
INFORMATIONSBLATT FOLGE 537

WORKSHOP FLOOR BAR

Im Floor Bar der New Yorker Ballettpädagogin Jean Hamilton werden die Ballettübungen statt an der Stange am Boden liegend ausgeführt – mit dem unschlagbaren Vorteil, Rumpf und Beine von der gewohnten Aufrichtung zu entlasten und den Boden als hilfreiche Referenz zu nutzen. In präzisen Übungen in Rücken-, Bauchlage und im Schulterstand werden bestimmte Muskelkoordinationen differenziert gestärkt. Im inneren Dialog mit unseren Muskeln und Knochen entlocken wir unserem Körper die Fähigkeit, jeden Knochen und jedes Gelenk für sich sprechen zu lassen.

Der Workshop bietet spezifische anatomische Informationen und lädt dich ein, deine Tiefensensibilität in Bewegung in Übereinstimmung mit den biophysischen Gesetzmäßigkeiten zu entwickeln. Nach dem Bodentraining folgt eine Phase des Tanzens in allen Raumebenen, in dem wir Aufrichtung und Muskelaktivierung in unserem eigenen Tanzvokabular auskosten.

Der Floor Bar hat nicht nur die Wirkung, dass sich deine Aufrichtung verbessert, du den Anforderungen des klassischen Balletts besser gewachsen bist und du im Schutz vor Verletzungen unterstützt wirst – er ist ein hervorragendes Training für alle, die ihre Körperorganisation durch ein Mehr an Kraft und Beweglichkeit verbessern wollen. Damit erweitern sich auch deine Bewegungsmöglichkeiten und deine kreativen Bewegungsideen.

Ganz gleich also, ob du Vorkenntnisse in Tanz und Ballett hast oder nicht – der Floor Bar stärkt deine Tiefenmuskulatur und erlaubt dir, dich auf dem Tanzparkett des Lebens freier und geschmeidiger zu bewegen.

Sylvia Scheidl