

**Imagery - was Vorstellungskraft bewegt**  
**Corinna Janson, Bad Kreuznach, DE**

Die Fähigkeit, mentale Bilder zu entwickeln, zählt zu den wichtigsten psychologischen Fertigkeiten im Tanz. Von jeher nutzen Tänzer und Tanzpädagogen Bilder als Metaphern, um Technik, Ausdruck und Gedächtnisleistung zu verbessern. (Nordin & Cummings, 2006) Neueste Forschung aus Sport- und Tanzwissenschaft bestätigt die Vorteile, die das Arbeiten mit der Vorstellungskraft beinhaltet, und weist darauf hin, dass Imaginationsfähigkeit grundsätzlich trainierbar ist. (Williams, Cooley & Cummings, 2013) Indem über das Maß der reinen Visualisierung hinaus dabei sämtliche Sinne mit einbezogen werden, kann dies dazu beitragen, Kreativität zu fördern und das Selbstbewusstsein zu verbessern.

Dieser Workshop soll Tanzpädagogen durch praktische Übungen in Bewegung und in Ruhe vermitteln, wozu die Vorstellungskraft in der Lage ist. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Imagery-Training auch in die Gestaltung ganz normaler Tanzstunden mit Tänzern jeglichen Alters und Niveaus einfließen kann. Eine angeleitete Tiefenentspannung, in der sich die eigene Vorstellungskraft frei entfalten darf, gibt zum Abschluss der Stunde den Raum, der für kognitive Prozesse und Kreativität ebenso wichtig ist wie für die körperliche Regeneration.

Kurzbiografie des ersten Autors: Corinna Janson ist Heilpraktikerin und Tanzpädagogin und widmet ihre berufliche Tätigkeit vor allem der Frage, inwieweit Tanz zur Erhaltung der Gesundheit des Menschen beitragen kann. Auf der Basis ihrer Ausbildung bei Dr. Detlef Kappert entwickelte sie das Unterrichtskonzept Tanzhologie®. Seit 2011 leitet sie in Bad Kreuznach das Tanzhologie Studio, ist zertifiziert in Tanzmedizin (Zam. Zertifikat) und studiert seit 2016 „Dance Science“ im MAS Studiengang an der Universität Bern (Schweiz).