

R a b i a h L o r e t o S a n J u a n

ist ausgebildete professionelle Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin und –
therapeutin. Sie ist assoziiertes Mitglied der ADMTE (spanischer
Tanztherapieverband). Ihre Tätigkeit als Dozentin begann sie 1983 in
Barcelona (BCN).

Besonderes Gewicht legt sie auf Elemente, die sie während ihrer 10-jährigen
pädagog. Arbeit bei ONCE (Nationales Blindeninstitut) entwickeln konnte. In
der Auseinandersetzung mit blinden Tänzern, hinterfragte sie ihr zuvor erlerntes
Tanzvokabular und die Beziehung des Tänzers zum Aussen- und Innenraum.

Auf dem Boden ihrer klassischen Ausbildung und Contemporary (Weiter-
bildung in Jazz, Tap, Tänzen aus Indien und Afrika) entwickelte sie ihre eigene
Methode **Danza de la Vida** (Tanz des Lebens), die sich wesentlich auch auf den
zeitgenössischen Butohtanz bezieht.

Zu ihren letzten Choreographien gehören „Huellas“ (Spuren), vorgestellt im
„Mercat de les Flors“ am Festival für Neue Technologien (BCN), „Paisajes
Arquitectonicos“ (architekton. Landschaften), welche in der Krypta der Sagrada
Familia (BCN) uraufgeführt wurde und „Paisajes del Alma“ (Landschaften der
Seele), welche am Forum der Kulturen (BCN, 2004) aufgeführt wurde.

Aktuell beschäftigt Rabia Loreto San Juan neben der tänzerisch-kreativen Arbeit
mit Schülern, der therapeutischen Arbeit mit behinderten Menschen und ihren
eigenen künstlerischen Aktivitäten, mit der Erforschung neuer Ausdrucksformen
der Bewegung und des Tanzes

R. Loreto San Juan unterrichtet und vermittelt **Danza de la Vida** (Tanz des
Lebens) an Abend-, Wochenendkursen, an mehrtägigen Seminaren, an
Konferenzen und in Einzeltanztherapie in BCN, Zürich und Österreich.

T a n z d e s L e b e n s

Kurs I

Die vier *Elemente:

Erde, Wasser, Luft und Feuer

Ziele: Die Beziehung der 4 Elemente zueinander entdecken und ihren Zusammenhang mit dem menschlichen Körper.

Sich in die Bewegungsqualität jedes einzelnen Elementes vertiefen. Das Ausdrucksvokabular erweitern. Unsere kreativen Fähigkeiten integrieren.

*(feinstofflich-energetische Zustandsformen)

Inhalt: Praktische und experimentelle Arbeit im Bereich der sinnlichen Wahrnehmung und des Körperbewusstseins mittels Vorstellungen und Imaginationen auf der Basis der Natur.

Das Empfinden und seine Beziehung zur Bewegung. Gebrauch von Material und Objekten, die mit den vier Elementen verknüpft sind.

Schöpferische Improvisation stimuliert durch Musik, die in spezifischer Beziehung zu den Elementen steht.

Methode: Praktisch-experimenteller Kurs mit Raum für Erfahrungsreflexion. Alternierend individuelle Arbeit, Arbeit in Gruppen.

Danza de la Vida richtet sich an Menschen jeglichen Alters und alle Niveaus von Vorbildung in Körperarbeit – TanzanfängerInnen, PerformancekünstlerInnen, Therapeuten und Pädagoginnen, behinderte Menschen, usw.

T a n z d e s L e b e n s

Kurs II

Partitur des Tanzes - Plastik und Bewegung

Partitur des Tanzes: Bewegung die Spuren hinterlässt, die gelesen werden können und die sich letztendlich wieder in Bewegung verwandeln lassen

Ziele: Die plastische Gestalt mit der Bewegung verknüpfen.
Die Form und den Inhalt erleben, den Umriss und die Farbe; diese Vorstellungen / Konzepte durch innere Anschauung, vertiefte Betrachtung auf den Tanz übertragen. Schöpfung und Interpretation einer Tanzkomposition.

Inhalt: Mind- / Body-Training basierend auf der Technik des zeitgenössischen japanischen Butohtanzes.
Produktion eines eigenen plastischen Werkes, wie auch Studium und Betrachtungen von Werken bekannter Maler, ev. Museumsbesuch (in den fortlaufenden Kursen).

