



Eric N. Franklin

Tanz-Imagination



**Stark im Ausdruck und perfekt in der Technik
Das Handbuch für Training und Bühne**

**Illustriert von Sonja Burger
und Katharina Hartmann**



**VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg**

Inhalt

Vorwort von Martha Myers 9

Einführung 13

Wie ich beim Tanztraining die Imagination entdeckte 13 | Warum man Imagination beim Tanztraining einsetzen sollte 14 | Wie dieses Buch aufgebaut ist 18

Teil I: Vorstellungsbilder für die Improvisation 21

Kapitel 1: Grundlegende Bewegungsbilder und -übungen 23

Intention 24 | Ganzkörper-Wahrnehmung 26 | Raum 27 | Gewicht 30 | Musik und Rhythmus 34 | Beziehungen im Körper 36 | Atmung und Fließen 39

Kapitel 2: Vorstellungsvermögen und Improvisation 41

Der Butoh-Tanz 42 | Improvisation und Tanztechnik 43 | Improvisation mit Kindern 44 | Improvisationsübungen mit Vorstellungsbildern 45 | Kontaktimprovisation 82

Teil II: Vorstellungsbilder für das Tanztechnik-Training 87

Kapitel 3: Wie man Vorstellungsbilder findet 89

Bilder aus der Natur 89 | Bilder aus Filmen 90 | Bilder aus der Literatur 90 | Bilder aus der Musik 92 | Bilder aus der bildenden Kunst 92 | Gibt es „geborene Visualisierer“? 94

Kapitel 4: Wie man Vorstellungsbilder im Training einsetzt 96

Hinweise für Lehrer 97 | Hinweise für Schüler 102

Kapitel 5: Bodenarbeit 107

Das Becken stärken 107 | Den Oberkörper bewegen 109 | Zu Boden fallen 110 | Am Boden rollen 113

Kapitel 6: Stehen, gehen, laufen 115

Bewegungslos stehen oder langsam bewegen 115 | Gehen und laufen 116

Kapitel 7: Grundübungen an der Ballettstange 120

Plié 122 | Battement tendu, Battement jeté / dégagé 129 | Rond de jambe par terre 135 | Fondu / Plié auf einem Bein 137 | Frappé 139 | Battement développé 140 | Balance, Arabesque, Attitude 147 | Grand battement 154

Kapitel 8: Schwünge, Bögen und Spiralen 157

Schwünge und Bögen 157 | Spiralen 162

Kapitel 9: Bewegungen des Oberkörpers 166

Port de bras, Arm- und Handbewegungen 166 | Das Gesicht 177 | Die Augen 180 | Hals und Nacken 181

Kapitel 10: Drehungen und Pirouetten 183

Vom Krabbeln zu den Pirouetten, vom Rollen des Babys zu spiralförmigen Drehungen 184 | Naturtalente im Drehen 186 | Was wir von einem Kreisel lernen können 189 | Drehungen mit dem ganzen Körper 193 | Die Phasen einer Drehung / Pirouette 194

Kapitel 11: Sprünge 213

Geschwindigkeit und Hebelkraft 213 | Sprünge durch den Raum und Drehsprünge 218 | Die Atmung vor dem Springen 221 | Elastische Sprünge und rhythmischer „Rebound“ 222 | Die Funktion der Arme bei Sprüngen 225 | Harte Böden und weiche Landungen 227 | Der Himmel ist die Grenze 228

Kapitel 12: Partnerarbeit 232

Teil III: Vorstellungsbilder für die choreografische Arbeit und den Bühnenauftritt 237

Kapitel 13: Psychologie, Vorstellungsvermögen und Choreografie 239

Aktive Imagination nach C. G. Jung 239 | Aktive Imagination in der choreografischen Arbeit 240 | Katathymes Bilderleben 241 | Wann sind Bilder symbolisch? 241 | Archetypische Bilder nach C. G. Jung 243

Kapitel 14: Vorstellungsbilder und choreografischer Prozess 245

Spontane Vorstellungen 246 | Visionen von neuen Tänzen 247 | Einrahmen als choreografischer Kunstgriff 249 | Choreografie als Sequenz von Bildern 250 | Vorstellungsbilder, die das Einstudieren einer neuen Choreografie unterstützen 252 | Choreografie, die Vorstellungsbilder vermittelt 254 | Choreografische Stimmung 254 | Tagebuch für Vorstellungsbilder 257

Kapitel 15: Vorstellungsbilder und die Qualität eines Auftritts 258

Die Fähigkeit zum Verwandeln 259 | Die Zauberkraft der Bekleidung 262 | Das Visualisieren einer imaginären Umgebung 265 | Die Beziehung zu den Zuschauern 269 | Die Bedeutung der eigenen Geschichte 270 | Die Einstimmung auf die Bühne und den Auftritt 270

Teil IV: Vorstellungsbilder für Ruhe- und Regenerationsphasen 275

Kapitel 16: Die Kunst der Berührung und Entspannung 277

„Magnetische“ Hände 278 | Entspannende Berührung 279 | Konstruktive Ruhe 280 | Geführte Bilderreise 291

Schlusswort: Eine Ermunterung 295

Danksagungen 297

Literaturverzeichnis 299

Stichwortverzeichnis 303

Über den Autor 307