

Tanzhologie

Der ganzheitliche Umgang mit Tanz



Unterrichtsangebot für
Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit



Inhalt

Vorwort	4
Tanzhologie	6
danzaEleganza	8
Tanzimprovisation	10
Tanztheater	12
Körpersymbolik	14
careerEmotion	16
Unterrichtsleitung	18

Leben ist Rhythmus!

Jede Zelle unseres Körpers unterliegt ihrem eigenen Rhythmus, so wie unser Organismus im Ganzen den Rhythmen von Tages- und Jahreszeiten unterliegt. Tänzerische Übungen und Musik unterstützen diese körpereigenen Rhythmen positiv und bringen Körper, Geist und Emotionen in eine harmonische Schwingung miteinander.

Die positiven körperlichen und seelischen Wirkungen von Tanz

Zugegeben: Es gehört nicht gerade zur Tradition der Heilpraktiker sich mit dem Thema Tanz auseinanderzusetzen. Dabei sind wir unentwegt damit beschäftigt, den Organismus unserer Patienten ins Gleichgewicht zu bringen, ihren Energiefluss anzuregen und sind stets bemüht, die „innere Mitte“ des Patienten zu stabilisieren. Schon diese Begriffe legen die Beziehung zum Tanz nahe.

Seit 1996 arbeite ich als Heilpraktikerin und gebe seit mehr als 20 Jahren nebenberuflich Tanz- und Fitnesskurse. Dabei habe ich den Tanz als ganzheitlich therapeutisches Medium neu entdeckt. Anders als in der klassischen Tanztherapie geht es mir nicht in erster Linie darum, psychische Störungen zu therapieren, sondern mein Ansatz basiert darauf, die positiven Effekte des Tanzes als Gesundheitsprophylaxe und zur Persönlichkeitsentwicklung nutzbar zu machen.

Schon immer ist Tanz als kulturelles Element ein wesentlicher Bestandteil menschlicher Gesellschaftsformen gewesen. Wenn wir uns heute auf all die positiven körperlichen und seelischen Wirkungen des Tanzes besinnen und lernen, auf eine ganzheitliche Art und Weise zu tanzen, dann entfaltet sich sein heilsamer Charakter an Körper, Geist und Seele.

Corinna Janson, August 2008





*„Tanz beginnt dort, wo der Kopf aufhört zu denken
und die innere Stimme die Führung übernimmt.“*

Corinna Jansen

Tanzhologie

Der Begriff „Tanzhologie“ bezeichnet nach meiner Definition jede ganzheitliche Art mit Tanz forschend oder lehrend umzugehen, die sich bewusst auf alle drei Ebenen bezieht.

Das bedeutet:

- **auf der körperlichen Ebene** durch gezielte Haltungsschulung ein Mehr an Stabilität zu schaffen und den Körper durchlässig zu machen für einen freien Energiefluss
- **auf der emotionalen Ebene** spielerisch und unterstützt durch Musik, Emotionen in Bewegung umzusetzen, sich von alten Mustern zu befreien und neue Rollen auszuprobieren
- **auf der geistigen Ebene** sich selbst in seiner Individualität zu erfahren, sein kreatives Potential zu entfalten und sich gleichzeitig als zugehöriger Teil des Ganzen (der Gruppe) zu erleben

Im Folgenden möchten wir Ihnen das tanzhologische Gesamtangebot unserer Praxis mit seinen entsprechenden Schwerpunkten vorstellen.



Gesundheit
und Schönheit durch Tanz



danza *E*leganza

In diesem Unterricht geht es darum, die grundsätzliche körperliche Bewegungsfähigkeit zu optimieren und durch gezielte Haltungsschulung ein Mehr an Stabilität, Flexibilität, Dynamik und Balance zu schaffen.

Ohne Leistungsdruck und Anspruch auf Perfektion werden einfache tänzerische Elemente der verschiedensten Tanzstile (Ballett, Salsa, Afrodance, Jazzdance etc.) genutzt, um sich ein möglichst vielfältiges Spektrum von Bewegungsqualitäten zu Eigen zu machen. Feinfühlig, an den individuellen Möglichkeiten orientiert, studieren wir unseren Körper, wie ein Musiker sein Instrument und erweitern Stück für Stück das eigene Bewegungsrepertoire. Ziel des Unterrichts ist eine Verbesserung der Haltung, sowie die Vermittlung eines positiven Körperbewusstseins.

„Hier hat man die schönsten Erfolgserlebnisse: ein bisschen üben, ein bisschen setzen lassen, den Druck rausnehmen und urplötzlich klappt es perfekt.“

Carmen (29)





Bewegtes Experimentieren mit Tanz



Tanzimprovisation

In diesem Unterricht wird die Entfaltung eigener Bewegungskreativität gefördert, indem wir mit Bewegungsthemen wie Zeit, Raum, Gewicht, Fluss, Impuls etc. experimentieren.

Allgemeine Übungsvorgaben verhelfen dazu, sich über das Maß von einstudierten Bewegungsmustern hinaus weiter zu entwickeln und die Vielseitigkeit der eigenen Bewegungssprache wiederzuentdecken. Wir nutzen den Körper zur individuellen Interpretation unseres Bewegungsvokabulars – wie ein Jazz-Musiker sein Instrument – und entdecken dabei immer neue Aspekte der eigenen Persönlichkeit.

