



Liebe FreundInnen der IGRC!

Ich wünsche euch allen ein erfolgreiches Gutes Neues Jahr 2011!

Für all unsere **AbsolventInnen** der Berufsbegleitenden Ausbildung im Chladek®-System (und jene, die einen abgeschlossenen 3. Zyklus haben) haben wir **tolle Neuigkeiten**:

Wir können nun **eurem Wunsch** eines **Fortbildungs-Wochenendes** auch während des Jahres nachkommen! **Ursula Schebrak-Carcich** gibt am **5. und 6. Februar 2011 in Wien** einen Workshop und wir hoffen selbstverständlich auf eure zahlreichen Anmeldungen! Mehr darüber bei den NEWS Österreich!

Die **ARC Österreich, ARC Deutschland, ARC Schweiz, ARC Italien und ARC Frankreich** sind nun auch online! www.rosalia-chladek.com

Hier findet ihr jetzt sämtliche Aktivitäten der ARC's und der IGRC im Detail!

Liebe Grüße, Martina Haager

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

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
ROSALIA CHLADEK

IGRC

Andrea von der Emde schreibt aus ihrem Blickwinkel und ihren Erfahrungen als Physiotherapeutin in den Bereichen Psychosomatik, Interne und Orthopädie bzw. Tanzpädagogin zum Chladek®-System für uns :

Wie viel Bewegungsstruktur braucht der Mensch, um sein Potential frei zu entfalten?

Welche Bewegungsstruktur braucht er?

Auch wenn ich es als junger Mensch nicht so formuliert habe, sind es doch diese Fragen , die mich immer wieder neu auf die Suche gehen lassen nach Bewegungssystemen und -methoden, die dem Menschsein gerecht werden, seelisch-körperlich-geistig.

Als mich Martina Haager im Herbst dieses Jahres bat, ob ich nicht etwas darüber schreiben könnte, wie körpergerecht das Chladek®-System ist, freute ich mich, nicht nur weil sie mir diese Kompetenz zutraut sondern weil ich in den letzten Jahren tatsächlich wesentliche Antworten auf meine Fragen bekommen habe, außer in meinem Studium des Chladek®-Systems auch in meiner Vertiefung in die Feldenkrais- und Franklinmethode, sowie der Spiraldynamik. Nicht zuletzt in meiner jetzt doch schon 20jährigen Berufserfahrung als Physiotherapeutin und Tanzpädagogin.

So ist meine Sicht auf das Chladek®-System heute geprägt von den Strömungen und Entwicklungen der Körperarbeit und Bewegungsforschung in den letzten 20 Jahren, die ich intensiv erlebt und verfolgt habe.

Wie wesentlich die Eigenwahrnehmung für die Bewegungsqualität ist, hat Rosalia Chladek schon in ihrer Zeit erkannt, die Bewegungsforschung belegt diese Tatsache in der Gegenwart fast täglich mit neuen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung. Die Rückkoppelung der sensorischen Reize mit der Motorik ist der Schlüssel zu unserem Bewegungsverhalten. Der differenzierte Umgang mit sensorischen Reizen im Chladek®-System ermöglicht den Tanzenden, ihre Motorik zu differenzieren und somit ihr Bewegungspotential zu erweitern.

Verstärkt wird die Differenzierung von Bewegungsabläufen durch Imagination, die im Chladek®-System dadurch gegeben ist, dass Bewegungen nicht vorgezeigt sondern verbal angeleitet werden. Auch die Imagination in Bewegung und Tanz, ist nicht nur eine der wesentlichen Strömungen der Körperarbeit seit Anfang des letzten Jahrhunderts, die sehr stark von Mabel Todd und dem von ihr verfassten Buch ‚The thinking body‘ ausging. Sie ist als eine der wesentlichen Einfluss gebenden Faktoren auf Bewegungsabläufe in der gegenwärtigen Bewegungsforschung erwiesen.

