

TRAINING & WORKSHOP

Leitung: Katrin Roschangar

Zu Beginn der Spielzeit wurde die Zeitstruktur des Trainingsprogramms umgeändert und es stehen seither zwei Trainings am Vormittag auf dem Programm: Ein 60-minütiges im wöchentlichen Rhythmus stattfindendes Körpertraining und ein längeres zeitgenössisches Tanztraining von 1h 45 min. Diese Neuerung hat zu einer enormen Belebung des Profi-Trainings geführt. Viele der professionellen TänzerInnen nutzen das kürzere Training als Vorbereitung für ihre Proben, andere wiederum nehmen in ihrer produktionsfreien Zeit an beiden Trainings teil.

Das tägliche Training wird durch Workshops in den Bereichen künstlerische Recherche, Dramaturgie, Produktion, Verletzungsprävention u.a. ergänzt. Der Workshopbereich hat ganz bewusst eine Öffnung erfahren, um ein erweitertes Publikum, das z.B. auch aus anderen Kunstsparten kommen kann, einzubeziehen.

Um diesem Publikum auch die Möglichkeit zu geben, ihre Tanzkenntnisse im zeitgenössischen Tanz (weiter) zu entwickeln, werden in der zweiten Hälfte der Spielzeit die sogenannten *All Level Trainings* eingeführt. Diese finden einerseits in Form von geblockten Workshops statt, andererseits aber auch im regelmäßig wöchentlichen Rhythmus. Im Zentrum steht hier die Freude am Tanz.

Mit der neuen Improvisationsreihe *Sharing the Dance* sind all diejenigen angesprochen, die gerne in der Gruppe improvisieren. Unter Einbeziehung anderer Kunstsparten und Gruppen trifft sich die Community einmal im Monat, um zu tanzen und sich inhaltlich auszutauschen.

Übersichtstabelle März

	Training 9.30 – 10.30 h	Zeitgenössisches Training All Level Training	Workshops Improvisation Auditions Einzel-Coaching
Claudia Hitzenberger (A)	Yoga jeden Mo bis 22.03.		
Bettina Schaefer (A)	Ballett jeden Di + Fr bis 26.03.		
Lisi Lutz (A)	Alexandertechnik jeden Mi bis 24.03.		
Sonja Schmidlehner (A)	Yoga jeden Do bis 25.03.		
Milli Bitterli (A)		01. – 13.03. Mo – Sa 10.45 – 12.30 h	
Benoît Lachambre (CAN)			Extending the comfort zone 09. + 10.03. Di + Mi 18.00 – 20.00 h
Kerstin Kussmaul (A) / Christian Apschner (A)			Sharing the Dance 20.03. Sa 15.00 – 18.30 h
Sascha Krausneker (A) / Georg Blaschke (A)		15. – 27.03. Mo – Sa 10.45 – 13.00 h	
Sascha Krausneker (A)			<i>Functional Integration</i> 22. – 26.03. Mo, Di, Do, Fr 14.00 – 17.30 h Mi 14.00 – 16.15 h
Cesc Gelabert (E)			20. – 21.03. Sa 13.15 – 14.45 h So 12.00 – 16.00 h
Radek Hewelt (PL/A)		All Level Training 06. – 20.03. Jeden Sa 17.00 – 18.30 h	
SEAD			Audition 20.03.
P.A.R.T.S.			Audition 27.03.

Übersichtstabelle April / Mai

	Training 9.30 – 10.30 h	Zeitgenössisches Training 10.45 – 12.30 h	Workshop Improvisation
Katrin Roschangar (D/A)	Yoga jeden Mo ab 12.04.		
Bettina Schaefer (A)	Ballett jeden Di + Fr ab 06.04.		
Moravia Naranjo (VEN/A)	Pilates Jeden Mi ab 07. 04.		
Elizabeth Ward (USA)		Rock and Roll Ballet 06. – 17.04.	
Kerstin Kussmaul (A) / Christian Apschner (A)			Sharing the Dance 17.04., 15.05., 12.06. 15.00 – 18.30 h
Mieke Matzke (D)			Arbeits-Choreografien 10. – 11.04. Sa 15.00 – 19.00 h So 11.00 – 17.00 h
Francesco Scavetta (I/N)		26.04. – 08.05.	
Sabine Parzer (A)		10. – 15.05.	
Jimena Paz (USA)		17. – 29.05.	

Zeitgenössisches Tanztraining

Milli Bitterli (A)

1. – 13. März

Mo – Sa 10.45–12.30 h

Milli Bitterli vermittelt in ihrem Unterricht nicht nur Formen, sondern auch Lust, sich spielerisch mit Körperpositionen und Körpersensationen auseinander zu setzen. Indem der Interpretationsreichtum einer einzelnen Bewegung aufgezeigt wird, eröffnet sich den

TeilnehmerInnen die Möglichkeit, auch bereits bekannte Bewegungsformen neu zu erleben. Bitterli geht es um das richtige Maß von Einfachheit und Essenz einer Bewegung. Schicht für Schicht tiefer wird der eigene Körper erkundet bis schließlich die Form vergessen wird.

