

Tanztraining

Die Grundlagen dieses Tanzes werden in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen unterrichtet. Geübt wird barfuß, in leichter Baumwollkleidung. Nach einer Aufwärmphase folgt das Training mit Rhythmusvorgaben (Rhythmusinstrument und gesprochene Trommelsilben). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, um dem Unterricht folgen zu können. Sicher haben Yoga-, Pilates- und andere Tanz- und Bewegungserfahrene den Vorteil, die innere und äußere Architektur ihres Körpers bereits zu kennen und zu bewohnen und bringen eine besondere Kondition für diesen Tanz mit. Aber auch Unerfahrene profitieren von diesem Training.

Die Übungen werden zunehmend komplexer und ungewöhnlicher in ihrer Kombination und Koordination von Fuß-, Bein-, Hand-, Arm- und Kopfbewegungen. Sie werden zudem in drei Geschwindigkeiten geübt, fordern Kraft, Ausdauer und Konzentration.

Das Training erdet, lässt gut und bei Konzentration auch schnell vom Alltag abschalten und fördert

- ☞ Körperbewusstsein & Raumbewusstsein
- ☞ Aufmerksamkeit & Wachheit
- ☞ Selbstvertrauen, Einklang von Körper & Seele
- ☞ Beweglichkeit & Koordination
- ☞ Rhythmusgefühl & Musikalität
- ☞ Flexibilität der Wirbelsäule
- ☞ Wahrnehmungsfähigkeit
- ☞ eine flexible, schnelle Reaktion

Kosten

Probestunde (90 Min.) 10 €.

Einzelstunde (90 Min.) 15 €

Monatskarte Anfänger bzw. Fortgeschrittene 50 €

Kombinierte Monatskarte 70 €

5er-Karte: 60 €; 10er-Karte 110 €

Einzelunterricht (60 Min.) 40 €

Zahlungsweise in bar vor dem Unterricht oder per Überweisung. Kontoverbindung bei mir zu erfragen.



Ingrid Peterson

M. A. / Heilpraktikerin Psychotherapie

Bewegung & Rhythmus im Dialog

Praxis für körperorientierte systemische Pädagogik, Beratung und

Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Wilmsdorfer Straße 74, 10629 Berlin

T: 01 71-9 39 98 22 – ingrid.peterson@t-online.de

Ich interessiere mich schon immer für Tanz, Bewegung, Kampfkunst und Yoga. Neben meinem jahrelangen Bharata-Natyam- und Yogatraining in Stuttgart, Paris und Berlin habe ich auch Körperarbeit nach Moshe Feldenkrais, Elsa Gindler, Kinomichi, Tai Chi und Chi Gong kennen gelernt und praktiziert. Mein Bharata-Natyam-Training in Paris war sehr intensiv. Bis heute erleichtert mir diese Ausbildung den Zugang zu anderen Tanz- und Bewegungsformen.

Dieses ganzheitliche Training möchte ich meinen Schülern und Schülerinnen vermitteln. Mir hat das Training immer Spaß gemacht und im Unterschied zu meinem Büroalltag viel Abwechslung geboten. Es gibt bei allem Aufwand Kraft und Lebensenergie zurück und hält den Geist wach und elastisch.

Ich freue mich auf Deine / Ihre Anmeldung zum regelmäßigen Training!

English, French or Spanish speaking students are very welcome!

Nach Vereinbarung ab 5 Schülern

Dienstags

Anfänger 18:30 h – 20:00 h

Fortgeschrittene 20:00 h – 21:30 h

Raum in Charlottenburg oder Nähe Mierendorffplatz

Danke fürs Zusenden des ausgefüllten Anmeldebogens!

Klassischer Indischer Tanz Bharata-Natyam

Basics & Workouts
für Jugendliche und Erwachsene



Dienstags, 18:30 h – 20:00 h
Ab 5 Schülern nach Vereinbarung

Voraussichtlich in einem Tanzstudio in Charlottenburg
Nähe Mierendorffplatz

Anmeldung / nähere Infos:
Tel: 01 71-9 39 98 22; Fax: 0 30-46 90 55 11
Mail: ingrid.peterson@t-online.de

