

Gerd Mittag – 27. Juli 2016

„Die Atmung im Tanz“

„Es genügt nicht zu denken, man muss atmen. Gefährlich die Denker, die nicht genug geatmet haben.“

Elias Canetti

Die Atmung ist ein essentieller Bestandteil unseres Lebens. Obwohl wir sie tagtäglich unterbewusst nutzen fällt es vielen Tanzenden schwer, die Atmung bewusst in den Tanz zu integrieren.

Anhand von simplen, praktischen Beispielen wird das Bewusstsein auf den positiven Effekt von sinnvoll genutzter Atmung gelegt. Typische, den Teilnehmern bekannte Bewegungen ihrer Repertoires werden kurz analysiert und auf Ein- oder Ausatmung „geprüft“. Danach werden Eigenanalysen dazu führen zu verstehen, wie Atmung sinnvoll eingesetzt werden kann. Dabei wird die interaktive Funktionalität der Plié-Atem-Koordination ebenso beachtet wie die Brust- oder Bauchatmung.

Praktische Atemübungen runden den Kurs ab und geben Material für den eigenen Unterricht mit.

Bequeme Tanz- oder Sportkleidung wird empfohlen.

„Füße – Beine – Becken im Tanz“

„Wenn sich Becken und Beine im Weg stehen, können die Füße oftmals helfen.“

Gerd Mittag

„Beine strecken, Becken unbewegt lassen!“, „Lass das Becken mal `mitgehen´ bei der Bewegung ... und streck die Beine nicht so durch!“ Dies sind nur zwei Beispiele von Korrekturen, die im Tanzsaal immer wieder fallen.

Wie Schülern geholfen werden kann, sowohl das eine als auch das andere umsetzen zu können, soll in diesem Kurs aufgezeigt werden. Klare Isolation von Muskelpartien kann geübt und durch Qualitätsansagen unterstützt werden. Wann es Sinn macht, welche Muskeln wirklich anzuspannen oder loszulassen, wird anhand einfacher, typischer Bewegungen des Jazz Dance und Balletts aufgezeigt. Wie ESTODA (ESsential Technique of Oriental DAnce) dabei helfen kann, ist ein weiterer Aspekt, der mit in den praktischen Unterricht einfließen wird.

Bequeme Tanz- oder Sportkleidung wird empfohlen.