„...ich kann lernen mich zunehmend sicherer zu bewegen und bekomme Mut zum Ausprobieren.“

(Irene (39))





Tanz als Alltagskunst



Tanztheater

In den meisten Menschen schlummert ein natürliches Bedürfnis nach künstlerischem Ausdruck und Kreativität. Alle, die Tanz als kreative Ausdrucksform nutzen wollen – wie ein Maler seine Farben – erhalten hier den Raum, sich frei und ohne leistungsorientierte Zielvorgabe auszutanzten und ihr persönliches Bewegungsvokabular zu einer experimentellen Gestaltung zu führen.

Ob ruhig oder wild, allein, im Duo, Trio oder mit der Gruppe: Wir ertanzen Bilder und Szenen, nutzen Stimme und Gegenstände und lassen uns mitreißen von dem, was aus uns selbst heraus entsteht.

„Ich liebe den Ausdruckstanz, die Mimik, die Stimme, den Atem und das, was gerade mit einem geschieht. Meine Kreativität wird gefördert und meine Bewegungen werden ausdrucksvoller.“

Hadi (48)





Bewusstheit durch Tanz



Körpersymbolik

Körpersymbolik ist eine Empfindungsschulung nach Dr. Detlef Kappert, die mit Bewegung, Berührung, Tanz, Musik und inneren Bildern arbeitet.

Durch Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen werden grundsätzliche Lebensthemen reflektiert (wie z.B. Geben/Nehmen, Dominanz/Anpassung, Vereinigung/Trennung usw.) und durch eine Entspannung mit inneren Bildern vertieft.

Die Methode trägt dazu bei, die „innere Stimme“ auf eine der Ratio zugängliche Ebene zu transportieren. Sie verschafft Zugang zur Weisheit des Körpers und der Träume, durch die jeder Mensch in die Lage versetzt wird, eigene Lösungsmöglichkeiten und Kraft zur persönlichen Entwicklung zu finden.

*„... zuerst taucht man ab,
lässt den Alltag hinter sich,
wächst durch die Bewegung
über sich hinaus und arbeitet
gleichzeitig, ohne wirklich
zu arbeiten, am eigenen
Selbst...“*

Conny (42)





Erfolg durch Beweglichkeit und Balance

Unser Körper ist ein nützliches Instrument, in dem wir uns nach außen hin präsentieren und mit dem wir unsere Umwelt wahrnehmen.

Übungen zu Bewegungsthemen (Haltung, Balance, Stabilität, Dynamik und Flexibilität) stärken das Körperbewusstsein und das Gefühl für die innere Mitte.



career *E*motion

Die Teilnehmer lernen, ihren individuellen Bewegungs-
ausdruck zu einer harmonischen Bewegungssprache
zu entwickeln, die ihnen auch nach außen hin zu
mehr „Stimmigkeit“ im Körperausdruck verhilft.
Übungen zu Awareness schulen die gleichzeitige Wahr-
nehmung für sich selbst und die Umgebung. Die Teil-
nehmer lernen, sich die Fülle der Informationen, die
unsere Sinnesorgane im Kontakt mit anderen kontinu-
ierlich abspeichern, bewusst zu machen und ihr in-
tuitives Wissen in Dialog mit der Verstandesebene zu
bringen. In Kombination dieser beiden Übungsebenen
bietet careerEmotion eine ausgezeichnete Möglichkeit,
die persönliche Präsenz zu erweitern, ganz nach dem
Motto: Wer seine innere Mitte nicht verliert, ist un-
überwindlich.

*„Es gibt Dinge, die kann
man nicht allein über den
Verstand lernen. Ich habe
einen ganz neuen Zugang
zum Thema Körperspra-
che bekommen...“*

Musterfrau (XX)





Unterrichtsleitung

Corinna Janson, Heilpraktikerin

Praxistätigkeit seit 1996

3jährige abgeschlossene Vollzeitausbildung zur Heilpraktikerin an der Hessischen Heilpraktikerschule in Hochheim/Main

Ausbildung zur Lehrerin für Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater am Institut für Tanz und Bewegungsdynamik in Essen, unter der Leitung von Dr. Detlef Kappert



Referentin zum Thema Körperbewusstsein u.a. für

- LTT (Lufthansa Technical Training)
- FDH (Fachverband Deutscher Heilpraktiker)

Fortbildungen Körperarbeit:

- Pantomime bei Elie Levy
- Tanztherapie bei Fee Reichelt
- Schauspiel bei Benito Gutmacher
- Voice Et Movement bei Angélique Willkie
- Contactimprovisation bei Andrew Harwood
- Dance-Alive® am Langen Institut, Monheim
- Klassisches Ballett bei Bernhild Thormaehlen
- Stimm- und Sprechschulung bei Sigune von Osten

„Tanz lehrt uns die Gleichzeitigkeit von Machen und Geschehen lassen und gibt uns das Gefühl in Einklang mit uns und unserer Umwelt zu sein.“

Corinna Janson





Naturheilpraxis Janson

Akupunktur · Homöopathie · Tanzhologie

Corinna Janson

Heilpraktikerin

Tel.: 06708 / 4645

Mail: info@naturheilpraxis-janson.de

www.naturheilpraxis-janson.de

www.danza-eleganza.de