

Tangodiscovery Intenso*

Intensiv - Seminar 2004

Tarlo war dabei



Hier ein kurzer Überblick zu dem Intensivseminar von Mauricio Castro und Carla Morena in Buenos Aires vom 8. - 23. November 2004. Für die, die nicht dabei sein konnten, folgen Einzelheiten zu verschiedenen Aspekten in den kommenden Heften des Boletín del Tango.

75 Stunden in 16 Tagen

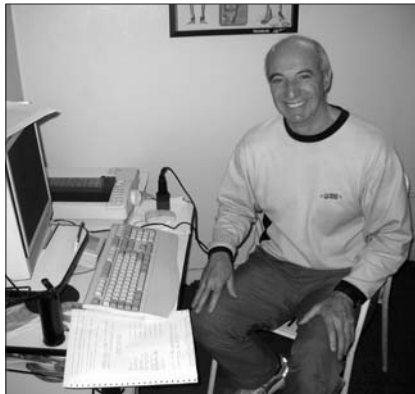
Das komplette Programm umfasste drei Schwerpunkte: 49 Stunden "Tango Discovery", 18 Stunden "Tango Awareness" und 8 Stunden Fitnessstudio, insgesamt 75 Stunden in sechzehn Tagen, ein Powerprogramm!

Erstmals stellte Mauricio Castro ein Gesamtbild seines umfassenden Tangotanz - Trainings vor. Es scheint nichts für Leute zu sein, die mit wenig Aufwand und geringem Ergebnis zufrieden sind, um dann ein paar Sozial-schrittchen auf die Piste bringen. Nein, es ist ein ernsthafter und sehr ernst zu nehmender Versuch, die "Bestie Tango" zu bändigen, um sie in den Dienst unser aller Vergnügen zu stellen.

TD & TA & GYM

Das eigentliche Tangodiscovery Training (TD) ruht auf den Fundament Tango Awareness (TA), das wiederum abgestützt ist durch ein ergänzendes Körpertraining im Fitness-Studio. Letzteres umfasste einen Bodycheck mit Beratung, die Ermittlung eines auf individuelle Tanzbedürfnisse eingestellten Zielkorridors, und ein entsprechendes Übungsprogramm an Geräten, für mich z.B. ein gebräuchliches Zirkeltraining 2x pro Woche, mit Auf- und Abwärmphase

von insgesamt zwei Stunden. (Die meistens Teilnehmer/innen haben hier geschwänzt. Ich weiß es, weil ich meistens da war.)



Unser freundlicher Physiotherapeut: Mehr Gemüse essen!

Tango Awareness (TA)

TA ermittelt mit spezifischen Bewegungsabläufen muskuläre Blockaden, die bestimmte, für den Tango erwünschte Beweglichkeiten einschränken und bietet Übungen, um den Bewegungs- und Energiefluß in Gang zu bringen.

Für diesen Teil zeichnet Marcela Trapé verantwortlich, ihres Zeichens Tänzerin mit Modern Dance- und Theaterhintergrund. Aus einer Reihe von Disziplinen (Skinner Release, Laban, Bartenieff, Feldenkrais, Fedora u.a.) hat sie z.B. ein Auswahl von Bodenübungen und harmonisierenden Abläufen vorgestellt. Man spürt die Grenzen der eigener Biegsamkeit, fühlt Stockungen im Bewegungsfluß. Diese Wahrnehmung hilft, die betroffenen Körperteile zu lockern, sie neu in den Körper zu integrieren, um diesen dann als Ganzen neu zu organisieren. Wohltuende Maßnahmen für tänzerische Problemzonen (Schulter, Lendenwirbel, Hüfte, Knie) rundeten diesen Pro-

grammteil ab. Diese integrative Körperarbeit ist weder mit Massage noch mit Stretching zu verwechseln, sie weckt Assoziationen an Thai-Chi, Yoga, Schauspielerausbildung, Kontaktimprovisation. In das nächste Thema „Raum um meinen Körper“ als Medium des Ausdrucks und der Kommunikation ging man mit frisch "geölten" Gelenken, die bei der Erledigung der Bewegungsaufgaben im Raum, solo, paarweise oder in der Gruppe (z.B. Tanz einer Gruppe mit einem "Blinden", für den sie Verantwortung trägt) zur Geltung kamen.

Es klingt nach Spielerei, aber für ernsthaft an Tanzen auf hohem Niveau und auf Tanzen auf Lebenszeit ausgerichtete Menschen führt kein Weg an diesem ersten Stockwerk vorbei. Ein gutes Fundament garantiert für die Stabilität des weiteren Aufbau.

