

YOGA & BODY WORK

Immer locker bleiben

Muskeln dehnen und stärken und einschränkende Spannungen abbauen. Das ist das Ziel eines Body-Work-Seminars, „Release Training“, des New Yorker Choreographen Randy Warshaw. Ein gutes Beispiel für ein Training, an dem jeder, unabhängig von seinem oder ihrem Ausbildungsniveau, teilnehmen kann. Warshaw ist ein beliebter Pädagoge, hatte eine erfolgreiche Dancecompany, in der unter anderen auch Meg Stuart in der Zeit vor ihrem großen Durchbruch tanzte.

Warshaws Kurs beginnt mit Übungen am Boden und arbeitet sich in täglichem Training vor bis zu Übungen im Stehen am Ende der Klasse. Es geht um die Vermittlung einer größeren Offenheit für Bewegung, um eine Lockerung der Bewegungsartikulation, der Gelenke und um eine freiere Energieentfaltung.

Hathā-Yoga Seminar von Anastasia Stoyannides beginnt mit einfachen Atemübungen, der Lockerung von alten Bewegungsmustern und der Auseinandersetzung mit körperlichen Erinnerungen und Reflexen. In abwechselnd aktiven und ruhenden Posen wird in der Konzentration auf die Rhythmen des Atems und der Organe Hatha-Yoga in das „normale“ Bewegungsvokabular aufgenommen. Bewegungsintelligenz und Wahrnehmungsfähigkeit werden aktiviert.

Das Yoga-Seminar ist ebenfalls für Anfänger ohne Vorkenntnisse bis zu professionellen Tänzerinnen und Tänzern geeignet.