TANZ

Kreativer Tanz
und Bewegungstheater

6 gute Gründe für‘s Tanzen

1 **Tanzen verbindet Denken, Fühlen und Handeln**
Tanz fördert Wohlbefinden sowie körperliche, emotionale und soziale Gesundheit.

2 **Tanzen macht Sinn und ist sinnlich**
Tanz vertieft den körperlich-sinnlichen Eindruck und Ausdruck und damit die Erlebnisfähigkeit. Tanzen erlaubt den Fantasien und Träumen sichtbar in die Welt zu kommen. Sie werden zu Impulsen für die persönliche Entwicklung.

3 **Tanz entsteht aus der Verbindung von Zeit und Raum**
Tanz vermittelt Rhythmusgefühl über den Kontakt mit dem Boden, über Gehen, Schreiten, Stampfen und Springen. Aus der wiederholten Bewegung entsteht der freie Rhythmus. Rhythmus gibt Sicherheit und Vertrauen, Rhythmus wirkt heilend.

4 **Kreativer Tanz fördert Bewegungsbewusstsein**
Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im Kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst: die Bewegungsqualitäten Raum, Zeit, Kraft und Bewegungsfluss können spielerisch und bewusst erfahren und gestaltet werden.

5 **Tanzen fördert kreativen Körperausdruck**
Über Improvisation wird das Spiel mit dem Unvorhersehbaren erfahren. Dabei wird das Vertrauen, seinen inneren Impulsen zu folgen, geschult und gestärkt.

6 **Tanz fördert Selbstbewusstsein**
Die Darstellung und das „sich Zeigen“ in kurzen Szenen ermutigt zur Freude am Bühnenauftritt und fördert Selbstsicherheit.

Jede,
jeder
trägt
den
Tanz
in
sich!

Anwendungs-bereiche

- **Bewegung und Tanz als körpersprachliches Kommunikationsmittel:**
in Bildungs- und Kulturarbeit, in Erwachsenenbildung, Gesundheitserziehung und allen personzentrierten Weiterbildungsformen.

- **Bewegungsqualitäten als Ausdruck der Persönlichkeit:**
für Therapie, Heilpädagogik und Selbsterfahrung.

- **Rhythmisierte Bewegung und gestalteter Tanz als Mittel der ästhetischen Erziehung:**
für Bühnengestaltung, Schulspiel, Tanz- und Theaterprojekte.

- **Bewegungsvielfalt zur Bewegungs- und Tanzerziehung:**
in Kindergarten und Freizeitbereich, sowie im guten Turnunterricht.

Der kreative Tanz, wie er hier angewendet wird, beruht unter anderem auf der Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban.

Rudolf von Laban, geb. in Bratislava (1879-1958), lebte in Deutschland und emigrierte nach England.

Er entwickelte dort mit anderen TanzpädagogInnen und Künstlern „Creative Dance“, „Modern Educational Dance“ an englischen Instituten für Tanzerziehung und Lehrerfortbildung. Laban verstand seinen Ansatz als kreative Tätigkeit, die Auswirkungen auf die Persönlichkeit des Tänzers hat. Seine Bewegungsbeobachtungen sind Hilfsmittel, die Einsicht in die Prinzipien der menschlichen Bewegung bieten.

Literatur: „Tanz dich ganz“, Auguste Reichel, Ökotopia, Münster. Erhältlich über www.agbshop.at

Kreativer Ausdruckstanz
Lehrgang 1. Teil

Inhalte und Lernziele

Das eigene Bewegungsverhalten ist Ausgangspunkt für die kreative und bewusste Bewegungsgestaltung, gleichzeitig werden neue Tanzerfahrungen hinzugefügt und ergänzen den persönlichen Ausdruck. Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im Kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst: die Bewegungsqualitäten Raum, Zeit, Kraft und Bewegungsfluss werden spielerisch und bewusst erfahren und ausgedrückt.
Der theoretische Hintergrund und die Querverbindungen zu anderen Tanzkonzepten wird anhand von Texten und Praxisbeispielen reflektiert.