Ihr künstlerischer Ansatz verbindet Training unmittelbar mit Bühnenpräsenz und stellt damit eine Grundvoraussetzung ihres künstlerischen Schaffensprozesses her: Training, Probe und Aufführung bilden eine Gesamtheit, die für Bitterli untrennbar ist.

Milli Bitterli (geb. 1969) begann im Alter von vier Jahren mit dem Tanzen. Ihre erste Ausbildung zur klassischen Tänzerin erhielt sie an der Ballettschule der Wiener Staatsoper. Später wechselte sie an das Konservatorium der Stadt Wien. Auf zahlreichen Reisen durch Europa bildete sie sich zur zeitgenössischen Tänzerin weiter. Nach dem Abitur studierte sie zudem Betriebswirtschaftslehre in Wien und Zürich. Währenddessen wurde sie bereits für zahlreiche Compagnien engagiert: Zürich Tanztheater, NKK, Charisma, Ivan Wolfe Cie., Konnex und Pool, später Willi Dörner Cie., Elio Gervasi Cie., DV8 Physical Theatre und Damaged Goods. Dabei arbeitete sie mit Choreografen wie Meg Stuart, Javier de Frutos, Nigel Charnock und Lloyd Newson. Im Jahr 2000 gründete Milli Bitterli ihre eigene Compagnie *artificial horizon*. Danach kollektive, kooperative und choreographische Projekte mit Christine de Smedt, Wendy Houston, Superamas, Christione Gaigg, Markus Schinwald, Robert Steijn, Jack Hauser, Jennifer Lacey u.a. Milli Bitterli gibt regelmäßig Trainings, Workshops und Meisterklassen.

Sascha Krausneker (A) / Georg Blaschke (A)

15. – 27. März

Mo – Sa 10.45–13.00 h (Achtung: Format mit Überlänge!)

Das tägliche Training beginnt mit einer ca. 60 minütigen ATM (Feldenkrais Awareness Through Movement – lesson). Jeder Tag beinhaltet eine ATM mit einem anderen funktionalen Thema (z.B. Extension, Rotation, Flexion etc.), die zu gesteigerter Differenzierung sowohl des Bewegungsapparates als auch der Wahrnehmung führt. Feldenkrais ist eine höchst effektive und tiefgehende Methode, die das Erforschen von mühelosen Bewegungen in einem spannenden und entspannenden Lernprozess ermöglicht. Mögliche Effekte einer ATM können sein: verbesserte Balance und Haltung, leichtere Atmung, geklärte Beziehung von Muskeln und Knochen zur Schwerkraft und zum Boden, differenziertere Selbstorganisation, gesteigerte Präsenz im eigenen Körper und im Raum.

Der zweiten Teil des Trainings lotet teils durch improvisierten Movement-Research, teils durch strukturierte Form, die funktionalen Themen der Feldenkrais-Stunde in Verbindung mit einer zeitgenössischen Tanztechnik aus. Im Mittelpunkt stehen das Entdecken von und Spielen mit möglichen neuen und verfeinerten Bewegungsqualitäten, die aus einer gesteigerten Innenwahrnehmung heraus in das tänzerische Vokabular einfließen. Dem Spüren und Erforschen eines persönlichen Zugangs zu *standards* wie Rollsequenzen, Spirals, Curves und Turns sowie Extension und Dynamik von Bewegung wird genügend Zeit gegeben. Speziell fokussiert wird der mögliche Zusammenhang der Feldenkrais-Methode mit Release based Movements und persönlichen

Konzepten von Schwerkraft und Zentrum. Ebenso werden auch ausgewählte Yoga-Positionen befragt. Ein weiterer spannender Anknüpfungspunkt zur Methode bietet die *Präsenz* im täglichen Training und ein *Performing* desselben.

Sascha Krausneker, professioneller Tänzer im zeitgenössischen Bereich im In- und Ausland 1999-2007. Zusammenarbeit u.a. mit Georg Blaschke, Pilottanz, Elisabeth Orłowsky und Andrea Müller. Feldenkrais-Praxis seit 2002 in Wien im Institut Dr. Schmida, bei tanzpool und in der Gesundheitspraxis Lindengasse. Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien (www.feldenkraisinstitut.at). Gastlehrer im Tanzquartier Wien, an der Ballettabteilung des Konservatoriums Wien, Studiengang Moderner Tanz und der Abteilung Tanzpädagogik, sowie bei ImPulsTanz. Veranstalter von Feldenkrais Fortbildungen und öffentlichen Workshops sowie der 4-jährigen Feldenkrais Ausbildungen in Wien.

