

1 April 2019

1990 hat meine Tanzkarriere im Alter von 18 Jahren begonnen. Seither habe ich mich auf Bühnen bewegt oder eigene Werke geschaffen. Als Tänzerin, Choreographin, Produktionsleiterin und Veranstalterin habe ich einen breiten Erfahrungsschatz erworben, den ich nun gerne anderen Kreativen zur Verfügung stellen möchte. Mein Berufswissen möchte ich in Zukunft auch als Coach für Professionelle Tänzer, in der Tanzausbildung und Nachwuchsförderung mit dem Schwerpunkt anatomisch korrekten Unterricht einsetzen.

Als Tanzschülerin hatte ich damals das Glück, früh mit Tanzpädagogen konfrontiert zu werden, die den korrekten anatomischen Gebrauch des Körpers und einen unglaublich menschlichen Ton als Lehrer hatten. Die gesunde Psyche ist die Voraussetzung für den herausfordernden Beruf als Tänzer. Mit meinem Interesse am psychologischen Aspekt des Tänzerberufs, meiner Lebenserfahrung und dem erworbenen Handwerk in der Counseling Ausbildung (ACC) möchte ich mein Wissen weiterentwickeln, um Tanzschülern und jungen Tänzern zu helfen, ihre eigenen Blockaden zu erkennen und zu lösen. Der anatomisch sinnvolle Umgang mit dem Körper zieht sich wie ein roter Faden durch meine Tanzkarriere. (Siehe Konzept Idee Masterprojekt)

### **Ziele**

Ich möchte erforschen und lernen, welche innovativen Unterrichtsmethoden helfen, die Sensibilisierung von Tanzschülern, Tänzern und Tanzpädagogen zum gesunden Körpergebrauch anzustossen und so zukünftige Bühnentänzer-Generationen gemeinsam mit anderen Pädagogen zu fördern, mit dem Ziel, dass sie dadurch ihre tanzmedizinischen Erkenntnisse im Tanz und beim Choreographieren noch besser praktisch anwenden können.

### **Mich interessieren folgende Fragestellungen**

- Wie kommt es, dass bei heutigem, breitem tanzmedizinischen Wissen immer noch so viele Tanz Karrieren frühzeitig beendet werden müssen?
- Wie kann ein Berufstänzer für eine möglichst verletzungsfreie Tanzkarriere vorbereitet werden.
- Wie kann der Tänzer in seinem täglichen Training gesundheitsfördernde Maßnahmen erhalten.
- Wie können Tanzlehrer vom Laien Unterricht bis zum Profi-Bereich sensibilisiert und gefördert werden.
- Was sind Hürden oder traditionelle Hinderungsgründe in den verschiedenen Tanzstilen, die es erschweren, dass wertvolle Erkenntnisse aus Sportwissenschaft und Tanzmedizin angewandt und weitergegeben werden.
- -Wie können bestehende Statistiken, Materialien und Forschungserkenntnisse zur Gesundheit der Tänzer einen aktiven und direkten Einfluss in der Tanzpädagogik, unter Tanzschülern und Berufstänzern nehmen.

### **Fachgebiet**

Als Tänzerin genoss ich dankbarer Weise für jene Zeit eine erstaunlich gesunde Tanzausbildung und wurde von vielen Verletzungen verschont. Ich möchte herausfinden, wie ich das heutige tanzmedizinische Wissen und meine eigenen praktischen Erfahrungen damit\* in die Tanzpädagogik und für Tänzer effektiv einbringen kann und es praktisch anwendbar machen kann.

\*

*Im Sommer 1989 hat Eric Franklin damals seine Imaginations-Bilder an uns Ausbildungsschülern der Schweizerischen Ballett Berufsschule Zürich ausprobiert. Dies hat mich schon im Beginn meiner Karriere äußerst positiv angeregt. In meinen darauf folgenden Ausbildungsjahren war ich mit der anatomisch korrekten Pädagogik von Jan Miller am Ballet Arts Center NYC, USA und anderen innovativen, exzellenten Tanz- und Improvisationsdozenten wie Robert Small konfrontiert. Ab 1994 hat mich als Tänzerin, der zeitgenössische Ballett Unterricht von Jenifer Polins (Tänzerin und Body Mindcentering) mit dem Bewusstsein für die inneren Organe während dieses zeitgenössischen Ballettunterrichts geformt, wie auch die intelligente Gewichtverlagerung im zeitgenössischen Tanztraining mit Philip Egli und Ivane Wolf.*

*mir bekannte, interessante Bewegungslehren*

- Yoga 30 Jahre Praxis. Stunden 1990 Kevin Gardern, Davide Live, Shanon Gannon
- Spiraldynamik Konzept, Basic Abgeschlossen im 2019, Intermediat Level im Mai löut.
- Atem Tonus Ton
- Atemtherapie nach Else Mittendorf
- Eric Franklin 1988
- Feldenkreis Kurse 19

## **Vernetzung**

Ich glaube und hoffe, dass die Zusammenarbeit mit Künstlern aus anderen Disziplinen, sowie hoffentlich Austausch mit der Physiotherapeutin/ Osteopatin Christian Baumann, Physiotherapeutin Rebecca Steinemann (TAZ), den Studenten des BA und TAZ eine gute Möglichkeit bieten würden, mein erarbeitetes Unterrichtsmaterial auch praktisch zu erproben und deren Effektivität zu testen.

Als vernetzt-denkende Person, die viel Tanzschaffende in der Schweiz kennt, glaube ich, wichtige Vernetzungsarbeit leisten zu können. Diverse Ausbildungsstätten und Pädagogen möchte ich kontaktieren, um den Stand der Sensibilisierung für tanzmedizinisch- sinnvolles Tanztraining zu erfahren und wo nötig voranzubringen. Diese Vernetzung könnte über Danse Suisse oder ZHdK laufen oder in einer Tamed Gründung in der Schweiz münden.

**Unterricht** Inspirieren... Unterrichten... Weitergeben... Anleiten zum selber Lernen und She has the ability to communicate the joy and excitement of movement/dance and to transmit the magic of the stage. She has experience working with all age groups from small children, young people, adults and dance students training for a professional life. She would be a valuable addition to a creative team."  
Cathy Sharp, Cathy Sharp Dance Ensemble Basel



Ich möchte meine Freude an der Kreativität und Bewegung weitergeben und im wahrsten Sinne des Wortes, Menschen mit Körper Geist und Seele bewegen... Die Musikalität der Tanzenden wird gefördert und einen sensiblen Umgang mit Timing erarbeitet. Gerne lasse ich die errungen Erkenntnisse aus den Tanzmedizinische Ansätze nach der Bewegungstechnik der Spiraldynamik nach Dr. Larsen in meinen Unterricht einfließen.