Methode: Erlebnisarbeit im individuellen Prozess, wobei gleichzeitig die kollektive Schöpfungskraft über das Gruppenbewusstsein angeregt wird; mit Raum für gemeinsame Gespräche und den individuellen Integrationsprozess.

Tanz des Lebens

Kommunikation und Kreativität

„Neue Wege der expressiven körperlichen Kommunikation“
durch neue tänzerische Bewegungsformen

Leitung: Rabia Loreto San Juan

Ziel: Kennen lernen der verschiedenen Wege durch die der Körper Information empfangen und ausstrahlen kann.

Anregung der Kommunikation durch die Sinne des Fühlens, des Hörens und des Sehens.

Sensibilisierung und Intensivierung der Wahrnehmung für andere Realitäten in den täglichen Aktivitäten wie: miteinander reden, gehen, grüssen.

Wie wirkt der Raum auf mich, in dem ich mich befinde und wie kann ich das zum Ausdruck bringen.

Die Kreativität als Integrations-Element in den therapeutisch-pädagogischen Prozessen erleben.

Inhalt: Die angewandten Anregungen und Reize werden sensorielle, imaginärer und spielerischer Natur sein; zusätzlich wird es Raum für den plastischen und schriftlichen Ausdruck in Verbindung mit der körperlichen Arbeit geben.

Neue Relationen zum physischen Umfeld werden geschaffen durch die Transformation des Ortes unter Zuhilfenahme bekannter und gebräuchlicher Gegenstände wie: Tisch, Stühle und anderer Objekte die sich im Raum befinden. Die Musik wie auch die Stille werden die Prozesse der Kreationen begleiten.

Methodik: Kursteil bestehend aus Selbsterfahrung durch Experimentieren mit verschiedenen Bewegungsformen; tänzerische Gestaltung, erfühlen und erleben, wobei der individuelle Prozess die gemeinsame Kreation mitgestalten wird. Theoretische Arbeit basierend auf der Entwicklung von Verbindungen zwischen dem sensoruell-imaginären-spielerischen Teil und dem kognitiv-intellektuell-praktischen Teil.

Zeit für Dialog und den Austausch von Erfahrungen.

Zeit: Wochenendkurs Sa 10-18 und So 10-14

Tanz des Lebens

Kunst und Erziehung

Entwicklung und Anwendung der Kreativität im Erziehungsprozess

Dieser Kurs wurde entwickelt mit dem Ziel, die Kreativität anzuregen und zu fördern und sie mit Hilfe der Kunst in den Dienst der Erziehung und der Kommunikation einzusetzen.

Der Körper und die Erinnerung

Alles was erlernt wird, wenn wir den Körper und seine Ausdrucksformen als Ausgangsbasis nehmen und die Kunst in den Lernprozess einbeziehen, regt das körperliche Erinnerungsvermögen an.

Auf diese Weise bleibt alles was erlernt und verstanden wird in der Zellinformation gespeichert. So entwickelt sich ein globales Wissen und globales Erinnerungsvermögen.

Diese als Erlebnis realisierte Erfahrung umfasst alle menschlichen Bereiche:

den physischen, den emotionalen, den intellektuellen
und den spirituellen.

Da dieses Erinnerungsvermögen eine kreative und umfassende Qualität besitzt, wird es zu einer lebendigen Basis, auf der die neuen Erkenntnisse und Informationen auf fruchtbaren Boden stossen und somit weiter wachsen und sich entwickeln können.

Ziele

- die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten der Kreativität, der Bewegung und des Tanzes in der Lehrpraxis zu entdecken;
- die vier Schöpfungsebenen in Verbindung mit den vier Elementen der Natur zu erkennen: Feuer – Emanation; Luft – Schöpfung; Wasser – Gestaltung; Erde – Aktion;
- die Verbindung jedes einzelnen Elementes und seiner zugehörigen Bezugsebene zum Körper und zur Bewegung herzustellen;
- das Körperbewusstsein aus der Entspannung heraus zu erweitern;
- eine neue Relation zu den Sinnen herzustellen und die unterschiedlichen Kommunikationswege der Sicht, des Taktes und des Gehörs auszuschöpfen;
- die Phantasie-Grenzen zu erweitern unter Zuhilfenahme von künstlerischen Ausdrucksformen wie z.B. Musik, Malerei, Schrift –um

so Raum zu schaffen in dem das Spielerische und das Didaktische sich harmonisch in den Erziehungsprozess einfügen.