„Meine Neugierde richtet sich auf die Verschmelzung von Bewegung und Lernen – mit dem Wunsch das somatische Lernen auf allen menschlichen Ebenen geschehen zu lassen. Die Faszination für diese Schnittstelle des Lernens ergibt sich aus der bewegten und bewegenden Suche nach Lebendigkeit.“

Georg Blaschke lebt in Wien und arbeitet als freischaffender Tänzer, Trainer und Choreograf im In- und Ausland. Seine Tätigkeit als Trainer, Gastchoreograf und Coach besonders in den Bereichen Contemporary Dance Technique (Release-based), Physical Theatre Training und Movement Research folgt Einladungen von international renommierten Festivals, Hochschulen und Ausbildungsstätten. Als Performer und Produzent eigener choreografischer Arbeiten ist er seit Jahren in diversen Formaten erfolgreich tätig.

Seine aktuellen Projekte mit den Übertiteln *essence of touch* und *in case of loss* erforschen architektonische Bedingungen von Repräsentation und Wahrnehmung und loten Möglichkeiten eines *somatischen* Zugangs zu choreografischem Verständnis aus.

Die Feldenkrais-Methode beeinflusst entscheidend seine Arbeit im Hinblick auf Bewegungsrecherche, Partnerarbeit und auf Reflexionen zur Präsenz des Performers.

Sein Interesse an Neubewertungen und Umdeutungen des sich artikulierenden Körpers führt ihn zunehmend zum Rekonstruktionsbegriff in der zeitgenössischen Choreografie.

www.georgblaschke.com

Elizabeth Ward (USA)

6. – 17. April

Mo – Sa 10.45–12.30 h (kein Training am Mo 5. April)

Rock and Roll Ballet ist

für alle, die denken, Ballett sei langweilig,

für alle, die insgeheim denken, Ballett könnte sehr viel Spaß machen,

und auch für jene, die ein Changement nicht von einem Soubresaut unterscheiden können.

In dieser für TänzerInnen aller Leistungsgruppen geeigneten Klasse wollen wir uns Zeit nehmen, um die Körpererfahrung und Freiheit zu genießen, die das Ballett bietet, ohne uns um eine illusionäre Perfektion zu kümmern, die unseren Bedürfnissen nicht entspricht. Als Contemporary-Dancers werden wir Ballett so praktizieren, wie Kampfsportler ihre Übungen machen, um Freiheit in der Form zu finden. Die Klasse setzt sich mit den physischen und mentalen Aspekten der Technik und der Performance-Qualität auseinander, lenkt die Aufmerksamkeit auf innere Körperempfindungen und verwendet Praktiken des Balletts, der Release-Technique, von Authentic Movement und Improvisation, um einen Dialog zwischen Körper und Geist zu eröffnen, der Wahlmöglichkeiten bietet. Wir beginnen mit

einfachen Übungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Leichtigkeit der Bewegung, auf Freude, Prägnanz, Sprüngen und Drehung. Wir werden rocken, hüpfen und fliegen!

Elizabeth Ward lebt als Tänzerin in Brooklyn. Ihre Ballettausbildung absolvierte sie an der Joffrey Ballet School, beim Atlanta Ballet, San Francisco und Pennsylvania Ballet. Danach nahm sie eine Auszeit vom Ballett, in der sie Improvisation und Skinner Releasing zunächst am Bennington College studierte und später selbst weiterentwickelte. Die beiden Disziplinen Ballett und Improvisation prägen ihren Tanz, ihre Choreografie und ihre Unterrichtsmethodik. Elizabeth Ward trat in Wien häufig bei Impulstanz in Stücken von DD Dorvillier (2006 und 2008) und in einer Produktion mit Mårten Spångberg (2009) auf. Zu ihren derzeitigen Projekten zählt *WATERFALLS*, eine Death-Metal-Interpretation des Schwanensees mit Minna Kiper, Susanna Leibovici und Valentina Desideri. Das Stück hat im März 2010 in Göteborg, Schweden, Premiere, anschließend wird es am Movement Research der Judson Church aufgeführt.

Francesco Scavetta (I/N)

26. April – 08. Mai

Mo – Sa 10.45–12.30 h (kein Training am Sa 1. Mai)

A surprised body

In den letzten Jahren entwickelte Scavetta ein Unterrichtsprojekt mit dem Titel „A surprised body“, das auf Release-Technique und Kontaktimprovisation basiert und durch seine Erfahrung als Tänzer und Choreograf sowie seine Tai-Chi-Chuan-Praxis beeinflusst ist. Die Workshop-Reihe begann 2005 in Norwegen und wurde 2006/2009 fortgesetzt in Italien, Kroatien, Kuba, Frankreich, Kolumbien, Venezuela, Estland, Argentinien, Großbritannien, Holland, San Marino, Österreich, Finnland, Indien und Russland, die Workshops fanden häufig im Rahmen internationaler Festivals oder in Zusammenarbeit mit Tanzakademien statt.

Themen des Grundkurses sind Zentrierung und Schwerkraft sowie die Erweckung von Bewusstheit und Sensitivität. Durch Harmonisierung der Bewegung mit der Atmung werden Blockaden in den Gelenken und Gliedmaßen gelöst, wodurch es möglich wird, die Schwerkraft konstant bewusst zu empfinden. Ziel ist es, die Bewegung frei den ganzen Körper durchströmen zu lassen. Wir arbeiten an der Entwicklung von Gegenfiguren zur jeweiligen Bewegung, um das Schweben im Fallen oder die Dehnung im Strecken zu erforschen und die Möglichkeiten für Transformationen des Körperzentrums sowie Verlagerungen der Dynamik zu erweitern. Das Ziel dabei ist ein Körper, der mehr auf Reaktion als auf Aktion, mehr auf Rezeption als auf Agieren ausgerichtet ist.