Nicht desto trotz ist heute auch erwiesen, dass Bewegung zu 80 Prozent visuell erlernt wird. Also macht es durchaus auch Sinn, Bewegungsfolgen im Tanz vorzuzeigen, wenn die Intention ist, dass die Tanzenden sie genau so nachmachen, wie sie der/die Lehrende oder Choreograf sie kreierte hat. Um die Abläufe mit eigener Lebendigkeit zu erfüllen, sind Eigenwahrnehmung und Imagination allerdings unumgänglich.

Rosalia Chladek war neben Rudolf von Laban die einzige Ausdruckstänzerin, die ein System für den freien Tanz geschaffen hat. Sie hat es mit ihrem System ermöglicht, Struktur zu geben, der eigenen Kreativität, dem eigenen Potential tanzend Raum zu geben. Den Raum, den die von ihr gegebene Struktur lässt immer wieder in den Vordergrund zu stellen, halte ich für besonders wichtig.

Jeder Körper ist individuell und so können Gesetzmäßigkeiten bezogen auf die Biomechanik des Körpers auch nur Richtlinien sein, die dem jeweiligen Erkenntnisstand entspringen. Es macht keinen Sinn, auf sie zu pochen. Sie geben einfach Struktur, an der sich der/die Tanzende sich orientieren kann, um sich frei zu entfalten. Um auf sie zu pochen, entsprechen die von Rosalia Chladek entwickelten Strukturen in der Körperarbeit in einigen Details zu wenig der Biomechanik und Neurophysiologie wie sie heute erforscht ist.

Als ein Beispiel möchte ich den „Chladekschen Gang“ herausnehmen. Er ist zwar in sich logisch, deswegen aber nach heutigen Erkenntnissen nicht körpergerecht. Er entsteht aus der Lehnung vor und der Lösung des Spielbeins, das durch die Lehnung vorfällt. In sich gelöst, bekommt der Zehenballen zuerst Bodenkontakt und somit rollt der Fuß von den Zehen zur Ferse ab. Aus der gesunden neurophysiologischen Entwicklung des Menschen entsteht aber der Gang, bei dem der Fuß von der Ferse zum Vorfuß abrollt.

In diesem Fall macht es meiner Ansicht nach großen Sinn mit Lehnung im Gang zu experimentieren, mit dem Erleben von Spannungsdifferenzierungen in Spiel- und Standbein, denn das erweitert das eigene Bewegungspotential, aber es macht keinen Sinn darauf zu bestehen, dass nur diese Art zu gehen körpergerecht ist. Das wird meiner Ansicht nach weder den Tanzenden noch dem Chladek®-System gerecht.

In keinem anderen Bewegungssystem, das ich kennengelernt habe, wird der innere Raum so sinnvoll in all seinen Dimensionen mit dem äußeren Raum in Bezug gesetzt, wenn wir nur Raum lassen, uns darin individuell zu entfalten.

www.lebendig.at



Andrea von der Emde

1967 geboren in Stuttgart.

1988-1990 Ausbildung zur dipl. Physiotherapeutin in Stuttgart.

1990-1994 Studium Pädagogik für Modernen Tanz am Konservatorium Wien PU, Fortbildungen in de Feldenkraismethode, Franklinmethode und verschiedenen zeitgenössischen Tanztechniken.

1997-98 künstlerische Zusammenarbeit mit der Tänzerin und Choreografin Rose Breuss, seit 1990 tanzpädagogische Tätigkeit im Bereich Tanz und Körperarbeit für Kinder und Erwachsene in der Musikschule, im Studio für modernen Ausdruckstanz im Rhythmikstudio, im Seminarzentrum "Wahrnehmungsräume" in Wien. Physiotherapeutische Tätigkeit selbständig in Mödling und Wien. Seit 1998 Lehrauftrag für angewandte Anatomie in der Abt. Pädagogik für Modernen Tanz am Konservatorium Wien PU, Lehrauftrag für Tanz an der Abteilung Elementare Musikpädagogik (Konservatorium Wien).



