

Improvisationstanz inklusiv
Claudia Neumayer, Beelitz Heilstätten, DE

Ziel des Workshops ist die Integration von Menschen mit den unterschiedlichsten Fähigkeiten (u. a. Blinde, Menschen mit Lernschwierigkeiten und/oder Bewegungseinschränkungen). Tanz wird allen zugänglich gemacht und der künstlerische Ausdruck durch Improvisationstanz auf die Bühne gebracht.

Der gesundheitliche und körperliche Gewinn für die Teilnehmenden liegt in der Anregung des Herz-Kreislaufsystems, einer vertieften Atmung und der Entspannung und Kräftigung der Muskulatur. Der Muskeltonus wird reguliert und das Gleichgewicht und die Koordination verbessert.

Die positiven Aspekte für die Teilnehmenden im psychischen Bereich umfassen eine bessere Wahrnehmung ihres Körpers und ihrer physischen Fähigkeiten. Ihr Selbstbewusstsein steigt. Durch den Kontakt zu anderen entsteht ein positives Gruppengefühl, sie fühlen sich angenommen, erfahren positive Bestätigung und fühlen sich lebendig.

Meine Anleitung zur Improvisation mit den Ansätzen des Dance-Ability-Konzeptes (Alito Alessi, USA), des Community-Dance-Konzeptes (Royston Maldoom, England) und des Konzeptes nach A. Benjamin, (Universität Plymouth, England) verfolgt einen künstlerischen Ansatz: Bewegungsaufgaben werden so gestellt, dass jeder mit seinen unterschiedlichen Fähigkeiten seine eigene Umsetzung finden kann. Es geht nicht primär um Therapie, sondern um künstlerischen Ausdruck. Der gesundheitliche Gewinn stellt sich von selbst ein. Durch unterschiedliche Übungen zur Improvisation bekommen die Teilnehmenden Zugang zu ihren vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, mit denen sie ihren eigenen Ausdruck finden können. Dies erfolgt allein und mit Hilfe von Paarübungen im Kontakt zu anderen. Es folgt immer ein Austausch über das gemeinsam Erfahrene.

Der Workshop läuft nach einem festen Konzept ab. Nach einer Namensrunde begeben wir uns auf eine kurze mentale Körperreise. Danach folgen individuelle Bewegungen zum Aufwärmen. Paar- und Gruppenübungen, u. a. zu den Basisthemen des Improvisationstanzes, schließen sich an. Dazu gehören z. B. Raum und Raumebenen, Tempi, Nähe und Distanz. Abschließend gibt es eine Gruppenimprovisation und einen Austausch untereinander über das Erlebte.

Kurzbiografie des ersten Autors: Claudia Neumayer ist Physiotherapeutin und Tanzpädagogin. Sie entdeckte 2003 den (physio)therapeutischen Effekt von Standardtanz in der neurologischen Rehabilitation. Ausbildung zur Tanzpädagogin und viele Weiterbildungen zum Thema.

In Berlin/Brandenburg leitet sie folgende Gruppen an: Improvisation für alle (mit und ohne Rollstuhl); Bewegung zu Musik (BzM) und Standardtanz für neurologisch Betroffene; BzM für Frauen nach Brustkrebs, mit Osteoporose, Menschen mit Depression.