



Tango & Körperbewusstsein Online -Workshop

27.6. bis 1.7. täglich um 17:00 Uhr

LIVE auf Zoom und in unserer
Tango - Facebook - Gruppe



BIENVENIDOS ZU UNSEREM ONLINE - TANGO ARGENTINO - EVENT !

Der 5-tägige Workshop wird eine spannende Reise in eine sinnliche Welt sein. Wir freuen uns, dass du dabei bist. 😊
Am besten wäre es, wenn du bei den Workshops live mitmachst. Wenn du es einmal nicht schaffst, dann schau dir die Aufzeichnungen bzw. Replays in der FB Gruppe an.

Der Tango Argentino ist mehr als ein Tanz: Entdecke die wahre Magie des Tangos und wie du mit mehr Körperbewusstsein dein Tanzen sowie dein Leben bereicherst.

Wir zeigen dir mit unseren Tipps und Übungen den Tango von einer anderen Perspektive: Dabei stehen nicht die Schritte im Vordergrund, sondern die Essenz des Tangos, die Sinnlichkeit und das Gefühl. Denn Tango zu tanzen bedeutet ein Gefühl zu tanzen.

Wir schaffen einen Raum für dich, wo du deine Lebendigkeit spüren kannst!

*Un abrazo tanguero,
Maria & Pablo*



TAG 1 - ESSENZ DES TANGO ARGENTINO & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Die Essenz des Tango Argentino ist wirklich im JETZT zu sein. Wir nehmen wahr und spüren uns selbst, den Partner, die Musik, den Boden. Da wir beim Tanzen eine Körpersprache sprechen, können wir uns mit mehr Körperbewusstsein besser ausdrücken und jeden Moment intensiver erleben. Das ist einfach wunderschön und bringt viele Glücksmomente in unser Leben.

ÜBUNG 1:

Gehe langsam und nimm bewusst jeden Schritt wahr: Stelle dich zuerst mit aufrechter Wirbelsäule und lockeren Schultern auf. Atme seitlich in den Brustkorb ein und durch die Nase in die Länge aus. Lass deine Arme baumeln. Rolle beim Gehen über die Fußballen ab, spüre dabei den Boden unter deinen Füßen, nimm auch den Raum um dich wahr.

Schreibe auf: Wie spürst du dich? Was nimmst du wahr? Bist du bei dir angekommen?



TAG 2 - ARGENTINISCHE KULTUR & LEBENSGEFÜHL

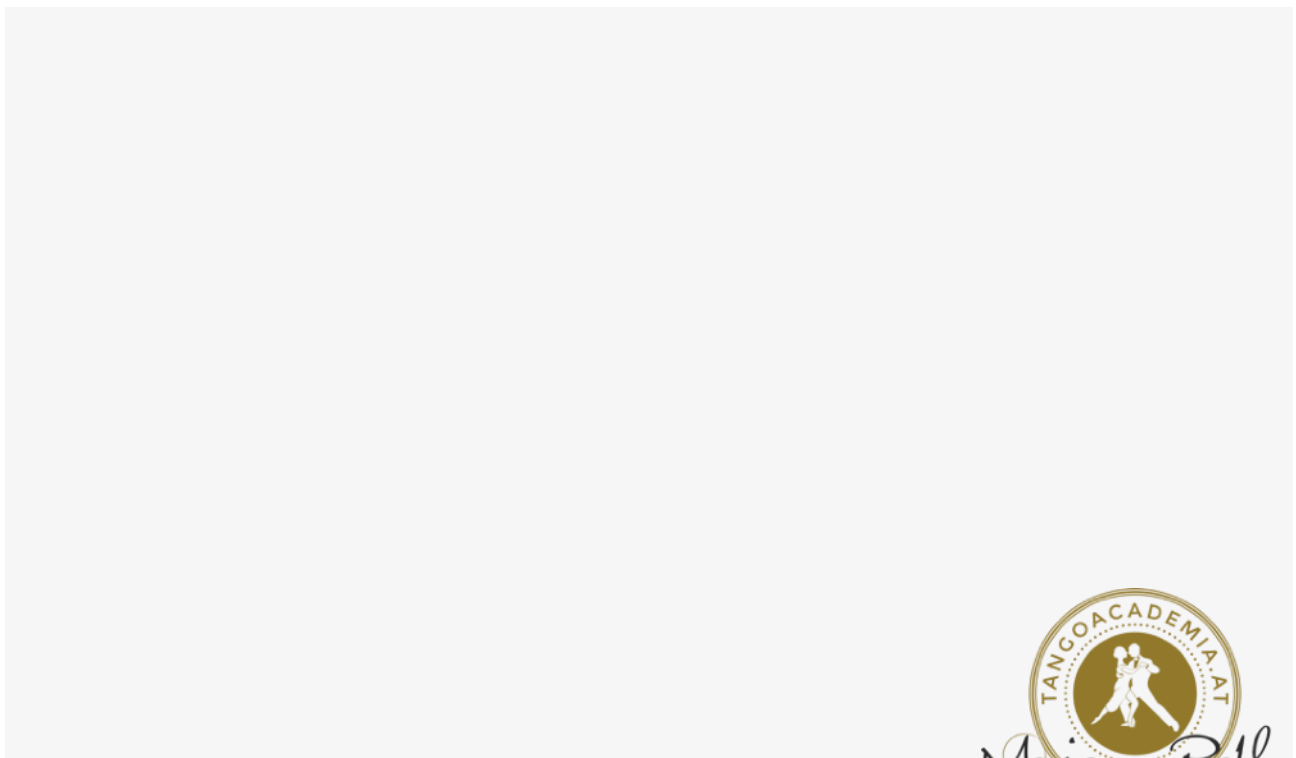
Der Tango ist der Spiegel des typischen „Porteños“ (= jemand, der in Buenos Aires geboren ist). Seine charakteristischen Eigenschaften sind: sentimental, ausdrucksstark, lebendig, kreativ, sensibel, emotional und spontan.