WORKSHOPS:

Samstag 5. Februar 2011 15.00 - 19.00h **und Sonntag 6. Februar 2011** 10.00 - 14.00h

Fortbildungs-Workshop für AbsolventInnen in der Chladek®-Tanztechnik

Für AbsolventInnen und alle, die einen 3. Zyklus im Chladek®-Tanzsystem abgeschlossen haben.

Themen: Ursula bietet euch bei diesem Workshop an, den Themenschwerpunkt vorzuschlagen, an dem ihr arbeiten möchtet!

- Tanztechnik/Bewegungssequenzen
- Gestaltung/Improvisation
- Bewegungsanalyse

Bitte schickt uns eure Vorschläge!!! office@rosalia-chladek.com

Kursleitung: Ursula Schebrak-Carcich

Ort: Praterstr. 25/1c, 1020 Wien

Kosten: € 110,-

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

Anmeldung bis 28. Jänner 2011

Freitag 18. Februar 2011 18.00 - 20.00h **und**

Samstag 19. Februar 2011 10.30 - 12.30h und 13.00-15.00h:

Workshop Chladek®-Tanztechnik und Musikinterpretation

- * Kennenlernen organischer Bewegungsabläufe durch das Chladek®-System, ausgehend von den anatomischen Gegebenheiten des eigenen Körpers
- * Entwicklung von Körpergefühl und Bewegungsbewusstsein
- * durch Musik neue Ausdrucksmöglichkeiten und Bewegungsvielfalt erfahren
- * für alle Levels und Altersgruppen offen

Kursleitung: Eva-Maria Kraft

Ort: Hahngasse 24-26, 1090 Wien

Kosten: € 80,-

Info/Anmeldung: bis spätestens **13.02.2011**, Eva-Maria Kraft, +43 (0)650 43 43 773 eva.kraft@gmx.net

Samstag 12. März 2010 10.00 - 15.00h

Workshop: Workshop Moderner Tanz, System Rosalia Chladek®

Tanzworkshop für Erwachsene, mit anschließender Information über die Berufsbegleitende Ausbildung für Bewegungs- und Tanzpädagogik in Wien.

Inhalte: Körpertraining, Improvisation und Tanzgestaltung, Rhythmik

Kursleitung: Pia Brocza, ausgebildete Tanzpädagogin (Konservatorium der Stadt Wien, System Chladek), Dozentin für Bewegungs- und Tanzpädagogik, Berufsbegleitende Ausbildung in Wien, IGRC

Ort: Tanzsaal der Musikschule Krems, Hafnerplatz

Kosten: € 60,- /€ 50,- für Mitglieder ARC-Österreich

Info/Anmeldung: Pia Brocza, +43 (0)699 819 93 680, pia.brocza@rosalia-chladek.com
Anmeldung unbedingt erforderlich bis **spätestens 4. März 2011**

Samstag 19. März 2010 10.00 - 14.30h **und**

Sonntag 20. März 2010 10.00 - 14.30h

Workshop: Zeitgenössischer Tanz in der Chladek®-Tanztechnik

Für Anfänger und Kundige im Chladek®-Tanzsystem.

Kursleitung: Martina Haager

Ort: Praterstr. 25/1c, 1020 Wien

Kosten: € 120,-

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



Chladek®-TANZWERKSTÄTTEN:

Samstag, 29. Januar 2011 CHLADEK-Tanzwerkstatt 14.00 - 17.30h

Leitung: Eva Lajko

Ort: MUTANTHeater, Karcherstr. 15, 66111 Saarbrücken

Kosten: € 35,- /ermäßigt € 25,-

Info/Anmeldung: Eva Lajko +49 - (0)681 - 938 35 10, eva.lajko@rosalia-chladek.com

Samstag 22. Januar 2011: CHLADEK-Werkstatt mit Margit Szlezak 11.00 bis 14.00 Uhr

Samstag 19. März 2011: CHLADEK-Werkstatt mit Margit Szlezak 11.00 bis 14.00 Uhr

Bewegung erforschend genießen, Körper erfahren und Tanz lustvoll gestalten:

Interessierte, Anfänger, Fortgeschrittene, Übende und Neugierige sind herzlich willkommen!

