

ZEITGENÖSSISCHES PILATES FÜR TÄNZERINNEN UND TÄNZER

Aus- und Weiterbildung

Zeitgenössisches Pilates

Zeitgenössisches Pilates ist eine erweiterte Form der klassischen Pilates Methode. Joseph Pilates war ein Bewegungspionier und seiner Zeit voraus. Als Pilates Lehrerinnen und Lehrer folgen wir diesem Beispiel. Flexibilität, sowie Neugierde und Offenheit für Neues zeichnen die «Pilatierenden & Pilatistas» des 21. Jahrhunderts aus. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse, nicht ganz so moderne Erkenntnisse von Bewegungspädagogen die Geschichte schrieben, integrale Anatomie, erweitertes Repertoire, funktionelle Choreografie, Kommunikation und vieles mehr fließen in die zeitgenössische Pilates Methode hinein und bereichern, was sich in der Einsatzvielfältigkeit seit 90 Jahren bewährt hat.



Zeitgenössisches Pilates für Tänzerinnen und Tänzer

Auf Anregung von Rudolf von Laban, einem Visionär der Bewegung, des Körpers und des modernen Tanzes mit dem Joseph Pilates schon in Deutschland befreundet war eröffnete er Ende der 20er Jahre sein erstes Studio in New York im Gebäude des New York City Ballett. Innert kurzer Zeit machte sich ‚Jo‘ mit seiner Methode einen Namen in der Tanzwelt. Tanzgrößen wie Martha Graham, Hanya Holm, George Balanchine, ua. zählten zu seinen Klienten. In dieser Zeit ist die Verbindung zum Tanz und zur Zentrierung und Stabili-

sierung des Körpers entstanden. Tanzschulen in aller Welt haben die Pilates Methode in ihr Ausbildungs- und Trainingsprogramm aufgenommen und mancher Eiskübel wurde durch einen Reformer ersetzt.

Nun stellt sich die Frage, wenn Pilates seit jeher von Tänzern genutzt wurde und sich in dieser Form bewährt hat, warum Pilates spezifisch für Tänzer? Eine legitime Frage. Ist Pilates generell eine Bereicherung für all diejenigen, die professionell, halb-professionell oder aus Freude tanzen? Absolut! Kann ein maßgeschneidertes Pilates Programm für Tänzer diesen Nutzen verdoppeln? Definitiv!



Funktionelles Pilates

Funktionalität ist das A und O der zeitgenössischen Pilates Methode. Ein funktionelles Training beantwortet zwei Kernfragen:

- Für wen?
Indem du dieses Fact Sheet liest ist die Frage eins bereits beantwortet.
- Für was?
Frage zwei kann mit diversen gleichwertigen Informationen beantwortet werden.
 - o Um die Tanztechnik zu verfeinern und zu verbessern.
 - o Um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Tänzer und Tänzerinnen zu erhalten, und um Verletzungen vorzubeugen.
 - o Um die Ausdruckskraft und Körperwahrnehmung der Tanzenden zu verbessern.
 - o Um die natürliche körperliche Elastizität und Eleganz zu fördern.
 - o Um funktionelle Dysbalancen auszugleichen.
 - o Um das Wissen und Verständnis zum eigenen Potential und Limitationen zu erweitern.
 - o Um sich ein zweites berufliches Standbein aufzubauen.

DIE AUSBILDUNG

Funktionelle Bewegungsanatomie und Bewegungslehre

Wer tagtäglich auf seinen metatarsal-phalangeal Gelenken Pirouetten dreht, die ischiokrurale Muskulatur zum Endpunkt dehnt, der tut sich selbst einen Gefallen, ein Basiswissen an funktioneller Bewegungsanatomie zu erwerben. Nun mal Spass beiseite, Wissen ist Macht und wer gezielt trainiert, seinen Körper schätzt und Tanz liebt, sollte die Architektur seines Körpers kennen und pflegen. Daher ist funktionelle Bewegungs-Anatomie ein essentieller Teil der Ausbildung. Folgende Bereiche werden Bewegungsthematisch und spezifisch diskutiert, mit praktischen Beispielen umgesetzt und in bekannte Bewegungsmuster integriert.