Tangodiscovery (TD)

Einen fugenlosen Einstieg in das Tango - Tanz - Training boten tonisierende Übungen mit einem Anklang an Qi-Gong, die Carla Morena zu Beginn jeder Seminareinheit vorstellte. Sie wecken den Körper auf, bringen ihn ins Jetzt und bereiten auf die Aufgaben des Tages im TD Training vor, indem sie Bewußtsein



Bodenarbeit: die Gelenke ölen!

”Body Awareness Method”

von Marcela Trapé

Info: www.bam.ya.st

@: marcenewart@hotmail.com

über seine Ganzheit und Durchlässigkeit schaffen. Sie schulen nebenbei auch die Bewegungswahrnehmung, Voraussetzung für die synchrone Nachahmung der von Carla gezeigten Bewegungen.

TD schließlich bot - auf das Niveau der Anwesenden abgestimmt, die von ihren Vorkenntnissen eine sehr breite Mischung aufwiesen - eine Einführung in das Tango ABC mit den „Buchstaben“ Vorkreuz, Rückkreuz, Öffnung und eine dem Alltag abgelauschte Gestensprache zwecks Führung ohne physischen Kontakt. Die ersten Buchstaben wurden sofort in Echtzeit über Mikrofon zu speziell abgestimmter, vereinfachter Musik abgerufen und in Kombinationen trainiert. Über Temposteigerung wurde die Anforderungsdichte gesteigert.



Grammatikalische Wendungen

Erste Worte und grammatikalische Wendungen folgten. Spielbeinelemente: Sacadas (36 Stk.), Voleos(48), Ganchos(20), Barridas(36) wurden in ganzer Breite eingeführt und in ihren technischen Details geklärt, wobei

immer wieder Thema war, wie sich der Ansatz von **TD** vom traditionellen Tango unterscheidet. Sehr klar wurden dabei, wie auch mentale Blockaden, man kann auch sagen „Irrtümer“ der „Konservativen“ oder des „Tango nuevo“ das Freilassen von Bewegungspotential ebenso verhindert wie körperliche Grenzen. Einige Beispiele: Glaubt man tatsächlich, dass man 10 Jahre lang Gehen lernen muß, so wird man so tanzen, als ob man 10 Jahre nicht gehen kann; oder die Idee „aufrecht gleich senkrecht gleich elegant“ wird bewirken, daß man nur langsame Bewegungen ausführen kann, und andere Tempi verschlossen bleiben.

Mit zunehmendem Erwerb der **TD** - Tangosprache wuchsen die Anforderungen stetig, vom „Nachsprechen“ zum „Analysieren“, zum „Entwerfen“, zum „Variieren“, schließlich zum „Kommunizieren“.

Am Ende des Seminars waren die Teilnehmer/innen fähig, einen achtteiligen, beliebig angeordneten Ablauf von zwei Ganchos, vier Sacadas (davon zwei aus dem Rückkreuz) und zwei Voleos in eine selbst gestaltete Sequenz umzusetzen. Die Folgenden (als Mitdenkende) nahmen diese Sequenz mit in ein durch Partnertausch neu entstandenes Paar, und kommunizierten sie soweit, daß die Abfolge vorführbereit war.

10 Minuten Entwurfszeit, 10 Minuten Kommunikation, zweimal unveränderte Vorführung! Zack! Am Ende sahen wir verschiedenste, auch überraschende Wendungen und Variationen, Kritik, Diskussion, und weiter...

In der Tat fühlten sich die Teilnehmer wie Tangonauten auf einer scheinbar endlosen Reise im Tangouniversum, mit immer neuen Herausforderungen und Entdeckungen: Interessant! Nie langweilig!

Und lehrreich.

Dinge, die ich vermisste:

Einige Levels der angekündigten Themen wie Volcadas, Colgadas, Traspies, Power Improvisation, etc. konnten nicht bearbeitet werden, da das Durchschnittsniveau der Teilnehmer/innen das erforderliche Tempo nicht erlaubte.

Was mir nicht gefiel:

Die Trainingsorte lagen ungünstig weit auseinander, selbst mit Taxi hatte man Mühe seinen Tag - und die Milonganacht - zu organisieren.

Was mir auffiel:

Die Preise, sowohl für das Seminar (700 US\$), wie auch die Begleitmaterialien (100% Improvisation - 4 Audio CDs, TA Buch, zusammen 180 US\$) sind saftig.

Es ist ganz einfach so: wem sie zu hoch sind, der wird sie nicht bezahlen. Wer **TA + TD** braucht, wird es sich kaufen. Wer es gekauft hat, wird zufrieden sein, wie ich, denn man hat „real stuff“ erworben, etwas, das zum Tanztraining auf lange Sicht taugt.

Jetzt muß ich leider ins Fitness-Studio, chau...



Tango Metamorphosis