

# Movement Skills

## Basic Training for intermediate Level

Wahrnehmungsschulung im Tanztraining mit Katharina Adiecha

Ort/Zeit Chronos Movement Tanzstudio Donnerstag 16:25h-17:55h ab 14.Jan. 2016

Sowohl im Tanzsaal wie auf der Bühne steht die Tanztechnische Perfektion im Mittelpunkt. Im Unterricht so wie in den Proben werden die komplexen Bewegungsabläufe geübt bis die Umsetzung gelingt. Mit anderen Worten, man übt, bis die Bewegungsabläufe möglichst perfekt ablaufen und ‚automatisiert‘ werden. Beim Ausführen eines eingeübten Bewegungsablaufes wählt der Körper für die Umsetzung den für ihn effizientesten Bewegungsplan. Persönliche Effizienz ist jedoch nicht immer gleich Ökonomie.

Da das Lernen vor allem über Imitation und übers Visuelle läuft, kann es geschehen, dass der Körper gleichzeitig individuelle Kompensationsmuster aufbaut.

Durch längeres Kompensieren können unangenehme Verspannungen oder Schmerzen auftreten.

Wahrnehmungsschulung im Tanztraining hilft herauszufinden wie man kompensiert. Neue körperliche Erfahrungen bauen den automatisierten Bewegungsplan immer wieder um. Repetition der Bewegungsabläufe können den Bewegungsplan nicht nachhaltig verändern.

Bei dieser Arbeit benutzen wir z.B. Bälle, Stühle, Therabänder etc. als Sinneshilfen für den Körper. Sie helfen oft neue Erlebnisse bewusst wahrzunehmen. Erst wenn man das Neue bewusst erleben kann, gibt es im Hirn ein Update im vorhandenen Bewegungsplan. Durch jedes neue Update wird die Bewegungsqualität differenzierter und effizienter. Durch diese Trainings Art können sich Schmerzen oder Verspannungen verändern.

Propriozeption ist das **Sich-wahrnehmen im Umfeld**. Diese Art der Achtsamkeit bezieht sich nicht nur auf die körperliche Umsetzung einer Bewegung, sondern ist immer auch Interaktion mit der Umgebung.

Daserspüren einer bevorstehenden Bewegung und das bewusste Nutzen der Erdanziehung bewirkt ein **Pre-movement** (elastische Grundspannung im Körper vor dem Bewegen).

Der intensive Austausch zwischen Bewegungsempfindung und gleichzeitigem Bewegen gibt uns die Möglichkeit, Verspannungen die den Bewegungsfluss behindern, aufzuspüren und zu verändern.

Jeder Tänzer kann mit dieser Arbeit seine körperlichen Schwachstellen aufdecken und an ihnen arbeiten. Die Arbeit ist am Anfang der Lektion sehr ruhig und braucht Geduld und intensive Aufmerksamkeit. Die Themen an denen wir arbeiten werden im Stehen und durch den Raum weitergeführt.

### Katharina Adiecha

Kurzbiografie:

Tanz und Theaterausbildung in Bern.

4 Jahre Stipendium der Stadt Bern für die Martha Graham School in New York.

Ausbildungen: Naturärztin, Certified Rolfer und Somatic Experiencing.

### Engagements:

Schauspielerin in der Schweiz und Deutschland.

Als Tänzerin in verschiedenen Modern Companys, in Shows, Film, TV, USA und Japan.

### Pädagogische Tätigkeit:

an verschiedenen Schulen und Universitäten in den USA, Holland, Deutschland.

Mitinhaberin des Chronos Movement Tanzstudios seit 1994.



Diese Info. Ist auch auf [www.chronosmovement.ch](http://www.chronosmovement.ch) zu finden