



Liebe FreundInnen der IGRC!

Ich bedanke mich sehr herzlich bei Annalies Preisig aus Zürich für ihren Beitrag in unserem Blickpunkt. Nach vielen Jahren Erfahrung mit Feldenkraismethode sieht sie Parallelen zum Chladek®-System. Im Anhang findet ihr Infos zur gtf Tagung in Remscheid zum Thema "Konzepte, Profile und Kompetenzen in der tanzpädagogischen Ausbildungslandschaft".

Mit unserem Jänner bis März Newsletter wünschen wir euch einen guten Start ins Jahr 2014.

Liebe Grüße, Martina Haager
IGRC management

I M B L I C K P U N K T

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
ROSALIA CHLADEK

IGRC

Methode Moshe Feldenkrais und das Chladek®-System – Versuch eines Vergleichs!

In meinen wöchentlichen Stunden unterrichte ich Feldenkrais und Chladek nacheinander und manchmal auch mit - und durcheinander – so nahe erlebe ich beide Methoden! Was klar ist – meine TeilnehmerInnen lieben beide Arbeitsweisen und genießen das Fach 'Feldenkrais und Tanz'. Sie wollen am Anfang der 90 minütigen Stunde erst mal auf Matten liegen und ganz langsame Bewegungen ausführen (Feldenkrais). Später im Stand folgen Haltungsschulung, Fortbewegung, Beinarbeit, Tanzimprovisation, ev. eine Kombination zu Musik und zum Schluss folgen Beweglichkeit/Kraft/Dehnen... immer mit viel Rhythmus, Spaß, Kreativität, Allein und Miteinander...

Hier ein kleiner Versuch beide Methoden im Vergleich darzustellen. Wer vertiefte Informationen sucht, findet genügend Stoff im Internet/Büchern oder noch besser in der Praxis. 2001 habe ich eine Arbeit geschrieben und die beiden Methoden Punkt für Punkt einander gegenübergestellt. Anfragen an AP.

Beide Persönlichkeiten waren großartige Künstler und Pädagogen. Dies nun in 2 Seiten zu erfassen ist fast unmöglich.

Moshé Feldenkrais, Israel (1904 - 1984) und Rosalia Chladek, Hellerau/Wien (1905 – 1995) lebten fast zur selben Zeit an ganz verschiedenen Orten dieser Welt. Meines Wissens trafen sie sich nicht, oder nur sehr kurz. Sie kannten ihre Arbeitsweisen nicht und kamen doch im Wesentlichen auf die selben oder sehr ähnlichen Methoden..

Für Feldenkrais war der Kampfsport (schwarzer Gurt) und Überlebenstechniken für die Selbstverteidigung sehr wichtig. Chladek suchte den natürlichen Tanz als Alternative zum damaligen sehr atemlosen Ballett. Beide erkannten, dass über bewusste Bewegung sehr viel an Veränderung möglich wird.

Feldenkrais: ' Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen'

Als wissenschaftlich interessierter Mensch erforschte M. Feldenkrais den wichtigen Zusammenhang zwischen der Bewegung und dem Nervensystem. R. Chladek lernte in ihrer Ausbildung in Hellerau/Dresden die funktionelle Bewegung bei einer Nachfolgerin von Dr. Mensendieck und entwickelte diese dann lebenslang weiter. Beide suchten die natürliche und daher gesunde Bewegung über intensive Eigenbeobachtung und die Beobachtungen an ihren Schülern. Interessant ist: Beide hatten eine Knieverletzung, die sie zu eigenem Suchen 'zwingen'.

M.Feldenkrais gab viele hundert Lektionen, die wie später beschrieben ähnlich abliefen. In den sog. 'Alexander Yanai Lektionen' hat er 600 Stundenbilder auf Tonband aufgenommen und immer wieder verbessert. Diese wurden von Schülern notiert.