„Persönlich interessiere ich mich zunehmend für den Prozess des Lernens, für die verschiedenen Möglichkeiten, Informationen oder besser gesagt Erfahrungen zu vermitteln. Geistiges Verständnis ist nicht notwendig ein physisches Verständnis. Mein Ziel ist es, dem Einzelnen den Lernprozess näherzubringen: um zu hinterfragen, wie man zu lernen lernt.“ (Francesco Scavetta)

Der Choreograf und Tänzer *Francesco Scavetta* leitet gemeinsam mit Gry Kipperberg (Norwegen) die *Wee Company*, die 1999 in Oslo gegründet wurde und mittlerweile eines der führenden Ensembles der norwegischen Tanzszene ist. In den letzten Jahren tourte *Wee* durch Italien, Kroatien, Kuba, Frankreich, Kolumbien, Venezuela, Estland, Argentinien, Großbritannien, Mexiko und Österreich. Scavettas theatrale Choreografien wurden häufig mit der Atmosphäre eines seltsamen Traumes oder der verspielten Welt eines Kindes verglichen und als fremd, lustig, poetisch und dabei überraschend beschrieben. Format und Ästhetik der Produktionen unterliefen einer Wandlung: Den subtilen Erinnerungen aus *Daddy always wanted me to grow a pair of wings* (1998) stehen die komplexe Technik von „*live**“ (2002), einer Koproduktion mit der Biennale von Venedig, und die unheimliche

Atmosphäre von *Hey dude* gegenüber. Im Zentrum steht jedoch immer die Auseinandersetzung mit Fragilität und Paradoxa, Epiphanie und Traum, Empathie und Überraschung, wobei narrative und physische Klischees vermieden und Realität und Identität mit humorvoller Skepsis hinterfragt wurden.

Scavetta wurde in Salerno (I) geboren und studierte Theater und Darstellende Kunst an der National Accademia Nazionale di Danza in Rom, bevor er ein Post-Graduate-Studium in Kommunikationswissenschaften abschloss. Als prägend für seine künstlerische Entwicklung betrachtet er seine Begegnungen mit Choreografen und Lehrern und wie Anne Theresa De Keersmaecker/Rosas, Giorgio Rossi, Dominique Dupuy, Adriana Borriello, Lance Gries und Bernardo Bertolucci.

Workshops

Sascha Krausneker (A)

Feldenkrais Einzel-Coaching / Funktionale Integration

22. – 26. März

Mo – Di und Do – Fr, 14.00 – 15.00, 15.15 – 16.15, 16.30 – 17.30 h

Mi, 14.00 – 15.00, 15.15 – 16.15 h

Begleitend zum Training *Feldenkrais-Contemporary Technique* wird Sascha Krausneker den TänzerInnen am Tanzquartier Wien die Möglichkeit geben, individuelle Themen in Einzelstunden zu behandeln. In einer Feldenkrais Einzelstunde leitet der Feldenkrais-Practitioner mit Hilfe von Berührungen durch individualisierte, funktionale Bewegungsabläufe. Die Berührung und Bewegung ist nicht-invasiv, einfühlsam und präzise.

Die möglichen Themen und Effekte einer Feldenkrais Einzelstunde können sein: verbesserte Balance, leichtere Atmung, bessere Koordination, effizientere Bewegung, differenziertere Bewegung, verbesserte Haltung (placement, alignment), Schmerzfreiheit, mehr Bewegungsumfang, gesteigerte Selbstwahrnehmung, mehr Präsenz, mehr Stabilität, mehr Kraft, besserer Bodenkontakt u.v.m. – bis hin zur Perfektionierung von ausgewählten Elementen einer komplexen choreographischen Sequenz. Das Thema der jeweiligen Stunde wird von den TeilnehmerInnen gewählt.

Sascha Krausneker, professioneller Tänzer im zeitgenössischen Bereich im In- und Ausland 1999 – 2007. Zusammenarbeit u.a. mit Georg Blaschke, Pilottanz, Elisabeth Orłowsky und Andrea Müller. Feldenkrais-Praxis seit 2002 in Wien im Institut Dr. Schmida, bei tanzpool und in der Gesundheitspraxis Lindengasse. Mitbegründer des Feldenkrais Institut Wien (www.feldenkraisinstitut.at). Gastlehrer im Tanzquartier Wien, an der Ballettabteilung des Konservatoriums Wien, Studiengang Moderner Tanz und der Abteilung Tanzpädagogik, sowie bei ImPulsTanz. Veranstalter von Feldenkrais Fortbildungen und öffentlichen Workshops sowie der 4-jährigen Feldenkrais Ausbildungen in Wien.

