

## Abendtraining A2\_VSC: Di: Feldenkrais & Do: Gehen ist eine Fortbewegungsart

Do: ...bei der es im Gegensatz zum Laufen keine Flugphase gibt

### Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 2 (2./3./4. Semester) > Wahl  
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 3 (5./6. Semester) > Wahl

Nummer und Typ	BTH-BTH-L-0019.19F.006_WF_VSC / Moduldurchführung
Modul	Modulvorlage VSC/VTP/VRE/VDR_1
Veranstalter	Departement Darstellende Künste und Film
Leitung	Di: Feldenkrais: Yanna Rüger (YR) Do: Gehen ist eine Fortbewegungsart.: Prof. Peter Ender (PE)
Anzahl Teilnehmende	4 - 20
ECTS	1 Credit
Lehrform	Training
Zielgruppen	<=Wahlmöglichkeit: L2 VSC L3 alle VSC
Lernziele / Kompetenzen	<p>Di: Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais für Schauspielende: Durch eine Bewusstwerdung der eigenen Bewegungs-, Handlungs- und Denkmuster können die Studierenden ihr Selbstbild erweitern und neue Handlungsmöglichkeiten erlernen. Es wird ein Zustand angestrebt, den ich als neutrale Zentriertheit beschreiben würde, in dem die Studierenden ausgeglichen und flexibel sind und sich leicht in alle Richtungen bewegen können.</p> <p>Do: Gehen ist eine Fortbewegungsart, bei der es im Gegensatz zum Laufen keine Flugphase gibt: Das gemeinsame Training dient zur Schärfung der Wahrnehmung der eigenen Ausdrucksqualität. Bewusstwerdung der Sprache des Körpers, im Vorgang und in der Handlung. Über das Gehen wird der Aufbau des körperlichen Instruments und der körperlichen Präsenz erfahren. Die Schulung der Wahrnehmung für das Eigene und das Gehen der Anderen. Kommunikation und Wahrnehmung der eigenen und der anderen Qualitäten beim Gehen. Klare Entscheidungen ermöglichen neue und erweiterte Kommunikationsformen.</p>
Inhalte	<p>Di: Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais für Schauspielende: Die Feldenkrais Methode nutzt Bewegung als Mittel, um mehr Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen. In der Qualität unserer Bewegungen spiegelt sich unser ganzes Selbst. Bewusstheit über die eigene Art sich zu bewegen, zu sprechen, zu denken ist ein wichtiges Werkzeug um alles Unkontrollierte und Unnötige weglassen zu können, was den eigenen Ausdruck einschränkt. In ATM-Lektionen (attention through movement) wird eine Vielfalt an Funktionen des menschlichen Körpers untersucht, wie z.B. Beugung und Streckung, Drehungen, Aufrichtung durch die Schwerkraft, Atmung, usw. Auch in PartnerInnenübungen soll es die Möglichkeit geben, sich individueller Muster bewusst zu werden. Neben den körperlichen Themen sind auch immer bestimmte Meta-Themen Teil der Lektionen, wie der Umgang mit den eigenen Grenzen, Ehrgeiz, Ungeduld und</p>

Selbstzweifel.

Do: Gehen ist eine Fortbewegungsart, bei der es im Gegensatz zum Laufen keine Flugphase gibt:

Wir trainieren in der Bewegung des Gehens die Qualität der Fortbewegung.

Wir trainieren im Gehen, im Stehen die Qualität der Entscheidung.

Wir trainieren im Gehen, im Stehen die Aussagekraft und Sprache des Körpers.

Wir trainieren im Gehen, im Stehen die Kommunikation auf verschiedenen Ebenen.

Wir trainieren im Gehen, im Stehen die Substanz unserer Äusserungsmöglichkeiten.

Wir trainieren im Gehen, im Stehen die durchgehende geometrische Ordnung des Seins in einem Raum, in Beziehungen und Konstellationen.

Wir trainieren im Gehen, im Stehen das Bewusstsein der Substanz unserer Eigenschaften der Handlungen und Gesten.

Wir trainieren die Ordnung.

Wir trainieren die Entscheidung.

Bibliographie /  
Literatur

Do: Müdigkeitsgesellschaft: Byung- Chul Han

Leistungsnachweis /  
Testatanforderung

gem. Angaben der/des Modulverantwortlichen

Termine

Raum: Di: Tanzstudio oder 1 grosser Proberaum, Do: 1 grosser Proberaum

Dauer

Anzahl Wochen: 6 (FS: Wo:08-13) / Modus: 2x1,5h/Wo\_Di/Do, 19.45-21.15h  
Selbststudiumszeit pro Semester: ca.

Bewertungsform

bestanden / nicht bestanden