- Basisanatomie und Terminologie.
- Knochen und Gelenke.
- Das Skelett-Muskelsystem und seine Funktion.
- Die Basis biomechanischer Prinzipien.
- Neurale, aktive und passive Stabilitätssysteme.
- Stabilität versus Mobilität.
- Die funktionelle Anatomie des Beckens und der Hüftgelenke.
- Die funktionelle Anatomie des Schultergürtels.

Haltungsevaluation

Fragen wir eine Tänzerin, einen Pilates Lehrer und einen Feldenkrais Therapeuten was eine optimale Haltung ist, kriegen wir mit grösster Wahrscheinlichkeit drei verschiedene Antworten. Als Teil des Kurses werden wir diesen Antworten und deren Pro's und Kontras auf den Grund gehen.

Die Architektur unseres Körpers passt sich unserer Funktionalität an und vice versa. Mit anderen Worten, unsere Haltung ist eine Landkarte unserer Bewegungs- und Denkmuster. Eine Landkarte die positiv verändert werden kann und ein neues Bewegungs- und Ausdrucksspektrum ermöglicht, Verletzungen vorbeugt und somit die Tanzkarriere verlängert oder schlicht und einfach die Freude und das Feuer am Leben erhält.

Zeitgenössisches Pilates Repertoire

Das Repertoire reicht von Pre-Pilates bis zu fortgeschrittenen Übungen. Die Abläufe sind adaptionsfähig und variabel einsetzbar, sie können somit den Tanz unterstützen und Techniken verfeinern oder auch funktionelle Dysbalancen auskorrigieren. Was die zeitgenössische Pilates Methode so einzigartig macht ist eine klare Intention, verknüpft mit bewusster Ausführung. Oftmals ist also nicht was man macht, sondern wie und warum man es macht ausschlaggebend. Das Pilates Repertoire für Tänzer beschäftigt sich somit nicht nur mit funktioneller Anatomie und korrekter Technik, sondern auch mit Intention und Wahr-

nehmung. Selbstverständlich ist auch die verbale und nonverbale Kommunikation eine wichtige Komponente die in Theorie und Praxis umgesetzt wird.

Funktionelle Tanzanatomie

Nachdem anatomische Grundlagen geschaffen, die Körperarchitektur definiert und ein Repertoire-Fundus etabliert ist, kann das Ganze mit Tanz verbunden und praktisch umgesetzt werden. Funktionelle Tanzanatomie ist ein beliebig erweiterbares Bindeglied.

Obwohl Pilates für Tänzerinnen und Tänzer für jede Art von Tanz angewandt werden kann, werden wir uns in diesem Modul an das klassische Ballett anlehnen. Grundpositionen und –schritte, sowie Terminologie sind weitgehend bekannt und erlauben eine gezielte Analyse der folgenden Komponenten.

Funktionelle Anatomie der Bewegung

- Optimale Biomechanik.
- Involvierte Muskulatur.
- Gängige Fehlmuster.
- Bewegungsvorbereitung mit Pilates.
- Bewegungsoptimierung mit Pilates.
- Bewegungsergänzung mit Pilates.

Funktionelle Choreografie

Funktionelle Choreografie ist ein wichtiger Bestandteil der zeitgenössischen Pilates Methode welche die Ausbildung für Tänzer perfekt ergänzt. Das Wort funktionell bezieht sich auf den spezifischen Nutzen der Lektion, Choreografie ist kunstvolle, harmonische Sequenzierung, diese zwei Elemente kombiniert ergeben eine genussvolle, kreative und Nutzen bringende Synergie.

Beide Elemente werden innerhalb des Kurses getrennt von einander durchgearbeitet und anschliessend kombiniert und in Theorie und Praxis umgesetzt.



Didaktik

Im Kapitel Didaktik steht die Kommunikation im Vordergrund. Wie kommuniziert wird, übertrifft in vielen Fällen was kommuniziert wird.

Wir werden die Vorteile bestimmter Unterrichtstechniken von diversen Seiten her erkunden.

- Zielgerichtete Unterrichtskommunikation.
- Wortwahl und Kommunikationsfokus.
- Perzeption und neurologische Integration.
- Einbezug verschiedener Lernstile.