„Meine Neugierde richtet sich auf die Verschmelzung von Bewegung und Lernen – mit dem Wunsch das somatische Lernen auf allen menschlichen Ebenen geschehen zu lassen. Die Faszination für diese Schnittstelle des Lernens ergibt sich aus der bewegten und bewegenden Suche nach Lebendigkeit.“

Cesc Gelabert (E)

Workshop

20. – 21. März

Sa 13.15 – 14.45 h

So 12.00 – 16.00 h

Der zweitägige Workshop beginnt mit einer Theorie basierten Einheit und fährt am Sonntag mit einem praktischen Teil fort, der sich mit Cesc Gelaberts Methode ein rekonstruiertes Stück zu interpretieren auseinandersetzt. Gegenstand des Workshops wird sein, wie man als PerformerIn eine persönliche Interpretation erreicht, ohne an Genauigkeit zu verlieren und die Präzision beizubehalten, die eine rekonstruierte Choreografie verlangt.

Der Choreograf und Tänzer *Cesc Gelabert* ist derzeit eine der einflussreichsten Persönlichkeiten im modernen Tanz Spaniens. Der vielseitige Künstler hatte großen Anteil an der Entwicklung der Tanzkultur in Spanien, die er maßgeblich beeinflusste. Gelabert lässt sich keiner bestimmten Richtung zuzuordnen, sondern schuf stattdessen einen eigenen Stil, der von seiner großen Tanzleidenschaft

geprägt ist. Symbole und Querverweise dienen häufig als Ausgangspunkt in seinen Choreografien, die sich durch eine klar verständliche Sprache auszeichnen, in denen jede Geste bewusst gesetzt wird.

Cesc Gelabert studierte zunächst Architektur, bevor er seine Tanzausbildung bei Anna Maleras begann, deren Company er sich 1969 anschloss. 1972 schuf er seine erste Choreografie, 1977 gründete er seine erste eigene Company. Zwischen 1978 und 1980 wurde er aktives Mitglied der New Yorker Dance-Community und präsentierte seine Stücke an Veranstaltungsorten wie La Mama, The Kitchen und an anderen. Nach seiner Rückkehr nach Barcelona 1980 begann seine Zusammenarbeit mit Lydia Azzopardi, mit der er 1985 gemeinsam die Gelabert Azzopardi Company de Dansa gründete. *Desfigurats* war die erste von mehr als fünfundzwanzig Produktionen, die Gelabert Azzopardi auf internationalen Tourneen zeigten. Die Company gastierte am Teatre Lliure und ist seit 2003 residierendes Ensemble an diesem Theater. Während seiner langen Karriere arbeitete er als Choreograf und Tänzer für Oper-, Video-, Theater-, Film- und Kabarettproduktionen in einigen der größten Theaterhäuser Europas. Von Beginn der 80er Jahre bis 2003 war Gelabert Azzopardi „part time resident“ des Hebbel Theaters in Berlin.

Cesc Gelabert schuf mit *In a Landscape* ein Solo für Michail Baryschnikow und realisierte Auftragsarbeiten für David Hughes, das Balletto di Toscana, das Tanztheater Komische Oper, das Ballet Gulbenkian und Larumbe Danza. Er arbeitete mit zahlreichen Bühnenstars und -künstlern wie Núria Espert, Jorge Laveli, Montserrat Caballé, Milva, Gerardo Vera, Pilar Miró, Lluís Pasqual, Emilio Sagi, Carles Santos, Frederic Amat, Mario Gas, Julia Migenes Johnson.

Gelabert gewann renommierte Preise wie die *Gold Medal for the Performing Arts and Spanish National Dance Award* der spanischen Regierung sowie den *Catalan National Dance Award*, den *City of Barcelona Award* (1987 und 2005) und die *MAX Awards for the Performing Arts* als bester Choreograf und Tänzer (2004 und 2005) und den *Herald 2004 Angel Award* beim Edinburgh International Festival.

Mieke Matzke (D)

Workshop

10. – 11. April

Sa 15.00 – 19.00 h + So 11.00 – 17.00 h

Arbeits-Choreographien

Jeder künstlerische Prozess ist auch immer eine spezifische Inszenierung von Arbeitskonstellationen. Probenprozesse müssen nicht nur organisiert, sondern Formen der künstlerischen Arbeit auch immer wieder neu entworfen werden. Der Workshop wird sich mit individuellen und kollektiven Probenprozessen auseinandersetzen. Fragen nach Rahmung, Darstellungsformen und Raumkonzepten werden diskutiert und ausprobiert – mit einem besonderen Fokus auf die Frage kollektiver Kreativität. Untersucht werden verschiedene Formen der Zusammenarbeit und dabei der Verschränkung von Innen- und Außensicht. Es gilt mit kritischer Distanz auf die eigenen Prozesse blicken, um sich dann wieder selbst hineinzubegeben und die Situation von innen zu erleben und aktiv zu verändern.