Inhalte

Übungen zur körperlichen und atemtechnischen Bewusstseinsweiterung. Förderung der sensorischen Wahrnehmung um die Beweglichkeit der Gelenke, der Knochen- und Muskelstruktur zu verbessern.

Arbeitsthemen

Die Geometrie im Zusammenhang mit dem menschlichen Körper, der Bewegung und dem Raum. Die Natur im Zusammenhang mit dem Tanz und den vier Elementen. Wie man eigenen oder von anderen Autoren entlehnten Texten und Poesien Ausdruck verleiht. Die Nutzung von Musik und Stille als Anregung zur kreativen Gestaltung. Das Arbeiten mit Farbe, Papier, Kordeln, Holzstäben, Tonobjekten und musikalischen Instrumenten.

Methodik

Praktischer und experimentativer Kurs bei dem der individuelle Prozess das Selbstverständnis und das Verständnis für die Umgebung fördert, bei gleichzeitiger Anregung und Öffnung zu mehr Kommunikation und Sinn für Gemeinschaftarbeit. Einbeziehung des spielerischen und imaginären Elementes in den künstlerischen Ausdruck und in der Erarbeitung neuer Realitäten. Theoretische und analytische Verarbeitung des Erlebten mit Raum für den Dialog und den Erfahrungsaustausch.

Notwendiges Kursmaterial: Raum mit Kapazität für bis zu 15 Personen die sich in Bewegung befinden. Bei kaltem Boden werden Decken für die Bodenübungen benötigt. Musikanlage für CD und Kassette. Zeichenpapier, Farbstifte, Wachs- und Tempera-Farben. Jede Klasse besteht aus 2 Stunden und es kann täglicher Unterricht angeboten werden, d.h. 10 Wochenstunden. Es besteht auch die Möglichkeit eine Gruppe am Vormittag und eine zweite am Nachmittag zu unterrichten, sowie einen Intensivkurs am Wochenende zu gestalten (12h). Optativ kann der Unterricht im Freien, im Kontakt mit der Natur gegeben werden.

Tanz des Lebens für Musiker

Der Körper als Instrument

ODER DIE VIER ELEMENTE IN TANZ UND IMPROVISATION

Die Musik wird durch den Ton geboren; der Tanz durch die Bewegung. Alles was sich bewegt tönt und klingt; alles was Töne erzeugt, bewegt sich. Klang und Bewegung gehören seit Anbeginn des Lebens zusammen.

Die vier Elemente der Natur: Erde, Wasser, Luft und Feuer sind die Basis des Ausdrucks der Existenz. Zu entdecken, dass diese Kräfte in unserem Körper enthalten sind und dass wir mit ihnen durch die Bewegung kreativ sein können, eröffnet dem Ton eine neue Dimension.

Dieser Kurs ist somit an Musiker gerichtet, die versuchen möchten, Körper und Instrument zu verbinden und zu integrieren. Durch Entdecken, Erkunden und Experimentieren werden auf kreative Art Verbindungen zwischen Bewegung und Klang hergestellt.

Deshalb laden wir alle Teilnehmer ein, zum Kurs ihr Musikinstrument mitzubringen.

Tanz des Lebens

Therapie durch Kunst und Tanz

“Der menschliche Körper ist der materielle Ausdruck subtiler Energien.
Gesundheit und Gleichgewicht sind das Resultat von Harmonie zwischen dem
Sichtbaren und dem Unsichtbaren”

Grundlage der therapeutischen Arbeit.

**Harmonisierung der 4 Körper:
dem physischen, dem emotionalen, dem intellektuellen, dem spirituellen.**

Der Mensch ist eine Einheit, die sich durch unterschiedlichen Ausdruck
manifestiert:

Körper, Empfindung, Mental, Seele.

Einer der grössten Konflikte unserer Zeit ist der fehlende oder schwindende
Zusammenhalt zwischen Denken, Fühlen und Handeln.

