtigkeit, Eleganz und einer klareren Absicht. Der Schüler hat genügend Zeit, Ursprung und Ansatz einer Bewegung zu studieren und es wird ihm plötzlich klar, wo etwas nicht klar ist, das heißt, wo er etwas tut, was er eigentlich nicht tun will. Dies zeigt sich meist darin, dass man mehr Kraft aufwendet, als nötig, bzw. Ersatzbewegungen einschleibt. Das Bewusstwerden dessen, was man tut und das Ausprobieren von Alternativen verändert die gesamte Bewegungs- und Handlungsqualität. Ähnlich wie bei den Selbstheilungskräften des Organismus läuft hier der Vorgang der Neuorganisation im Zentralen Nervensystem ab. Gemäß des Prinzips: „Das Ganze ist mehr, als die Summe seiner Teile“, ist dieser Prozess eingebettet in ein größeres Ganzes. Er läuft ohne unser willentliches Tun ab und ein Zuviel an Kontrolle wirkt eher störend.

Um die Feldenkrais'sche Denkweise besser zu verstehen, sind zwei Details wichtig:

1. Das Ziel wird nie direkt verfolgt, sondern über viele kleine Umwege wie zufällig erreicht. Dies entspricht der frühkindlichen Art und Weise durch „try and error“ Neues zu entdecken und ermöglicht dem Schüler, sich über das Bewusstwerden seiner Bewegungen auf allen

Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – neue Handlungsweisen zu erschließen. Diesen Prozess nennt Moshe Feldenkrais „Organisches Lernen“.

2. Die Bewegungen werden mit dem minimalsten Kraftaufwand ausgeführt, denn in der kleinsten Bewegung, oft nur in der gedachten, ist alles enthalten, was ihre Qualität ausmacht. Alles Weitere, Größere bedeutet nur Quantität. Den Ursprung, den ersten Ansatz einer Bewegung aufzuspüren und den Weg von Knochen zu Knochen, von Gelenk zu Gelenk zu verfolgen, setzt eine Veränderung im Verhalten und im Denken in Gang.

Feldenkrais und Tanz

Feldenkrais hilft dem Tänzer

- Bewegungsabläufe gleichmäßig auf den gesamten Organismus zu verteilen und dadurch einseitigen Belastungen, Verletzungen und Schmerzen entgegenwirken.
- das Potential der eigenen Bewegungen von innen heraus zu erspüren und lebendig zu machen.
- Kraft zu vermindern und damit die Sensibilität zu steigern.
- die Zeit zwischen Planung und Ausführung einer Bewegung zu dehnen und mit Bewusstheit zu füllen.
- Eigenverantwortung zu übernehmen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Feldenkrais Methode für sich allein keine Disziplin ist, sondern immer nur ein Mittel zum Zweck. In diesem Sinne ist die Feldenkrais Methode ein brillantes Werkzeug, um uns Tänzern immer neue und tiefere Dimensionen des eigenen Potentials zu erschließen.

Buchtipps:

„Feldenkrais im Überblick“ von Roger Russel
Thomas Knaubisch Verlag
ISBN: 3-9806-4480-4

„Dem Schmerz den Rücken kehren“ von Roger Russel
Jungfermann Verlag
ISBN: 3-8738-7537-3

Weitere Informationen: www.feldenkrais.de