ÜBUNG 2:

Jeder trägt diese Eigenschaften in sich, doch sie sind in unserem Alltag verschüttet.

In welchen Situationen erlebst du eine oder mehrere dieser Eigenschaften? Wie fühlst du dich, wenn du dir erlaubst, so zu sein?

Schreibe es hier für dich auf:



TAG 3 - EINHEIT MIT DIR SELBST, DEM PARTNER & DER MUSIK

Eine Einheit dieser drei Elemente können wir nur finden, wenn wir uns zuerst mit jedem einzelnen Element verbunden haben: mit uns selbst, indem wir in uns hineinspüren und von innen wahrnehmen. Mit dem Partner, indem wir uns mit ihm in der Umarmung verbinden und mit der Musik, die wir über die Ohren zu unserem Herzen fließen und dann unseren Körper von ihr bewegen lassen.

ÜBUNG 3:

Höre dir den Tango „Oblivion“ von Astor Piazzolla an. Setze oder stelle dich hin, schließe die Augen und lass dich von der Musik in deinem Innersten berühren.

Wo spürst du die Musik in deinem Körper und welche Gefühle erweckt sie in dir? Was bewegt sich in deinem Körper? Möchte sich dein Körper dazu frei im Raum bewegen? Wenn ja, dann lasse es zu.



TAG 4 - WEIBLICHKEIT & MÄNNLICHKEIT

Im Tango Argentino ist das Bild von Mann und Frau sehr klar definiert: Die Frau drückt ihre weiblichen Vorzüge durch ihre Bewegungen sowie in der Kleidung und den schönen Schuhen mit Absatz aus. Das Spüren und Annehmen der Führung des Mannes ist ein wichtiges weibliches Prinzip.

Der Mann drückt seine Männlichkeit durch ein stabiles und sicheres Auftreten mit stolzer Brust aus, in einer klaren Führung und mit geerdeten Bewegungen. In der Umarmung ist der Mann nach außen hin wie ein Fels in der Brandung und nach innen so weich, als halte er ein Baby.

ÜBUNG 4:

Schreibe für dich auf, welche weiblichen/männlichen Aspekte dir besonders an dir gefallen. Welche würdest du gerne im Tango entwickeln und leben?



TAG 5 - IMPROVISATION

Die Improvisation ist eines der typischen Merkmale des Tango Argentino als Gesellschaftstanz und reflektiert die argentinische Kultur. Damit wir wirklich frei improvisieren können, müssen wir bewusst im Hier und Jetzt sein. Es gibt keine „Fehler“, sondern nur neue Möglichkeiten. Und wir sind gefordert mit unserem Partner und der Musik eine tiefe Kommunikation einzugehen.

ÜBUNG 5:

Pausen sind sehr hilfreich, um ein automatisches Programm zu stoppen und improvisieren zu können.

Beobachte, wann du im Alltag in einem automatischen Programm bist. Wenn du es bemerkst, dann halte inne, atme bewusst ein und aus und mache erst weiter, wenn du wieder in Verbindung mit dir bist. Dann entscheide dich bewusst für eine neue Handlung.

Das Gleiche können wir im Tangotanz machen.

Schreibe auf, wie es sich für dich anfühlt, wenn du dir eine Pause erlaubst und danach wieder im Außen aktiv wirst.



Danke, dass du bei unserem Workshop mitgemacht hast!

Un abrazo,
Maria & Pablo