Ausbildungsziele und Anwendungsmöglichkeiten

Ausbildungsziele

- Kompetenz in grundlegender funktioneller Anatomie und fachbezogener Terminologie.
- Solide Grundkenntnisse zur funktionellen Anatomie des Becken- und des Schultergürtels.
- Kompetenz in statischer Haltungsevaluation, Erkennung grundsätzlicher Körperarchitektur und deren Relevanz für Tanz.
- Kompetenz in themenspezifischer funktioneller Tanz-Anatomie und deren Verbindung zur zeitgenössischen Pilates Methode.
- Kompetenz in grundlegender fachspezifischer Bewegungslehre.
- Verständnis zur funktionellen Anatomie des Pilates Essentials und Pilates Flow Repertoires und dessen Relevanz für Tanz.
- Kompetenz in der praktischen Umsetzung des Repertoires.
- Kompetenz in funktioneller Choreografie und haltungsorientierter Lektionsplanung.
- Kompetente Unterrichtstechnik und Kommunikation.

Anwendungsmöglichkeiten

Den eigenen Körper pflegen und die Liebe zur Bewegung hegen.

- Fundierte Kenntnisse über den eigenen Körper und seiner Architektur ermöglichen das Bewegungspotential zu optimieren und Einschränkungen prophylaktisch zu erkennen.
- Haltungs- und Bewegungsmuster zu vervollkommen, um Verletzungen vorzubeugen, Wohlbefinden zu erhalten oder wiederzuerlangen und neue Energie gewinnen; freigesetzte Energien sind die Grundkräfte allen Seins und Geschehens.
- Mit Hilfe einfacher Übungen die eigene Technik verbessern und funktionsbedingte Dysbalancen auskorrigieren.
- Den Körper gesund erhalten, den Tanz in seiner funktionellen Vielseitigkeit, ob in Bewegungsberufstätigkeiten, Tanzsport, Tanztherapie, darstellende Kunst, Gefühlsausdruck ua. für lange Zeit geniessen.
- Das eigene Bewegungsrepertoire kontinuierlich erweitern und ergänzen.

Den Tanzunterricht ausbauen und komplettieren.

- Die oben genannten Aspekte in den Tanzunterricht hinzufügen.
- Die Blickwinkel und Vorgehensweise eines funktionellen Pilates-Trainings in den Unterricht integrieren.
- Ganzheitliche didaktische Elemente in den Unterricht einfließen lassen um Trainingsziel und –nutzen zu optimieren und vorhandenes Potential zu fördern.

Ein zweites berufliches Standbein aufbauen.

Pilates ist ein ideales zweites berufliches Standbein für eine Tänzerin oder einen Tänzer.

- Ein gefragtes, bekanntes, beliebtes Standbein, das nach Ermessen ausgebaut und in das bestehende Berufsfeld eingegliedert werden kann.
- Ein Standbein dass altersunabhängig ist und der eigenen Kapazität angepasst werden kann.
- Ein universales Konzept und Standbein dass weder mit hohen Materialkosten, noch räumlichen Ansprüchen verbunden ist.
- Ein Standbein dass Körper und Geist belebt und die Liebe zur Bewegung pflegt.



Ausbildung und Diplomierung

Diplomierung als zeitgenössische Pilates Lehrerin ist stufenweise möglich.

- Level I zertifiziert dich als Pilates Essentials Lehrerin.
- Level II als Pilates Matte Lehrerin.
- Level III ist eine spezialisierte Berufsausbildung, in deinem Fall als zeitgenössische Pilateslehrerin mit Fachgebiet Tanz.

Wie alle art of motion Aus- und Weiterbildungen ist auch diese Fachausbildung modular strukturiert und jeder Teil in sich abgeschlossen. Mit anderen Worten, es können die einzelnen Elemente getrennt von einander besucht und abgeschlossen werden, oder die Ausbildung kann als Level III absolviert werden.

Die Fachausbildung zeitgenössisches Pilates und Tanz beinhaltet:

- Basis Pilates Anatomie
- Remedial Pilates I – Haltungsevaluation
- Pilates Essentials
- Pilates Flow
- Funktionelle Anatomie des Beckens- und des Schultergürtels
- Funktionelle Tanzanatomie
- Funktionelle Choreografie

Inklusive Abschlussprüfung umfasst die gesamte Ausbildung 18 Tage.

Wir hoffen deine Neugierde geweckt zu haben und wünschen dir viel Freude an der Bewegung und Kreativität in der Umsetzung!

Kontakt

Fragen? Wir beraten dich gerne!

art of motion training in movement ®

Gerechtigkeitsgasse 41 | 3011 Bern

Telefon 079 77 77 656

Email miranda@art-of-motion.com | www.art-of-motion.com