Mieke Matzke ist Mitglied des Performance-Kollektivs She She Pop und Professorin für experimentelle Formen des Gegenwartstheaters an der Universität Hildesheim. Sie promovierte über Formen der Selbst-Inszenierung im zeitgenössischen Theater und verfasste ihre Habilitation zu Probenprozessen am Theater.

Morgentraining**Claudia Hitzenberger (A)****Yoga****Bis 22. März****Jeden Mo 9.30 – 10.30 h**

Yoga für TänzerInnen

Mit Ujjayi-Atmung als ständiger Begleiter üben wir im Fluss der Bewegung. Anatomische Klarheit, Alignment und das Ankommen in jeder Körperform sind essentielle Elemente eines runden Stundenablaufs. Im Vordergrund wird unsere Erdung stehen und das Sich-In-Den-Raum-Entfalten. Dem Beckenboden und seiner Verbindung mit dem Nabel werden wir besondere Aufmerksamkeit schenken. Beine und Becken werden gestärkt, um Freiheit in der Wirbelsäule zu erlangen. STHIRA SUKHAM ASANAM nach Patanjali zeigt uns die Wichtigkeit eines Ausgleichs von Stabilität, Ausdauer und Entspannung, Loslassen in jedem Asana. Durch das physische Üben im Hatha-Yoga gewinnen wir einen tieferen Bezug zu uns selbst und wie wir in der Welt existieren. Unser ganz persönlicher Bezug zu Aussen- und Innenwelt kann im Üben jedes Mal von neuem erkannt werden. Korrekturen finden verbal und durch Berührung statt. Hilfsmittel wie Blöcke und Gurte werden, wenn nötig, herangezogen. Ein Mantra wird die Stunde ein- und ausklingen lassen. Die Chakren/Energiezentren und ihr Bezug zu den Hormondrüsen und das Meridiansystem mit Verbindung zu unseren Organen fließen als zusätzliche Ebene in jede Stunde ein.

BREATH MOVE SING AND OPEN YOUR HEART

„Meine Lehrtätigkeit in Wien, New York und Indien umfasst 17 Jahre. 1992 kam ich durch TänzerInnen der Steven Petronio Dance Company mit Yoga in Kontakt. Ich lebte, performte, studierte und unterrichtete mehr als 6 Jahre in New York und durfte die energetisierenden Anfänge des Jivamukti Yoga Centers unter David Life und Sharon Gannon kennenlernen. Eine große Inspiration war mir auch Alison West in Chinatown, die eine harmonische Verbindung von Ashtanga- und Iyengaryoga anstrebte. Drei Indienaufenthalte ermöglichten mir mein Yogastudium in der Linie Krishnamacharyas an den Wurzeln fortzusetzen. In Mysore/Karnataka vertiefte ich meine Ashtanga-Praxis bei Sri K. Patthabi Jois. Einige Jahre später unterrichtete ich im Sri Santosh Puri Ashram am Ganges nahe Rishikesh. Mein Studium in Wien beinhaltete Chladek-Technik, Choreographie und Pädagogik am Konservatorium Wien. Neben meiner tänzerischen Arbeit in Salzburg (Cataracts, Lawine Torrén), Wien (Tanzhotel), Frankreich und New York (Cathy Weiss), zeigte ich auch eigene Trio- und Solo-Choreographien.“ (*Claudia Hitzenberger* [Tänzerin, Yogalehrende, Mutter])

Bettina Schaefer**Ballett für zeitgenössische TänzerInnen****Bis 26. März****Jeden Di + Fr 9.30 – 10.30 h**

Das einstündige Ballett-Training für Contemporary Dancers startet mit einfachen Übungen an der Stange, um mit den Prinzipien mechanischer Balance vertraut zu werden und setzt mit Kombinationen in der Mitte des Raumes fort, die Drehkombinationen und Sprünge beinhalten. Diese Klassen finden zweimal wöchentlich statt und bieten die Möglichkeit, das ganze Jahr hindurch ein regelmäßiges Balletttraining zu absolvieren.

Bettina Schaefer begann ihre Ausbildung mit acht Jahren bei Prof. Edith Frandsen (Riga/Lettland) an der Hochschule für darstellende Kunst. Nach drei Jahren trat sie in die Ballettschule der Wiener

Staatsoper ein und erhielt ihr Abschlussdiplom mit 16 Jahren. Im Anschluss studierte sie bei SAB/David Howard School of Ballet in New York City. Als Tänzerin arbeitete sie zunächst in New York City u.a. mit Robert Denvers, Ivan Nagy und Simon Dow. Ihre zeitgenössische Ausbildung erhielt sie bei Ivan Wolfe, Frey Faust und Robert Galvan. Sie unterrichtet und choreografiert seit 1994 in Österreich, u.a. beim Tanztheater Wien/Liz King, an der Volksoper Wien, der Tanzkompanie xIDA, dem Institute for Dance Arts / Bruckner University Linz, spiral[e] und dem Move On Dance Center.