Er nannte 5 Grundbewegungen:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Flexion (Beugung) | 2. Extension (Streckung) |
| 3. Rotation (Drehung) | 4. Side Flexion (Seitneigung) |
| 5. Rollen. | Wichtig sind auch Atmung, Augen, Zunge. |

Feldenkrais: Bewegung ist Leben. Ohne Bewegung ist Leben undenkbar.

Der Unterricht unterstützt immer kleine, langsame Bewegungen, die volle Konzentration erfordern. Allmählich wird die Bewegung vergrößert – der Unterschied soll gespürt werden! Immer wieder Pausen machen, das Nervensystem erholt sich und kann Neues lernen, alte Bewegungsabläufe wieder neu entdecken! (Oft alte Verletzungen und Gewohnheiten auflösen)

Durch das Wahrnehmen von Unterschieden in Auflage, Dehnung, Gewichtsveränderung usw. wird echtes Lernen und Umlernen von alten Bewegungsmustern möglich. Nun - Feldenkrais fordert bei jeder Bewegungsaufgabe 3 – 5 verschiedene Wege zu finden! Sei suchend und kreativ.

Dieser Aspekt ist auch bei R. Chladek sehr zentral: Sie fordert Lernen von neuen, eigenen Bewegungsabläufen. Nicht der Versuch dem Tanzlehrer möglichst genau abzuschauen, sondern das Eigene, Persönliche zu entwickeln. Im Vordergrund stehen die anatomischen und physikalischen Gesetze. Mittels themenbezogener Tanzimprovisation werden die Prinzipien entdeckt, erkannt und vertieft.

'Tanz deinen eigenen Tanz'

R. Chladek definierte 3 Bewegungsprinzipien, die auch heute im Wesentlichen unterrichtet werden.

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. Bewegungsansatz | - zentral oder peripher |
| 2. fünf Körperverhalten | - aktiv/passiv/normal/beeinflussbar/unbeeinflussbar |
| 3. Schwerpunktveränderung | - Gewichtsverlagerung, Gewichtsübertragung |

Wichtig ist auch die Spannungsveränderung in Teilen oder im ganzen Körper, welche zu den verschiedenen Ausdrucksformen führen. Das System ist sehr logisch aufgebaut, es bedient sich einer eigens entwickelten, klaren Terminologie, die einfach zu lernen ist. Anwendung in > moderner Ausdruckstanz, > Zeitgenössischer Tanz, > Bewegungsarbeit für Sänger, Musiker, Schauspieler, Gymnastik etc.

Beide unterrichten vor allem verbal, indem der Lehrer sitzend oder stehend Aufgaben stellt. Die Teilnehmer hören die Aufgabe und versuchen sie individuell auszuführen. Der Lehrer formuliert in welche Richtung er weiter vertiefen möchte. Er korrigiert erst allgemein, differenziert dann weiter. M.Feldenkrais führt immer wieder zum Anfang zurück (Scan), fordert sehr differenziertes Unterscheiden von vorher und jetzt.

Die wahrgenommene Veränderung soll dann im Stand beobachtet werden – und es folgt die Aufgabe das Neue im Alltag zu integrieren. Bei beiden Methoden wird das Individuelle herausgeschält. Eigenes Erfahren, Erspüren und Entwickeln stehen an oberster Stelle. Das Ziel ist bei beiden die ökonomisch - optimierte Bewegung, welche die Gelenke und Strukturen optimal einsetzt, Kraft und Beweglichkeit fördert, den Geist erweitert, die Aufmerksamkeit auf sich und die Welt vertieft.

Als ich 1999 – 2003 in der Feldenkrais Ausbildung war, beschäftigte mich eine Frage immer von Neuem: Entsteht bei einem peripheren Armansatz eine natürliche Gegenbewegung vom Kopf zur Schulter oder nicht?

Für mich war das mit 20 Jahren Chladekarbeit klar ein JA!

