

Kursprogramm Anfänger Bharata Natyam

- Einführung in die elementaren Tanzschritte und Bewegungen
- Kraftübungen zum Aufbau der beanspruchten Körperregionen
- Mobilisation der Motorik zur verbesserten Beweglichkeit
- Einführung in die Mimik, Körpersprache und Körperausdruck
- Koordinationsübungen, um Bewegungsabläufe zu verinnerlichen

Das Bharata Natyam hat eine anspruchsvolle Grundhaltung, die durch Übungen zuerst schonend aufgebaut werden muss. Die Tanzschritte und Körperbewegungen werden im Stil eines Baukastensystems erlernt. So lassen sich schon zu Beginn verschiedene Bewegungen und Elemente miteinander verbinden. Dies unterstützt die koordinative Fähigkeit und die Grundhaltung des Tanzes wird so noch einfacher verinnerlicht. Als Ausgleich zur körperlichen Anstrengung werden einfache Übungen mit der Mimik und dem Körperausdruck gemacht. Sie fördern die Selbstwahrnehmung und vereinfachen später den Einstieg in Tänze, die schauspielerische Elemente beinhalten. Übungen die die beanspruchten Körperregionen stärken und die nötige Feinmotorik fördern, runden das Kursprogramm ab.

Kursprogramm Fortgeschrittene Bharata Natyam

- Training des bestehenden Repertoires
- Erweiterung des Repertoires mit neuen Elementen
- Kraftübungen zur Stärkung der beanspruchten Körperregionen
- Verfeinerung der Mimik, der Körpersprache und des Körperausdrucks
- Mobilisation der Feinmotorik zur Erhaltung der geschmeidigen Bewegung
- Koordinationsübungen zur Unterstützung komplexer Bewegungsabläufe

Ein Teil des Unterrichts widmet sich der Repetition gelernter Stücke und dem Erlernen neuer Tanzelemente. Bewegungsdefizite werden mit entsprechenden Übungen unterstützt, die je nach Bedarf die Kraft, die Koordination oder die Mobilität der entsprechenden Körperregion unterstützen. Die Kondition wird mit teils tänzerischen, teils funktionalen Übungen trainiert. Die aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung und des Körperausdrucks verbessert die Selbstwahrnehmung. Dazu gibt es konkrete Übungen mit mimischen Elementen, die dann im Tanz konkrete Anwendung finden und das Schauspiel erleichtern. Der Tänzer/die Tänzerin ist als Resultat präsenter, sein/ihr Auftreten hat mehr Eleganz und der Körper ist fitter.

Zur Teilnahme wird funktionale Kleidung benötigt. Ausserdem empfiehlt es sich eine Yogamatte oder ein grosses Handtuch mitzubringen.