

PRESENCE IN MOTION – essential movement class RESEARCH
Mit Anna Röthlisberger

HERBST / WINTERLAB 2024 / Jeder Mensch ist ein/e Tänzer/in

Freitage jeweils 19:45 Uhr - 21:30 Uhr / PRESENCE IN MOTION

OKTOBER 2024

25. /

NOVEMBER 2024

8. /15. / 29. /

DEZEMBER 2024

6. / 13. / 20. /

Einheitspreis CHF 45.- pro Freitag

FREITAGS LAB ist ein anregendes tänzerisches LAB mit vertiefter Körperarbeit mit Elementen der Feldenkrais Methode und GAGA Movement. Anna Röthlisberger stellt Bewegungsbilder auf den Kopf, stärkt Ideenreichtum und gibt Mut ein paar leichte Schritte über die Komfortzone hinaus zu wagen. Wir tauchen dabei auf eine kreative Weise in neue Kapitel und Zusammenhänge in der Bewegung ein. Wir werden viel Zeit nehmen, um zufolge der angeleiteten Inputs in eine Reise persönlicher Bewegungsforschung einzutauchen. Durch den prozessorientierten Charakter kann jeder Mensch von seinen individuellen Bewegungsoptionen ausgehen. Dabei fließen neue tänzerische Kommunikationsebenen in Verbindung mit der improvisatorischen Gestaltung ein. Eine Balance von feinmotorischer Beweglichkeit, Ausdruck und Emotion im Dialog.

Eine Erweiterung des Freitag LABS ist die Hingabe - den Tanz in seinem Potenzial umfassend zu erleben und differenziert in seiner Subtilität zu nähern. Dies lädt ein, Zeit zu nehmen, um zufolge der angeleiteten Impulse in eine Reise persönlicher Bewegungsforschung einzutauchen. Die anfänglichen Feldenkrais Lektionen am Boden helfen unnötige Spannung in der Bewegung wahrzunehmen und mit Alternativen zu spielen. Durch geführte Aufmerksamkeit erkunden wir ausgehend von kleinen Bewegungen und Gewichtsverlagerungen am Boden unsere Beziehung zur Schwerkraft. Weiter gehen wir in mit dieser Körpererfahrung in den Raum. Dies besteht aus einer Vielzahl von Vorschlägen, die zu einem mehrschichtigen, multisensorischen Tanz führen. Es integriert Improvisation und Gestaltung, alleine, zu zweit und in der Gruppe. Ein Tanz in sich.

Die Arbeit richtet sich an bewegungsfreudige, neugierige Menschen aller Altersklassen, KünstlerInnen aller Disziplinen, Laien die ihr Bewegungswissen vertiefen und tänzerisches Lernen nicht verpassen möchten. Nebst der eigenen umfangreichen Praxis, können Grundsätze, Fragen und Zusammenhänge vertieft, sowie erweitert in der Leichtigkeit untersucht werden. Grundkenntnisse sind erwünscht.

Anna Röthlisberger ist Choreografin, Tänzerin, Feldenkrais Practitioner Sie ist bis 2016 künstlerische Leiterin der Anna Röthlisberger Co. in Basel. Ihre Arbeit ist eine Verschmelzung von Tanz und choreografischer Recherche, abendfüllenden Bühneninstallationen und somatischen Aspekten der Gegenwart im Tanz. Dabei arbeitet Anna mit einer Verbindung von somatischer Körperarbeit, der Feldenkrais Methode und der neuen Tanzentwicklung. Dies unterstützt die Kommunikation diverser Laien, DarstellerInnen und Menschen in der Erforschung der Kreativitätsprozesse. Seit 2020 widmet sie sich dem dokumentarischen Tanz und filmischen Klanginstallationen u.a. „THE PRESENT DANCE / SHELL“, sowie der tänzerischen szenischen Solo Installation.

Nebst ihrer künstlerischen Laufbahn bietet sie regelmässige Seminare in *Feldenkrais in Motion* sowie Einzelbehandlungen in der Feldenkrais Methode im In- und Ausland an. Bewegung ist dabei zentral, ebenso die Feinfühligkeit des Momentes sich auf den Tanz einzulassen. Diese sind mehr prozessorientiert und unterstützen das Individuum in ihrem Potential, Präsenz und ihrer Bewegungsqualität im JETZT.