Nun die Feldenkraisarbeit lehrte mich etwas Neues. Es kann auch anders sein – und was stimmt nun? Mein Fazit nach langem Testen und Forschen ist: Möglich ist beides! Hintergrund ist – meiner Meinung nach – bei Feldenkrais der Nahkampf aus seinem Leben in Israel. Alles zusammen muss blitzschnell reagieren können – rückwärts schauen kann dir das Leben retten! Also, die erste tausendstel Sekunde entscheidet, dass sich der Kopf und der ganze Rumpf gleichzeitig nach hinten orientieren. > der Kopf geht mit!!

Bei Chladek gibt es genug Zeit. Der Bewegungsansatz im Arm z. B. zieht nach hinten der Kopf wartet bis der Zug entsteht. Arm, Schulter, Halswirbelsäule – Kopf. Rein funktionell eins nach dem andern! > So entsteht die Gegenbewegung!

So hoffe ich euer Interesse geweckt zu haben und Grüße herzlich - verbunden mit den besten Neujahrswünschen 2014.

Annalies Preisig, Zürich

www.annaliespreisig.ch annalies.preisig@rosalia-chladek.com

Annalies Preisig, Zürich



Annalies Preisig, Zürich

Tanzpädagogin/Feldenkraistrainerin/Kindergärtnerin/Turnlehrerin. 1980 Abschluss der Berufsbegleitenden Ausbildung bei Prof. Rosalia Chladek in Strassburg. 2001 Abschluss zur Tanzpädagogin der Berufsbegleitenden Ausbildung im Chladek®-System in Wien. Tanz- und Bewegungsunterricht für Erwachsene und Kinder. Gründete 1989 das Tanztheater Parataxis mit vielen Aufführungen im In- und Ausland. Beschäftigt sich künstlerisch schon seit längerer Zeit mit "Tanz in Kirchen". Prüfungsexpertin und Lehrbeauftragte an der Hochschule für Heilpädagogik in Zürich, Studiengang Psychomotorik. Leitet und unterrichtet seit 2007 im Berufsbegleitenden Studium Rosalia Chladek® in Thalwil/CH.



KURSE:

Ab Dienstag, 7. Jänner 2014

salon emmer: neue Kurse bzw. ein erweitertes, sehr umfangreiches Angebot an Zeitgenössischem Tanz, Ballett und Trainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es gibt die Möglichkeit in einige der laufenden Kurse einzusteigen - Achtung: nur gegen Absprache und Voranmeldung bei der/dem jeweiligen KursleiterIn!
Infos: www.salonemmer.at/?page_id=651

Dienstag, 7. Jänner 2014

Beginn Block II. "Zeitgenössischer Tanz AnfängerInnen und Fortgeschrittene"

Die Kurse basieren auf den Grundlagen des Chladek®-Systems.

AnfängerInnen: 17.30 - 19.00h

Fortgeschrittene: 19.15 - 20.45h

Ort: Studio Euphoria, Neubaugasse 31, 1070 Wien

Infos/Kontakt: www.martinahaager.at/index.php?id=26

WORKSHOPS:

Samstag, 1. März 2014 bis

Montag, 3. März 2014

Vorbereitungskurs für die Zulassungsprüfung zum Studium Zeitgenössische Tanzpädagogik

an der Konservatorium Wien Privatuniversität

Leitung: Eva Maria Kraft

Zeiten: Sa & So jeweils 10:00-16:00 Uhr / Mo 8:30-14:00 (inklusive Mittagspause)

Zusatzmodul Musiktheorie: Fr, 28. Februar 2014, 10:00-15:00 Uhr (inklusive Mittagspause)

Anmeldung: Anforderung des schriftlichen Anmeldeformulars telefonisch oder per email bis spätestens Mo, 10.2.2014!

Samstag, 29. März 2014 10.00h - 14.30h und

Sonntag, 30. März 2014 10.00h - 14.30h

Zeitgenössischer Tanz im Chladek®-System

Dieser Workshop gibt Einblick in das Chladek®-System, zeigt nach welchen Prinzipien es arbeitet und bietet die Möglichkeit, sich wichtiges tanztechnisches Basiswissen in Zeitgenössischem Tanz anzueignen!