Manchmal steht unser Handeln in totaler Diskrepanz zu unseren eigentlichen
Prinzipien oder der Einstellung unseres Herzens.

Dadurch leben wir zerissen, erleben und erfahren wir, was wir nicht sein wollen
oder nicht wirklich sind.

Dieser Zustand ist auf Dauer die Basis für die meisten unserer Krankheiten.

Die Grundlage unserer Gesundheit steht in Relation zu unserer
Bewusstseinsentwicklung und der Erkenntnis, dass der Mensch, trotz aller
Verschiedenheiten, eine Einheit bildet.

Durch das Bewusstwerden bekommen wir die Möglichkeit,
Kommunikationsverbindungen zwischen unseren verschiedenen
Ausdrucksmöglichkeiten unseres Wesens herzustellen. In dem Augenblick, in
dem diese Kommunikation fließend ist, erlauben wir unserem
Vitalitätspotential

– welches im Besitz einer eigenen, kosmischen Intelligenz ist –
sich ausgewogen ausdrücken zu können, und so die Gesundheit und die nun
bewusst wahrnehmbare Harmonie wieder herzustellen.

Die therapeutische Arbeit mit dem “Lebenstanz”, welcher Kunsta Ausdruck und Tanz vereint, vermittelt so etwas wie Begleitung und Führung in einem Umfeld von Ruhe und Vertrauen, in dem das Wahre Selbst sich durch Bewegung und Tanz,

durch mündlichen, schriftlichen und plastischen Ausdruck sich darstellen und erleben kann. In der Tat ist der Kontakt mit unserem ureigentlichen Naturell ein kreativer Vorgang, der uns die Tür zu unserem persönlichen symbolischen Universum öffnet.

Zu diesem haben wir im Normalfall nur durch unsere Träume oder durch die Meditation Zugang.

Auf diese Weise bringen wir nun Dinge zum Ausdruck, die sonst nur im Unbewussten schlummern.

Dieser Akt, Unbekanntes und Unbewusstes freiwillig erkenntlich zu machen gibt uns die Möglichkeit, unsere Lebensbedingungen zu verbessern, zu erneuern und zu transformieren. Wenn alle 4 “Körper”, vom physischen bis hin zum subtilen vereint auf ein gemeinsames und vitales Ziel hinarbeiten, werden sich sehr schnell Gleichgewicht und Einklang bemerkbar machen. Und das ist schliesslich und endlich auch die eigentliche Mission unseres Erdenlebens.

Praktisches und theoretisches Fundament

- Die Basis ist eine 22jährige professionelle Entwicklung auf dem Gebiet des Tanzes, seines Ausdrucks und seiner Bewegungsabläufe.
- Das Fundament bildet eine persönliche Methodik und Arbeit mit dem “Tanz des Lebens”, sowie die Anwendung und Arbeit an und mit verschiedenen Gruppen, wie z.B. blinden und geistig behinderten Kindern, Menschen mit Neurosen, Depressionen, innerer Unruhe und schweren Beklemmungen.
- Erfahrung im Leiten von Kursen und Konferenzen für Personen, die im Bereich des Gesundheitswesens arbeiten: Therapeuten, Psychologen, Neurologen und Mediziner.
- Studium der “4 Elementen”-Technik und deren Verbindung zu den 4 körperlichen Ausdrucksformen und der kabbalistischen Tradition.

- Studium der orientalischen Musiktherapie und dem zentralasiatischen Wissen um den archetypischen Bewegungsablauf – vermittelt durch den Sufi-Meister Dr. Oruç Güvenç

Tagungs-Struktur

Die therapeutische Arbeit besteht aus individuellen Anwendungen und Stunden, in denen spezifisch auf physische, emotionale und psychische Probleme eingegangen wird, und zwar mit Hilfe des Tanzes und des künstlerischen Ausdrucks.

- Festlegung und Einordnung des Problems
- Entspannung - Harmonisierung
- Kreatives Arbeiten mit Hilfe des Tanzes und des künstlerischen Ausdrucks, basierend auf den 4 Elementen und den archetypischen Bewegungsabläufen Zentralasiens.
- Analyse und Dokumentation
- Anwendungszeit 90 Minuten

Rabiah Loreto San Juan

www.community.es/danza

rabialoreto@gmail.com

+ 34 629 76 67 91