

Fit for Dance – Tanzmedizin zum Anfassen Teil 2: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Dr. Liane Simmel, Praktische Ärztin, Tanzmedizinerin, Osteopathin, Spiraldynamik A.D.

14. – 15. 5. 2011 Frankfurt
10. – 11. 9. 2011 München

Inhalt:

Der tiefe Blick in den Körper, das „Be-greifen“ seiner inneren Strukturen, unterstützt Tänzer und Tanzpädagogen bei ihrer Arbeit. Das Eintauchen in die innere Architektur hilft, die eigenen Bewegungsmuster zu erkennen, zu analysieren und gezielt zu verändern. Der Kurs bietet eine Reise durch den tanzenden Körper. Es werden anatomische Zusammenhänge aufgezeigt, die eigene Körpersensibilität geschult und individuelle Bewegungsmuster analysiert und auf ihre Sinnhaftigkeit überprüft. Basierend auf Methoden der Spiraldynamik, der Osteopathie, Feldenkrais und Ideokinese erforschen die Teilnehmer ihre eigenen Bewegungsqualitäten, spüren häufige Fehler auf und analysieren eingefahrene Bewegungsmuster. Theoretisches Verständnis und praktische Anwendung stehen dabei in ständigem Wechsel. Schulung des Bewegungssehens, Erkennen und Analysieren potentiell schädlicher Bewegungsmuster und die bewusste Eigenwahrnehmung stehen im Focus des Kurses. Schwerpunkte: Tanzmedizinisches Basiswissen und Einführung in die Prinzipien der Spiraldynamik: Wirbelsäule und Schultern. Veränderungen der Anatomie im Wachstum und ihre Auswirkungen auf das Tanztraining.

Anatomie und Physiologie	Prävention und Rehabilitation	Ernährung	Psychologie	Praxis
4 Stunden	4 Stunden		-----	2 Stunden