Zum kulturellen Hintergrund dieses Tanzes

Bharata-Natyam ist einer der bedeutendsten der acht klassischen Tanzstile Indiens. Er wird in Südindien getanzt. Gemäß religiösen Schriften des Hinduismus sind Tanz, Schauspiel, Musik und Theater göttlichen Ursprungs. Diese Künste werden gelehrt und aufgeführt, damit die Menschen durch weniger abstrakte Methoden (als dem Studium dieser Schriften (Veden)) zur spirituellen Vollendung gelangen können. Sie wurden im 5. Buch der Veden, im "Natya Shastra", das ungefähr aus dem 1. Jh. v. Chr. stammt, der Legende nach von "Bharata" überliefert. Aus diesem Namen erklären sich drei wichtige Eigenschaften dieser Tanzform: "bhava" (Seelenzustand), "raga" (Musikmodus) und "tala" (Rhythmus). "Natyam" bezeichnet ein Tanztheater, das sich sowohl auf Schauspieler wie auch Tänzer bezieht, die ihre Künste zu einem gemeinsamen Auftritt zusammenführen.

Jede rhythmische Bewegung, die einer bestimmten Melodie folgt, soll dem Natya Shastra nach einen grundlegenden psychischen Zustand hervorrufen: "Wohin die Hand zeigt, folgt der Blick, wohin sich der Geist wendet, entsteht ein Seelenzustand ("bhava") und aus dem Seelenzustand entspringt das Gefühl ("rasa")."

Die philosophische Grundlage aller spiritueller Praktiken im Hinduismus zielen darauf ab, die Psyche ("manas" oder "citta") mit dem Selbst, mit dem absoluten Bewusstsein ("atman" oder "cit") zu verbinden ("yoga").

Die Gläubigen sollen durch diese hörbare und sichtbare Kunst an ihre 4 Lebensziele erinnert werden: 1. Dharma (Religiöse Riten und Gebräuche); 2. Artha (Reichtum und Wohlstand); 3. Bhoga oder Kama (sensibler, empfindsamer Genuss) und schließlich, nach dem Genuss der Verzicht auf die vorangegangenen, das vierte, höchste Ziel: Moksha (Befreiung).

Es geht darum, ganz präsent zu sein und die mentalen Bewegungen, die den Menschen an den Zyklus von Kausalität und Wiedergeburt ketten, zum Stillstand zu bringen: Die Psyche wird ruhig, meistert sich selbst, ist gelassen, ausdauernd, konzentriert und zuversichtlich.

Bharata-Natyam-Tänzer haben dieses Symbol der Befreiung (moksha) im Herzen, wenn sie den Tanz praktizieren, der sich mit einer großen Hoffnung verbinden kann, immer wieder für Augenblicke mit in die kostbaren Rhythmen des Universums einzuschwingen.



Symbol für diesen kosmischen Tanz

Shiva Nataraj wird im Hinduismus als Gott des Tanzes verehrt, der das Universum in Bewegung hält. Er tritt in permanentem Wechsel als Schöpfer und Zerstörer auf und vereint Geburt und Tod in sich.

Um die Seelen vom Leid ihres Erdendaseins zu befreien, tanzt er den kosmischen und göttlichen Tanz von Entstehung, Zerstörung und Transformation, bei dem er 5 Attribute in sich vereint, die seinen 5 Funktionen als kosmischer Tänzer entsprechen:

- (1) Schöpfer - Trommel in der rechten Hand
- (2) Bewahrer - schützende und ermutigende Handgeste
- (3) Zerstörer - Beil und Feuer (linke Hand)
- (4) Läuterer - rechter Fuß auf Dämon der Unwissenheit,
- (5) Gnädiger Befreier - erhobenes linkes Bein.

Anmeldebogen

Danke fürs Zumailen des ausgefüllten Bogens an
ingrid.peterson@t-online.de oder
Fax: 0 30-46 90 55 11

Sie können die Anmeldung auch gerne per Brief an
meine Praxis in der Wilmersdorfer Straße 74,
10629 Berlin schicken.

Ich melde mich zu folgendem Kurs / Unterricht an

Von mir gewählte Zahlweise

Meine bisherigen Erfahrungen mit Tanz, Bewegungs-
und Körperarbeit

Name, Vorname

Beruf

Adresse

Email

Telefon

Ich nehme auf eigene Verantwortung an den Kursen teil
und bin mir bewusst, dass der Veranstalter für Personen-
und Sachschäden keine Haftung übernimmt. Mit den
Anmelde- und Geschäftsbedingungen bin ich einverstanden.

Datum, Unterschrift