

TANGO UND FELDENKRAIS

- Bessere Aufrichtung durch eine neutrale Beckenposition -

Das Becken bildet die Basis für die Aufrichtung des gesamten Oberkörpers, Schultergürtels und der Kopfposition über dem Rumpf. Steht das Becken über den Beinen dispositioniert, sind alle erwähnten Bereiche nicht in ihrer idealen Position was dazu führt, dass die beteiligten Muskelgruppen disfunktional mit parasitären Haltearbeiten beschäftigt sind. Dies führt oft dazu, dass die natürliche Bewegung von Skelett und Skelettmuskulatur, Bändern und Sehnen den Tänzer in der Bewegung einschränken, oder mit Schmerzen einhergehend im unteren Rücken, Nacken oder sogar in den Beinen führen kann. D.h. konkret, der ideale, labile Zustand zwischen Skelett und aller Muskelgruppen, Sehnen und Bändern ist nicht proportional mit den Anti - Gravitationskräften im Einklang, ist dispositioniert.

An diesem Nachmittag werden wir am Beispiel einer speziellen Feldenkraislektionskomposition die primär im Sitzen unterrichtet wird, durch kleinste differenzierte Beckenbewegungen mit ihren vielschichtigen Auswirkungen, die Aufrichtung explorieren und sie dadurch funktional verändern.

Dies kann für Tänzer \ innen und natürlich alle bewegenden Menschen positive Auswirkungen in den beschriebenen Körperbereichen bewirken. Ein leichteres, beweglicheres Tanzen ist somit zu erreichen.

Direkt nach der Lektion werden durch spezifische Bewegungs – und Tanzangebote die Möglichkeit geboten, diese neuen Erfahrungen im Gehen und Tanz zu erspüren und anzuwenden.