



FASZIEN.imTANZ - Fokus-Workshop: **Anatomy Trains ertanzen**

3. Juni 2023, Sa, 10:00 – 18:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Freies Musikzentrum München, **München**

Durch den gesamten Körper ziehen mehrere muskuläre Funktionsketten mit besonderer faszialer Verbindung, sogenannte myofasziale Ketten.

Wir wollen uns diese bewusst machen. Wir werden sie stärken, dehnen und als komplexe Funktionsketten in Bewegung bringen. Dazu nutzen wir elementare Bewegungsmuster, Schub-, Druck-, Zug-, und Schwung-Übungen, Positionen aus dem Yoga und spiralsch geführte Bewegungen. Dabei bleiben wir immer in Verbindung mit unserem Atem. Letztendlich sind jene faszialen Funktionsketten die Basis für ökonomische Bewegung und für geschmeidigen Fluss im Tanz. Erlebe, wie durch bewusste und unbewusste Integration Dein Tanzen an Spannkraft, Flow und Präsenz gewinnt.

Inhalte und Elemente, mit denen wir uns durch dieses Wochenende begleiten:

- Kennenlernen der myofaszialen Funktionsketten (Anatomy Trains)
- Übungen zur differenzierten Körperwahrnehmung
- Erfahren der Atem-Bewegungs-Einheit in konkreten Übungen und Dehnpositionen
- Verknüpfung von Theorie und Erfahrbarer Anatomie
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig! Der Besuch des Basis-Workshops oder eines Einführungstages ist von Vorteil, aber nicht notwendige Voraussetzung.

Bitte mitbringen:

Bequeme und leichte Bewegungskleidung in Schichten (leichte, weite Hosen oder Leggings), rutschfeste Socken;

Kosten: 65.-

Anmeldung: Freies Musikzentrum München
Tanzstudio: Max-Weber-Platz 2,
81675 München
T +49-89-414247-0
H www.freies-musikzentrum.de