Lisi Lutz (A)**Alexandertechnik****Bis 24. März****Jeden Mi 9.30 – 10.30 h**

Die Bewegungsideen der Alexandermethode orientieren sich an der Fähigkeit unseres Körpers, sich an den natürlichen Gebrauch des Bewegungsapparates zu erinnern. Wir spielen mit dem Wahrnehmen und Erkennen unserer eigenen Bewegungsmuster und dem Innehalten in gewohnten Abläufen, um Räume zu eröffnen für neue Erfahrungen. Das Lösen von unerwünschten oder einengenden Spannungen führt zu größerer Bewegungsfreiheit und einer ruhigeren, tieferen Atmung. Ein Prozess, in dem wir uns selbst sowohl in körperlicher als auch in geistiger und emotionaler Hinsicht besser kennen lernen und die Funktionsweise unseres Körpers verstehen lernen.

Mag. Elisabeth Lutz (Musik- und Bewegungspädagogin / Alexandertechnik)

Ausbildungen in Musik- und Bewegungspädagogik an der Musikuniversität in Wien / Schwerpunkt Percussions und Conga, Alexandertechnik bei Melissa Matson in Linz und Movement Studies bei Amos Hetz in Wien. Berufliche Tätigkeiten seit 1991 in Workshops und Seminaren (Themen: Rhythmus, Percussion, Improvisation, Bewegung, Atem & Stimme), Alexandertechnik (Praxis, Seminare), Lehrtätigkeit an der Ausbildung für Sozialbetreuungsberufe und an der Musikuniversität Wien und Rhythmik für Kinder und Jugendliche mit körperlichen und geistigen Behinderungen (Verein VKKJ). www.alexandertechnik.at

Sonja Schmidlehner (A)**Yoga****Bis 25. März****Jeden Do 9.30 – 10.30 h**

„Ich unterrichte stilübergreifend und lege Wert auf klare und anatomisch korrekte Anleitungen. Mir ist es wichtig, eine entspannte Arbeitsatmosphäre ohne Leistungsdruck im Unterricht zu schaffen.“
(Sonja Schmidlehner)

In der ersten Unterrichtshälfte wird nach einer Folge von „warm-ups“ die Aufmerksamkeit zur Atmung gebracht. Uddiyana Bandha fokussiert und lässt uns beim Üben auch in fordernden Asanas nicht zu weit über unsere Grenzen gehen. Über eine Variation von Sonnengrüßen folgen Karanas (Bewegungsabfolgen), die den Körper in alle Richtungen öffnen. Nach ausgewählten Asanas endet die Stunde mit Savasana.

Sonja Schmidlehner, geboren in Wien, ist freischaffende Yogalehrerin, Performerin und Choreographin. 4-jährige Ausbildung an der SNDO/Amsterdam, Studienaufenthalte in New York und London, Studium der Theaterwissenschaft an den Universitäten Wien und Amsterdam. Sie arbeitete mit unterschiedlichen RegisseurInnen/ChoreografinInnen in Amsterdam, Salzburg, Berlin, Wien und kreierte ihre eigenen Arbeiten. Beschäftigung mit Yoga seit 1994. Wichtige Lehrer: Geert de Leeuw,

Cle Souden, Nanda Peek (Iyengaryoga Amsterdam), Claudia Hitzenberger, Emma Balnaves (Shadowyoga). Yogalehrerausbildung bei Isabella Welsch/yoganetzwerk. Unterrichtstätigkeit seit 2003. Companytraining.

Ab 6. April:

Jeden Mo + Do Yoga

Jeden Do + Fr Ballett für zeitgenössische TänzerInnen

Jeden Mi Pilates

Improvisation: Sharing the Dance**Sa 13. Feb., 18.00 – 20.00 h****Sa 20. März, 15.00 – 18.30 h****Sa 17. April, 15.00 – 18.30 h****Sa 15. Mai, 15.00 – 18.30 h****Sa 12. Juni, 15.00 – 18.30 h**

Sharing the Dance *) ist ein Projekt von Kerstin Kussmaul und Christian Apschner und eine Fortführung / Weiterentwicklung des Community Samstags, wie er in der Vergangenheit bereits im Tanzquartier Wien und in anderen Studios stattgefunden hat. Zu diesem offenen Format sind alle TänzerInnen, die an Improvisation in der Gruppe interessiert sind, eingeladen. Neben dem inhaltlichen Austausch und der Freude an der Sache möchten wir auch Verbindungen vom zeitgenössischen Tanz zu anderen Communities & Kunstformen (Musik, Acro-Yoga, Capoeira, Schauspiel u.a.) sichtbar machen. *Sharing the Dance* versteht sich als Teil eines künstlerischen und sozialen Lebenskonzepts, eine Praxis und Weiterentwicklung auf individueller und gemeinschaftlich künstlerischer Ebene. (s. auch www.gravityhappens.net, www.rollingpoint.at)

*) inspiriert vom Buchtitel "Sharing the Dance" von Cynthia Jean Novack, die die kultur- und gesellschaftspolitischen Dimensionen der Contact Improvisation in den USA in den 1970er und 80er Jahren erforschte.

