



DANCER'S HEALTH

TANZMEDIZINISCHE THERAPIE IM SPRINGS-KÖLN

1 | 2015

Themengebiete

Der Tänzer und sein Körper

Für Tänzer ist der Körper ihr Kapital. Ein Verständnis der einzelnen Körperabschnitte und deren Zusammenhänge ist daher unerlässlich.

Alternative Trainingsmethoden

Ist es Tänzern während der Saisonpause oder auch nach Verletzung nicht möglich ein Training zu absolvieren, können diese Methoden das Bewusstsein schulen und auf kommende Belastungen vorbereiten.

Kontakte und Vernetzung

Ob Profi oder Amateur, jeder Tänzer braucht manchmal Unterstützung. Hier finden Sie Kontakte und Hinweise zu einer verständnisvollen und tanzspezifischen Behandlung, um schnell wieder auf die Beine zu kommen und langfristig gesund Tanzen zu können.

Vorwort

So schön und hingebungsvoll der Tanz in jeder Form ist, so zahlreich sind auch die Verletzungen und Beschwerden, die im Laufe einer Tanzkarriere auftreten können. Um so wichtiger ist es, die Komplexität jedes einzelnen Tänzers (Profi oder Amateur) auch in der medizinisch-therapeutischen Behandlung zu erfassen.

In diesem Flyer erhalten Sie Hinweise, anatomische Grundpfeiler und Tipps zum täglichen Umgang mit Ihrem Tänzerkörper!

Für ein Tanzmedizinisches Informationsgespräch, eine Tanzanalyse oder Therapie melden Sie sich bitte im **Springs 1!**



PraxisKlinik
in Grevenbroich

Wenden Sie sich vertrauensvoll an

Monika Löffelholz

Fachärztin für Orthopädie, Sport-
und Tanzmedizin*

Von-Werth-Straße 5
41515 Grevenbroich

Tel: 02181 47670

Fax: 0 21 81 / 47 67 77

E-mail: info@praxisklinik-grevenbroich.de



Springs 1 Köln, Zentrum
Krefelder Str. 18, 50670 Köln

Tel: +49 (0221) 167946-7

Fax: +49 (0221) 167946-8

E-Mail: info@Springs-Koeln.de

Mitglied bei

tomed
Organisation für Tanzmedizin

*keine Fachbezeichnung im Sinne der BO

Der Fuß als (Ver)Bindungsglied

Komplex und faszinierend - der Fußaufbau!

Bestehend aus :

- 26 Knochen,
- 2 Sesambeinen und
- 9 Gelenken

Ist der Fuß mehr als komplex und so kann es nach jahrelanger nicht adäquater Belastung oder Unfällen zu Verschiebungen und falscher Ausrichtung kommen. Durch eben solche Verschiebungen adaptieren die kurzen Fuß- und Unterschenkelmuskeln sowie Faszien. Bei falscher Belastung dieser Basis kommt es so zu Auswirkungen auf **Knie, Hüften und Becken und somit auch auf die gesamte Wirbelsäule.**

Gewölbe

der Fuß als Spezialist für Stoßdämpfung!

Verschiedene Gewölbe im Fuß, die sich heben, senken, verschrauben und entfalten können, sollen den Körper vor Stößen schützen und sich verschiedenen Arten von Kräften widersetzen können.

Werden sie nicht ausreichend eingesetzt, können genannte Schäden auftreten.

Was Sie tun können!

- **Schulen Sie Ihr Bewusstsein!**
- **Sehen und fassen Sie Ihre Füße an!**
- **Nehmen Sie Stand und Ausrichtung Ihrer Füße wahr!**
- **Lernen Sie durch spezielle Übungen, wie Sie diese Ausrichtung und Kraft verbessern können!**



Die Wirbelsäule

Viele Gelenke – Viel Bewegung!!!

Stark und doch flexibel, Sie kennen das! Ob Compré, port de bras devant oder second, die Wirbelsäule des Tänzers soll in alle Bewegungsrichtungen überdurchschnittlich beweglich sein.

Durch übermäßiges Dehnen in diese Positionen kann es jedoch zu einer Vielzahl von Beschwerden kommen. Ob frühzeitige Bandscheibenvorfälle oder Gleitwirbel, Instabilitäten oder Blockaden – in jedem Bereich des Tanzes können diese Problematiken auftreten.

Ineinandergreifen will gelernt sein!