Leitung: Martina Haager

Ort: chladek.tanzraum, Hahngasse 24-26, 1090 Wien

Kosten: € 135,-

Infos/Anmeldung: Martina Haager, office@rosalia-chladek.com, +43 (0)699-180 762 90

Donnerstag, 6. März 2014 bis

Sonntag, 9. März 2014

BeSt - Die große Bildungsmesse in Wien

Ein Besuch der BeSt bietet alle Informationen zum Thema Beruf, Studium und Weiterbildung unter einem Dach, mit persönlicher Beratung und österreichweit an mehreren Standorten.

Die IGRC ist nun schon zum 4. x mit einem Stand dort vertreten, wir freuen uns auf euren Besuch!

Mehr Infos: <http://bestinfo.at/pages/index.php?lng=de&m=0>

VERANSTALTUNGSTIPP:

Donnerstag, 27. Februar 2014 19.30h

BACHt@nzt

Wenn das Barockorchester einer Spezialabteilung für Alte Musik auf historischen Instrumenten Tanzmusik musiziert, dann vermutet man barockes Ambiente — Prunkkostüme, historische Gesten, als Schauplatz ein Palais oder Theater des 18. Jahrhunderts. Trotz der täglichen Auseinandersetzung mit „historisch informierter Aufführungspraxis“ kann es sich den Einflüssen der Neuzeit nicht entziehen. Warum also nicht den Versuch starten, diese zwei Welten zu vereinen? Die wunderbare Musik Johann Sebastian Bachs bildet Grundlage dieses Experiments. Das lebendige und zum Teil auch hektische Treiben des Alltags kommt in Ausschnitten der ersten Orchestersuite und des sechsten Brandenburgischen Konzertes zum Ausdruck. Dem wird die strenge Form und schlichte Grundmotivik des Musikalischen Opfer gegenübergestellt, welche sich wie ein Ohrwurm durch das Programm zieht und immer wieder auf die so selten gewordene Stille zurückführt. Zeitgenössischer Tanz verknüpft sich mit diesem musikalischen Experiment, experimentiert selbst, inwiefern Johann Sebastian Bach in seiner Musik individuelle Tanzsprache überhaupt zulässt und was in den genannten Momenten der Stille passieren kann.

kons.wien.barockorchester/ Einstudierung: Jörg Zwicker

kons.wien.tänzerInnen / Choreografie: Martina Haager

Ort: Theater Akzent, Theresianumgasse 18, 1040 Wien

Karten: Theater Akzent Tel.: +43 (0)1 501 65-3306



Chladek®-TANZWERKSTATT/Berlin:

Samstag, 18. Jänner 2014

Samstag, 25. Jänner 2014

Samstag, 15. Februar 2014

Samstag, 15. März 2014

Bewegung erforschend genießen, Körper erfahren und Tanz lustvoll gestalten: Interessierte, Anfänger, Fortgeschrittene, Übende und Neugierige sind herzlich willkommen

Leitung: Margit Szlezak

Ort: Kreuzberg - Obentrautstr. 35, Hinterhaus, 4. OG, 10963 Berlin

Zeit: 11.00 - 14.00h

Kosten: € 35,-

Info/Anmeldung: Margit Szlezak, +49 (0)30 - 321 52 71, arc.tanz@gmx.de

WORKSHOPS:

Samstag, 8. März 2014 und

Sonntag, 9. März 2014

Chladek®-Tanztag für PädagogInnen/Wiesbaden

Ausgehend von den Bewegungsbedürfnissen von 4 – 10 jährigen Kindern, wird es Zeit und Raum für abwechslungsreiche Tanzangebote sowie zum Erforschen von Bewegung geben. Basierend auf theoretischen Grundlagen, dem Chladek®-System und langjährigen Erfahrungen, werden praktische altersspezifische Beispiele und Wege der Vermittlung vorgestellt. Dabei sollen verschiedene Spannungszustände des Körpers und unterschiedliche Bewegungsqualitäten erlebbar werden, mit verschiedenen Materialien experimentiert, Geschichten gespielt und in Bewegung umgesetzt sowie sich individuell in Bewegung mit und ohne Musik ausgedrückt werden. Die TeilnehmerInnen können Improvisations- und Bewegungsspiele für kurze Bewegungspausen bis hin zu Ideen der Stückentwicklung für den eigenen Unterricht tanzend erfahren.