- **Körpersprache**

Der Körper, Leib, ist die Basis des Tanzes. Er ist Instrument und Tanz zugleich – „Ich bin mein Körper, mein Leib“. Diese Erfahrung wird möglich durch die Wahrnehmung des Körpers mit tänzerischen Mitteln.
Der Weg von der alltäglichen, funktionalen Bewegung zur kreativen und gestalteten Bewegung wird dabei bewusst entwickelt.

- **Zeit und Rhythmus**

Die Zeit zu verstehen und zu erfassen ist mit Bewegung möglich. Zeit ist Bewegung und Ruhe. Sie wird eingeteilt in Abschnitte, in Tempo, in Rhythmen. Die inneren Rhythmen des Körpers und die begrenzte Zeit bieten viele Wahrnehmungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.

- **Raum und Orientierung**

Wo immer der Körper sich bewegt oder steht, ist er von Raum umgeben. Die existentielle Raumerfahrung beginnt im Mutterleib und setzt sich fort in der Entdeckung des Umraumes, der Grenzen und der Weite. Die Vielfalt der Raumdimensionen werden bewusst.

- **Energie und Dynamik**

Bewegung geschieht über die Anwendung der Muskelkraft zwischen Schwerkraft und Fliehkraft. Der Begriff Energie kann hier in seiner Vielfalt erspürt und zu Tanz gestaltet werden. Das Thema Kraft ist emotional wesentlich mit der Lebenskraft verbunden, und der bewusste Umgang damit trägt zur individuellen wie auch gemeinsamen Vitalität bei.

Bewegungs- und Tanztheater
Lehrgang 2. Teil

Inhalte und Lernziele

Mit szenischen Ausdrucksmitteln werden Themen aus dem Alltag, aus Geschichten und Ereignissen für die Bühnendarstellung umgesetzt.
Die Gedanken, Emotionen und Erfahrungen der DarstellerInnen werden so für ein interessiertes Publikum sichtbar und sollen auch zur Kommunikation anregen.

- **Improvisation und Gestaltung von Szenen**

Improvisation bedeutet, mit wenigen bis keinen Vorgaben in Rollen zu schlüpfen, zu agieren und – im Spiel mit dem Unvorhersehbaren – zu reagieren.
Bei dieser Methode wird das Vertrauen geschult und gestärkt, seinen inneren Impulsen zu folgen.

- **Darstellung und Bühnenarbeit**

Aus der spielerischen Improvisation und durch die Anwendung dramaturgischer Mittel und choreografischer Techniken werden Szenen für die Bühne erarbeitet.
Die Bühnenpräsenz wird geübt, und dabei wird der Unterschied zwischen „Innen und Außen“ wahrgenommen und mit Bewusstheit und Kraft gestaltet.
Der kreative Umgang mit Requisiten, Kostümen und Bühnenraum wird für die Dramaturgie genützt.

- **Präsentation und Reflexion**

Aus den bisherigen Material werden Szenen erarbeitet und die Verdichtung für eine Performance aufbereitet, die eventuell öffentlich gezeigt wird.
Der Lehrgang wird mit einer persönlichen szenischen Darstellung und einer Reflexion abgeschlossen.

Teilnahme

Für Menschen, die Bewegungs- und Tanzerfahrungen in einer verdichteten Form für sich selbst und für pädagogische und therapeutische Praxis verwenden wollen. Physische und psychische Belastbarkeit ist erforderlich. Die Methoden sind in der Gesundheitsbildung, Persönlichkeitserziehung, Psychotherapie, Bewegungs- und Tanztherapie sowie in der Bühnenarbeit anwendbar.

Leitung

Auguste Reichel, MAS
Psychotherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin für Integrative Bewegungs- und Leibtherapie und Integrative Therapie an der Donau Universität Krems, Lehrende für Kreativen Tanz und Qi Gong, Autorin.

www.reichel-reichel.at

Regina Schreiber
Theater –und Spielpädagogin, Leiterin für Kreativen Tanz, Leiterin des Theaterprojekts Generationentheater im Pflegeheim Wiener Neustadt, Lehrbeauftragte der Pädagogischen Hochschule Wien, Theaterprojekte im In- und Ausland (Malta, Griechenland).

www.regina-schreiber.at

Impressum: f.d.I.v.: Auguste Reichel, Grafische Gestaltung: Manuela Knirschnig, Fotos: Tanja Wagner.