Christian Apschner, Mitbegründer des Vereins *rollingpoint* für Contact Improvisation und artverwandte Tanz- und Bewegungsformen tanzt seit 15 Jahren Contact Improvisation. Inspiriert von seiner Tätigkeit als Praktiker für Körperarbeit (Träger Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung, Ortho-Bionomy [www.retune.at]) einerseits sowie von Bewegungsformen wie Contact Improvisation, Anatomical Release Technique, Aikido und Capoeira andererseits entwickelte er fließende dreidimensionale Bewegungsabläufe (3-D Flow Movement).

Kerstin Kussmaul (Mag. Tanz- und Musikpädagogik) studierte Somatic Movement & Participatory Arts und Akupressur in San Francisco. Seit 1995 praktiziert sie verschiedene improvisatorische Methoden und unterrichtet in Europa und den USA. Ihr letztes Stück, die Klang / Raum / Performanceinstallation *Vexations. Wir nennen es Arbeit (we call it work)* wurde 2009 bei ImPulsTanz erstaufgeführt. Kerstin kuratiert ausserdem regelmässig das Profitraining bei k3 – Tanzplan Hamburg, wo sie auch regelmäßig unterrichtet.

Sa. 13. Feb. 18.00 – 20.00 h**Contact Improvisation Jam mit Special Guest John Oswald**

John Oswald, 1953 in Ontario, Kanada, geboren, ist Komponist, Multimedia-Künstler und Saxophonist und vor allem für sein Konzept der *Plunderphonics* bekannt (www.pfony.com). Als Gründer einer der ältesten Contact Jams der Welt in Toronto, die seit 33 Jahren stattfindet, ist er neben seiner Tätigkeit als Multimedia-Künstler seit mehr als drei Jahrzehnten mit der Contact Improvisation vertraut.

Im Februar wird John Oswald für ein Projekt im Rahmen von Ö1-Tonspuren zu Gast in Wien sein (<http://oe1.orf.at/programm/201002217201.html>). Wir freuen uns ganz besonders, ihn als Gast für den ersten Termin von *Sharing The Dance* begrüßen zu dürfen. Am Ende der Jam wird ein Gespräch mit John Oswald zur Frage, inwieweit die Contact Improvisation sein umfassendes künstlerisches Gesamtwerk beeinflusst hat, stattfinden.

All Level Training**Radek Hewelt (PL/A)****06. – 20. März****Jeden Sa 17.00 – 18.30 h**

Bringe Haut, Muskeln, Knochen, Körperflüssigkeiten, Sehnsüchte, Empfindungen, Emotionen, Ideen, Vorstellungen, Gedanken, Fantasien auf kleiner Flamme in Wallung. Was die Zusammensetzung der Zutaten betrifft, so sind durchaus Experimente erlaubt. Währenddessen kannst du deine Gelenke „ölen“ – sie lockern und geschmeidig machen. Lass den Körper dahinschmelzen. Beobachte, wie er sich ausdehnt und an Volumen gewinnt, wenn er sich erwärmt. Dieser Vorgang braucht Zeit. Sobald er eine kräftige Farbe annimmt, beginnt er „aufzugehen“. Keine Sorge, das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Würze mit deinen Lieblingskräutern, habe aber auch keine Scheu davor, neue zu verwenden. Lass dir Zeit! Sobald die Temperatur stimmt, darfst du den Hunger nach Bewegung zulassen. Genieße das Mahl mit allen Sinnen, rieche daran und lächle. Wenn es nicht ganz nach deinem Geschmack ist, solltest du die Zubereitung analysieren und das nächste Mal etwas Neues ausprobieren.

Radek Hewelt stammt aus Polen und ist Choreograf, Tänzer und Performer. Er studierte Sozialarbeit und Pädagogik, bevor er seine Tanzausbildung an Anne Teresa De Keersmaekers P.A.R.T.S. in Brüssel absolvierte. Seit 2003 lebt er in Wien. Sein Unterricht baut auf Prinzipien der Release-Technique auf. Eines seiner Hobbys ist Kochen. <http://www.radekhewelt.blogspot.com/>

The Field Vienna – Öffentliches Showing

Nach dem erfolgreichen Start im letzten Jahr wird der Feedback-Workshop in einer zweiten Ausgabe am Tanzquartier Wien fortgesetzt. Die zugrunde liegende *Fieldwork*-Methode setzt an Kommunikationsprozessen im künstlerischen Prozess an und ist offen für TeilnehmerInnen verschiedenster Disziplinen. Ziel ist es, Arbeitsschritte und –materialien zu teilen, ausgehend von gegenseitigen Präsentationen in ein offenes, kritisches Sprechen zu kommen und die Entstehung von neuen Projekten durch ein ästhetisch breitgefächertes Feedback zu unterstützen.

Am **Dienstag, 16. März** um **18.30 h** findet in den **TQW / Studios** ein öffentliches Showing statt, das Einblicke in die aktuellen Arbeiten der TeilnehmerInnen gibt und die Möglichkeit schafft, die *Field*-Methode und ihre Anwendung kennen zu lernen. (*Eintritt frei*)