Leitung: Ute Bühler

Ort: tanzraum ute Bühler, Hallgarterstr. 4, 65197 Wiesbaden

Zeit: Sa 10.00h – 18.00h, So 10.00h - 13.30h

Kosten: Frühbucher bis 4 Wochen vor Kurs: € 130,-/ Mitglieder € 85,-

Normalbucher bis 2 Wochen vor Kurs: € 160,-/ Mitglieder € 130,-

Anmeldung/Info: Eva Lajko, +49 (0)681 - 93 83 510, eva.lajko@rosalia-chladek.com

Samstag, 22. März 2014 und

Sonntag, 23. März 2014

Chladek®-Tanztag zum Kennenlernen/Berlin

Diese Wochenendworkshops geben Einblick in das Chladek®-System und seine tanztechnischen Prinzipien. Durch das Entdecken und Erleben dieser Prinzipien und Bewegungszusammenhänge kann die Bewegungsvielfalt des Körpers erfahren und erweitert werden sowie ein körpergerechter, harmonischer Bewegungsfluss erlangt werden. Tänzerische Improvisationen und Abläufe ermöglichen es, diese Erfahrung im Tanz auszuprobieren, mit dem individuellen Ausdruck zu verbinden und ins Bewegungsrepertoire zu integrieren.

Zielgruppe: Bewegungsinteressierte Menschen, die sich persönlich, pädagogisch und künstlerisch weiterentwickeln wollen und auf der Suche nach neuen Tanzimpulsen sind. Menschen, die nach grundlegenden Kriterien suchen, um Bewegung und Tanz besser zu verstehen und zu beherrschen.

Leitung: Martina Haager

Ort: Dock 11, Kastanienallee 79, 10435 Berlin

Zeit: Sa 10.00h – 18.00h, So 10.00h - 13.30h

Kosten: Frühbucher bis 4 Wochen vor Kurs: € 130,-/ Mitglieder € 85,-

Normalbucher bis 2 Wochen vor Kurs: € 160,-/ Mitglieder € 130,-

Anmeldung/Info: Eva Lajko, +49 (0)681 - 93 83 510, eva.lajko@rosalia-chladek.com

oder Margit Szlezak, +49 (0)30 - 321 52 71, arc.tanz@gmx.de

SEMINARE des ForumTanz:

Donnerstag, 9. Jänner 2014 18.00h bis

Sonntag, 12. Jänner 2014 13.00h

Zen-Butoh: Tanz aus der Stille

Bewegung aus der Achtsamkeit des Augenblicks

Freitag 28. Februar 2014, 18.00h bis

Montag 3. März 2014, 14:00h

Kreativseminar Tanz/In kreativen Prozessen persönliche Themen erkennen und transformieren

Alle weiteren Infos und Details <http://www.forumtanz.info/seminars.php>

Bitte Frühbucherrabatte beachten.



WORKSHOP in Brugg:

Samstag, 15. März 2014

Kreativer Kindertanz: unterrichten - aber wie?

Leitung: Annalies Preisig

Kursnummer: 302.14

Die Teilnehmenden lernen mit Hilfe des Chladek®-Systems, didaktisch-methodische Ansätze für die Gestaltung einer Kindertanz-Lektion anzuwenden. Sie gewinnen Mut und Sicherheit eine Kindertanzklasse altersgerecht und lustvoll zu führen. Sie verstehen die Bedürfnisse der 4 – 6-jährigen Kinder und können sie entsprechend motivieren und lenken. Sie erleben Grundformen des Raumes, der Fortbewegung, der Grundbewegungsarten, die dem Kind Sicherheit geben und es differenziert schulen - dies auf sehr spielerische Weise. Sie lernen mögliche Geschichten-Tänze und abstrakte Tänze kennen.

