

Bauchtanz-Choreografie entwickeln

Es gibt 6 verschiedene Herangehensweisen, die auch miteinander kombiniert werden können:

1. an Vorgaben orientieren

- mit Freude viele Bauchtanz-Choreografien tanzen
- vom Vorbild anderer Tänzerinnen lernen
- vorgegebene Bauchtanz-Choreografien abwandeln
- den Aufbau orientalischer Musikstücke beachten (siehe Online-Kurs Anfänger 2)
- eigene kreative Gestaltung

2. technisches Vorgehen

- gelernte Bauchtanzbewegungen zusammenstellen und in der Choreografie unterbringen
- die Bauchtanzchoreografie mit zunehmendem Können erweitern
(siehe meine Bauchtanz-Online-Kurse mit den Choreografien zu „Ta Mavra Matia Sou“)

3. Strukturansatz

- die Musikstruktur erkennen anhand von Melodie und Rhythmus (Beispiel „Ta Mavra Matia Sou“) oder der Takte (Beispiel „Ghossn el Ban“)
 - für die Takte
 - die Takte mit Strichen durchzählen
 - Melodieabschnitte bestimmen
 - Anfangszeiten der Abschnitte notieren
 - Melodiebögen nach Gehör zeichnen
 - Melodiebögen vergleichen und mit Nummern und Buchstaben kennzeichnen
 - prägnante Kernteile festlegen
- passende Bauchtanzbewegungen zu den einzelnen Musikabschnitten finden

4. aus dem Gefühl heraus entwickeln

- die Musik nach Gefühl improvisiert tanzen
- die Improvisationen notieren
- die gesamte Bauchtanz-Choreografie festlegen

5. anlassbezogene Vorgehensweise

- das Ziel bestimmen (z.B. durch Abwechslung bereichern, bestimmte Personen in den Mittelpunkt stellen)
Zimbeln eignen sich besonders gut für lustige Aufgaben, ohne durch Bewegungen bloßzustellen.
Falls ihr meine Zimbelchoreografie lernen möchtet,
<https://www.youtube.com/watch?v=IxNWX8bYE14>
zeigt es durch Likes, dann werde ich auch dazu ein weiteres Video drehen.

6. psychisch und spirituell

- psychisch die innere Familie (siehe „Spirituelle Psychotherapie: Die innere Familie“) tanzen

http://www.amazon.de/gp/product/B0187GJTLY/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B0187GJTLY&linkCode=as2&tag=mystischesvat-21

- z.B. mein Stocktanz: Wenn ihr durch Likes zeigt, dass euch das Thema interessiert,
<https://www.youtube.com/watch?v=L6-GEREqEx4>
werde ich euch in einem weiteren Video zeigen, wie man seine innere Familie durch Tanz ausdrücken kann.
- spirituell sein Inneres (z.B. durch innere Impulse oder innere Bilder) als Tanz umsetzen
Bauchtanz als Bewegungsmeditation führt nach innen und drückt das Innere dann im Außen aus

Spirituelle Meisterin

Dr. rer. pol. Ayleen Scheffler-Hadenfeldt

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<http://www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de>