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

Kosten: € 35,-

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

Chladek®-TANZWOCHENENDEN:

Samstag, 26. Februar 2011 10.00 - 15.00h

Sonntag, 27. Februar 2011 10.00 - 18.00h

Leitung: Martina Haager

Ort: Dock 11, Kastanienallee 79, 10435 Berlin, Saal 2

Kosten: Frühbucher bis 29. Jänner 2011: Mitglieder ARC € 85,- /Nichtmitglieder € 130,-
nach dem 29. Jänner 2011: Mitglieder ARC € 115,- /Nichtmitglieder € 160,-

Info/Anmeldung: Eva Lajko +49 - (0)681 - 938 35 10, eva.lajko@rosalia-chladek.com
oder Margit Szlezak, +49 (0)30 - 321 52 71, arc.tanz@gmx.de

Samstag, 12. März 2011 10.00 - 18.00h

Sonntag, 13. März 2011 10.00 - 15.30h

Leitung: Ute Bühler

Ort: Tanzraum Ute Bühler, Hallgarterstr. 4, 65197 Wiesbaden

Kosten: Frühbucher bis 12. Februar 2011: Mitglieder ARC € 85,- /Nichtmitglieder € 130,-
nach dem 12. Februar 2011: Mitglieder ARC € 115,- /Nichtmitglieder € 160,-

Info/Anmeldung: Eva Lajko +49 - (0)681 - 938 35 10, eva.lajko@rosalia-chladek.com

Chladek®-Tanztechnik STUFE II:

Freitag, 28. Januar / 25. Februar / 26. März 2011

Leitung: Ute Bühler

Ort: Tanzraum Ute Bühler, Hallgarterstr. 4, 65197 Wiesbaden

Info/Anmeldung: Ute Bühler, +49 - (0)611 - 81 08 23, ute@tanzraum-ute-buehler.de
www.tanzraum-ute-buehler.de

WORKSHOPS:

Samstag, 29. Januar / 26. Februar / 2. April 2011

Moderner Tanz - Tanztechnik Chladek® & Feldenkrais, Improvisation und Gestaltung

Leitung: Ute Bühler / Karoline Röhr

Ort: Tanzraum Ute Bühler, Hallgarterstr. 4, 65197 Wiesbaden

Info/Anmeldung: Ute Bühler, +49 - (0)611 - 81 08 23, ute@tanzraum-ute-buehler.de
www.tanzraum-ute-buehler.de

Samstag, 5. März 2011 Beginn 11.00h **bis**

Montag, 7. März 2011 Ende 14.00h

Kreativseminar Tanz

Leitung: Cornelia Widmer und Dipl.-Ing. Walter Widmer

Ort: Forum Tanz, Hegelstr. 101, 78056 Villingen-Schwenningen

Kosten: € 280,- / ermäßigt € 230,-

Info/Anmeldung: mail@cwidmer.de +49 - (0)7720 - 63 439
www.forumtanz.info

VERANSTALTUNGEN:

Samstag, 12. Februar 2011 15.00h **und** 16.30h

Kindertanzaufführung

Leitung: Ute Bühler

Ort: Aula des Leibnizgymnasiums Wiesbaden

Info: Ute Bühler, 0611 / 81 08 23, ute@tanzraum-ute-buehler.de
www.tanzraum-ute-buehler.de

Freitag, 14. Januar 2011 19.30h

Ein szenisch-musikalisches Projekt mit Liedern, Tangos und Improvisation

Leitung: Grazyna Przybylska-Angermann

Mit: Studierenden der Rhythmikklasse und Thomas Weiler

Ort: Großer Saal der Akademie für Tonkunst Darmstadt, Ludwigshöhstr. 120, Darmstadt

Eintritt frei

Info: przangermann@aol.de



Chladek®-TANZWERKSTATT:

Samstag 22. Januar 2011 11.00 - 15.30h

Samstag 19. März 2011 11.00 - 15.30h

Leitung: Annalies Preisig

Ort: Gemeinschaftszentrum Riesbach, Gymnastiksaal 1. Stock
Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Kosten: CHF 70,- /mit Kursbestätigung

Info/Anmeldung: **bitte rechtzeitig anmelden!**

Annalies Preisig, Tel. +41 - (0)44 - 422 96 26 ,

annalies.preisig@rosalia-chladek.com

www.annaliespreisig.ch

WORKSHOP in der Chladek®-Tanztechnik:

Samstag, 5. März 2011 09.30 - 17.00h

Kreativen Kindertanz choreografieren - aber wie? (für BewegungspädagogInnen)

Die Teilnehmenden entwickeln Mut und Sicherheit in der Gestaltung von altersgerechten Choreografien in ihrer Kindertanzklasse. Sie verstehen die Bedürfnisse der **4 – 7 jährigen Kinder** und können sie entsprechend motivieren und lenken. Sie sind in der Lage, mögliche „Geschichten-Tänze“ und „Abstrakte Tänze“ in der Arbeit mit Kindern zu verwenden.

Inhalte: Den Bewegungsdrang junger Kinder lenken und unterstützen, ohne dass die Gruppe im Chaos untergeht. Einfache Musikstücke hören, analysieren und die Teile mit tänzerischen Elementen füllen. Wie kann der Tanz aufgezeichnet werden? Wieviel ist möglich, aus den Kindern heraus zu locken – was ist unser Beitrag? (Formen) Sinnvolle Bewegungsspiele austauschen.

Leitung: Annalies Preisig

Ort: BewegungsRäume Brugg, Stapferstr. 29, 5200 Brugg

Kosten: CHF 160,- (15% Rabatt für ARC-Mitglieder)

Info: Annalies Preisig, Tel. +41 - (0)44 - 422 96 26,

annalies.preisig@rosalia-chladek.com

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



VERANSTALTUNG/Wettbewerb:

Sonntag, 6. März 2011

Concour Rosalia Chladek

Contemporary dance event in the City of Saint-Cloud:

Meeting of amateurs and semi professional dancers.

Ort: Centre Culturel Les Trois Pierrots. 92210 Saint-Cloud. 6 Rue du Mont Valerian

Info: <http://germa.ouvaton.org/concourschladek/index.html>

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

INTERNATIONALE
GESELLSCHAFT
ROSALIA CHLADEK **IGRC**



ISBN 978-3-89487-596-1

"Tanzmedizin in der Praxis" Anatomie, Prävention, Trainingstipps

Autorin: Dr. Liane Simmel

Henschel Verlag März 2009 288 Seiten, 250 s/w-Abbildungen, gebunden

Preis: € 24,90

Verständlich und anschaulich formuliert, mit vielen praktischen Tipps und Übungen.

Mit über 250 Fotos und anatomischen Zeichnungen.

Empfohlen vom Starchoreografen William Forsythe.

In diesem Buch, das sich erstmals speziell an Tänzer, Tanzpädagogen und Tanzschaffende aller Genres richtet, werden die wichtigsten Aspekte der Tanzmedizin leicht verständlich und anschaulich dargestellt. Reichhaltiges Bildmaterial, Tipps und Übungen helfen, das theoretische Wissen im Tanzalltag konkret anzuwenden. Themen sind u.a.: Anatomie, Arten der Be- und Überlastung, Tücken im Tanz, Eigenanalyse, Tricks zur Prävention, Umgang mit Stress, Regeneration, Ernährung, Wachstum, Erste Hilfe im Trainingsaal, Planung von Training.

IGRC - Internationale Gesellschaft Rosalia Chladek

1090 Wien, Porzellangasse 20/29

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

e-mail: office@rosalia-chladek.com

www.rosalia-chladek.com

ZVR-Zahl: 164200685

Sollten Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, senden Sie bitte eine e-mail

an office@rosalia-chladek.com