Inhalte: Den Bewegungsdrang junger Kinder lenken und unterstützen, ohne dass die Gruppe im Chaos untergeht. Aufbau und durchspielen einer ganzen Lektion mit Einführung, Hauptteil, Ausklang.

Der Hauptteil kann sein: Geschichte erzählen und bewegen, Akrobatik, Bewegungsspiele mit einem Material, Hinführen auf eine Aufführung. Spielfiguren wie Turnerzabbi, steifer Pinocchio oder weiches Kätzchen locken die passende Bewegung aus dem Kind. konzentrierte Bewegungsaufgaben unterstützen den Lernprozess. Einfache Musikstücke hören, analysieren und die Teile mit tänzerischen Elementen füllen. CD wird abgegeben. Sinnvolle Bewegungsspiele austauschen. Videobeispiele von Kindertanz-Unterricht und Aufführungen.

Ort: Bewegungsräume Brugg, Stapferstr. 29, 5200 Brugg

Zeit: 09.30h - 17.00h

Kosten: CHF 170,- Mitglieder BGB / CHF 220,- Nichtmitglieder

Info: Annalies Preisig, Tel. +41 - (0)44 - 422 96 26, annalies.preisig@rosalia-chladek.com

Anmeldung: BGB-Schweiz, www.bgb-schweiz.ch

Anmeldung unbedingt bis spätestens 4 Wochen vor jeweiligem Workshop!!

L I T E R A T U R T I P P

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
ROSALIA CHLADEK **IGRC**



ISBN: 978-3-7766-2704-6

TANZ - Die Muttersprache des Menschen

Autorin: Dorion Weickmann

Verlag: © 2012 F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Preis: € 19,99 (Amazon)

Mal ehrlich, wann haben Sie sich zum letzten Mal traumverloren im Walzerschritt gedreht oder auf irgendeinem dance floor im bassgesteuerten Bewegungstaumel die Nacht zum Tag gemacht? Und wie oft besuchen Sie eine zeitgenössische Tanzdarbietung? Der Tanz, in Theorie und Praxis, genießt hierzulande kein sonderlich gutes Renommee. Wer Goethe, Schiller,

Beethoven und Bach nicht kennt, gilt als Kulturbanause, mangelnde Tanzkenntnisse hingegen fallen kaum auf. Dabei gehört der Tanz als Ausdrucksmittel seit Urzeiten zum Menschsein. Mehr noch: „Tanzen heißt mit dem Körper denken“, diese Erkenntnis der Neurowissenschaften ist der Ritterschlag für eine Kunst, die lange genug als hirnlose „Hüpfdohlen-Gaudi“ verunglimpft wurde.

Unterhaltsam und zugleich fundiert beleuchtet Dorion Weickmann den Weg des Tanzes von den Eishöhlen unserer Vorfahren über die klassischen Bühnen bis in die multimediale Gegenwart. Dabei werden nicht nur die szenischen Spielarten des Tanztheaters zum Thema. Die Autorin nimmt genauso das ambitionierte Amateurlager ins Visier, mustert die einschlägigen Ergebnisse der Kognitionsforschung und erkundet, was es mit zeitgenössischen Performances und der aktuellen Education-Welle auf sich hat, die ganze Schulklassen in Schwingung bringt. Am Ende steht fest: Tanzen bereichert nicht nur das Menschsein auf vielen Ebenen, es ist existentieller Teil der menschlichen Natur.

I M P R E S S U M



IGRC - Internationale Gesellschaft Rosalia Chladek

ZVR: 164200685

1090 Wien, Porzellangasse 20/29

Management: Martina Haager +43 - (0)699-180 762 90

e-mail: office@rosalia-chladek.com

www.rosalia-chladek.com