

Ziel

- ist es Energie, Grenzen und Flow wahrzunehmen, während gleichzeitig mit Gewicht, Bewegungsimpulsen, Drehmoment und dem Equilibrium (Gleichgewichtssinn) geforscht wird.
- ist es mit diesem erweiterten Körperwissen, sowie bewegt kreativen Erfahrungen, ein individuelles Embodiment zu erspüren und zu entwickeln. Dieses persönliche Verkörpern kann bewusst in den eigenen Alltag integriert werden.

Meine langjährige Erfahrung in BMC® sowie CI und die Vernetzung dieser Methoden in den unterschiedlichsten Ausbildungsbereichen sind eine herausragende Voraussetzung für alle Teilnehmer*innen, das Erfahrene selbst in ihre künstlerische und pädagogische bzw. andragogische Arbeit zu integrieren.

Abschluss

Die Teilnehmer*innen können ein Abschlusszertifikat erhalten, das Umfang und Fortbildungsinhalte beschreibt.

Unterkunft

Auf Anfrage kann in unseren Räumen mit Schlafsack und Isomatte übernachtet werden. Teeküche und Duschen sind vorhanden. Eine Liste mit einfachen bis komfortablen Unterkünften senden wir gern zu.



Ka Rustler im Unterricht

Fortbildungsleitung

Ka Rustler erforscht und analysiert seit über 30 Jahren somatische Praxen und deren Verkörperung in Bewegung, Choreographie, Performance und Therapie. Ausgebildet an der School for New Dance Development, NL und Body-Mind Centering® in den USA, ist sie eine der Stil und Ausdrucksqualität prägenden Künstlerpersönlichkeiten der Tanzfabrik, Berlin und eine der ersten deutschen Tanzchoreographinnen, die mit dieser somatischen Praxis Stücke entwickelt und performt. Sie unterrichtet international, konzipiert Ausbildungscurricula an privaten sowie staatlichen Institutionen und verbindet in ihrer Arbeit die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und der Wahrnehmungsstudien zur Entfaltung persönlicher Ressourcen und der Entwicklung von Perspektiven im künstlerischen und beruflichen Umfeld.



Ka Rustler im Unterricht

TuT
SCHULE FÜR TANZ,
CLOWN & THEATER

Contact-Improvisation und Body-Mind Centering®



Fortbildung mit Ka Rustler 2018

Contact-Improvisation & Body-Mind Centering®

Aufbau der Fortbildung

Die Fortbildung beginnt mit einer Einführung. Im Anschluss an die Einführung folgen vier weitere Wochenenden. Eine verbindliche Anmeldung für die folgenden vier Wochenenden ist erst nach dem Einführungswochenende erforderlich.

Einführung

Das Einführungswochenende dient dem Kennenlernen der Arbeitsweise und gibt einen Einblick in die Themen der Fortbildung.

Wenn Sie an der Einführung nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte für das erste Wochenende der Fortbildung an. Eine verbindliche Anmeldung für die gesamte Fortbildung erfolgt dann erst nach dem ersten Wochenende.

Einführung • 4. - 5. November 2017

Samstag: 14.00 - 19.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr
Ort: TuT, Kornstr. 31
Preis: 160,-/130,- Euro bei Anmeldung bis 16. Oktober 2017

Wochenenden 2018

03. - 04. März, 14. - 15. April, 26. - 27. Mai,
16. - 17. Juni
Preis: 640,-/520,- Euro bis 31. Dezember 2017

Anmeldung

Bitte melden Sie sich rechtzeitig über die Homepage des TuT an. Ein Platz wird fest reserviert, wenn die Anmeldung vorliegt und der Kurs bezahlt ist. Alle weiteren Informationen finden Sie im Internet.

Persönlich erreichen Sie uns unter

0511 - 320680 oder info@das-tut.de



• Montag 10.00 - 14.00 Uhr
• Dienstag 10.00 - 14.00 Uhr
• Donnerstag 13.00 - 17.00 Uhr



Foto: P. Beelaert

Contact-Improvisation

ist getanzter Dialog.

In ihrer Grundstruktur eher ein Duett, hat sich die Contact-Improvisation seit ihrem Entstehen in den frühen 70-er Jahren in ihrem künstlerischen Ausdruck ständig gewandelt, Lehren integriert und sich so kontinuierlich weiterentwickelt.

Unter dem Einfluss verschiedener Körpertrainings und -techniken werden die Ausdrucksmöglichkeiten differenzierter und energetisch effizienter. Eine davon war und ist das Body-Mind Centering (BMC®).

„Ich kann Dir sagen, wie Du es tun musst - und Du wirst es vergessen.“

Ich kann es Dir zeigen - und Du wirst mich kopieren.

Nur wenn Du es selbst tust - wirst Du wirklich verstehen.“

Chinesisches Sprichwort

Body-Mind Centering®

ist eine Bewegungsanalyse und -schulung, die seit über 35 Jahren von Bonnie Bainbridge Cohen in den USA systematisch weiterentwickelt wird. Anatomische, physiologische und entwicklungsgeschichtliche Prinzipien machen erfahrbar, wie der Geist (mind) sich durch Bewegung ausdrückt.

Ein zentraler Aspekt dieser Bewegungsforschung sind die Körpersysteme: Organe, Knochen, Flüssigkeiten, Drüsen, Nerven, Stimme, Sinne und das Muskelsystem. Jedes dieser Systeme verkörpert eine bestimmte physische Qualität. So werden z.B. die Organe mit Tiefe und Emotionalität, die Flüssigkeiten mit Flexibilität assoziiert. Das Erforschen frühkindlicher Bewegungsmuster ist ein weiterer Bereich im BMC®. Jeder Mensch durchläuft diese physiologischen Bewegungsphasen während seiner Entwicklung in unterschiedlicher Ausrichtung und Intensität. Die einzelnen Phasen dieser Entwicklungsstufen können ineinander übergehen und bauen gleichzeitig aufeinander auf. Die Embryologie ist ein weiteres großes Themenfeld.

Inspiziert durch Prinzipien des BMC® werden die Teilnehmenden in dieser Fortbildungsreihe auf ihre persönliche Reise gehen, die innere Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und das Selbstverständnis in der eigenen Bewegung zu verändern: Neue Bewegungsmöglichkeiten ausprobieren - von feinsten inneren Bewegungen in jeder Zelle, bis zum kraftvoll raumdurchfliegenden Tanz. Körperliche Achtsamkeit sowie das Berühren der verschiedenen Gewebeschichten sensibilisieren dazu, die intuitive Körperintelligenz zu vertiefen und stimulieren die eigenen Heilkräfte.