Aufbau der Wirbelsäule

- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel - mit den jeweiligen Rippenbindungen
- 5 Lendenwirbel
- Kreuzbein - Verbindung zum Becken
- Komplexes System aus stabilisierenden Bändern und überkreuzenden Muskelsystemen
- Bandscheiben - als Puffer.

Verschraubung

Opposition! Stichwort zur Stabilität

Die 3-Dimensionale Bewegungsmöglichkeit der Wirbelsäule bringt die nötige Kraft und Stabilität. Das Bewusstsein für diese Verschraubung erlaubt es dem Körper auch in Balancen, Pirouetten oder großen Posen, wie Attitude oder Arabesque, Länge und Ausrichtung des Körpers zu behalten.

Die spiralförmig angelegten Muskelzüge ermöglichen eine dynamische, stabile und doch gleichzeitig flexible Wirkungskette, die sich fortlaufend durch den ganzen Körper zieht.

Was Sie tun können!

- **Machen Sie sich bewusst, die Wirbelsäule hängt zusammen!**
- **Erlernen Sie spezielle Übungen, zum Verständnis der Arbeitsweise der Wirbelsäule**
- **Erlernen Sie durch Stabilität Flexibilität, Länge und Ausrichtung zu erreichen.**

Alternative Trainingsmethoden im Springs-Köln

Pilates:

Die Pilates-Methode ist kein Trend, sondern eine fundierte, bewerte und für Tänzer sehr gut nachvollziehbare Technik, die auch in der Rehabilitation z.B nach Sprunggelenks Verletzungen schnell wieder in die gewohnten und zu trainierenden Bewegungsabläufe zurückführt.

Atmung, Länge, Rumpfkontrolle, Stabilisation und Integration!

Die Prinzipien im Pilates zeigen ein sehr ähnliches Bild wie der Tanz. Joseph Pilates (1883-1967) trainierte Tänzer aus klassischen und zeitgenössischen Bereichen und erzielte fantastische Erfolge in Prävention und Rehabilitation. Durch sehr gut ausgebildete Trainer und deren langjährige Erfahrung erlernen Tänzer im Springs-Köln ihren Körper anders und ganz neu kennen!



Alexander-Technik

Die Nachfolger des Rezitators und Schauspielers F.M.Alexander (1869-1955) benannten die heute unter seinem Namen bekannte Technik. Alexander-Lehrer erkennen unphysiologische oder fehlerhafte Bewegungsmuster die vor allem durch hohen Leistungsdruck und Nervosität hervorgebracht werden. Das Loslassen alter Gewohnheiten und die erlebte Erkenntnis, dass der Organismus angemessen funktionieren kann, wenn wir ihn nicht stören, vermittelt uns neue Möglichkeiten im gesamten Spektrum unseres körperlichen und geistigen Ausdrucks.

Durch das Wahrnehmen von unnötigen Tensionen im Körper können diese gelöst und eine effizientere Bewegung zugelassen werden. So wird die Ausrichtung und Arbeitsweise der Gelenke und Muskeln optimiert, beweglicher und leichter. Tänzer erfahren so eine Minderung von zum Beispiel Lampenfieber und durch die optimierte Bewegungsqualität führt dies ebenso zu einer Verminderung von Verletzungen.

spiral dynamische Verbindungen

Die Spiraldynamik® wurde unter anderem von C.Larsen entwickelt und wie es schon im Namen steht, geht es hierbei um die spiralförmige Verschraubung der Körpers, in allen Ebenen und Tiefen. Tänzer erlernen hier ein tieferes Verständnis der Anatomie und ihrer Wirkungsketten in Bezug auf den gesamten Körper. Ob bei Muskelketten oder in den Knochen, überall findet man diese 3-Dimensionale Verschraubung und ist zur Rehabilitation als auch Prävention ein sehr wirkungsvoller Trainingsimpuls.



Gyrotonic

Das GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® wurde von Juliu Horvath einem ehemaligen Balletttänzer entwickelt. Er integrierte Bewegungselemente aus Ballett, Schwimmen, Turnen und Yoga, die er zu einem völlig neuen Übungs- und Trainingssystem formte. Neben den Kenntnissen des natürlichen Bewegungsapparates beeinflusste sein Wissen über Akupunktur und chinesische Medizin die Entwicklung des Systems. Das Ergebnis ist ein Gerät, das die fließenden, dreidimensionalen Bewegungsabläufe des Körpers fördert.

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als den zentralen Träger dieser Einheit betrachtet. Unabhängig von Belastungsgrad und Trainingsgeschwindigkeit ist GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® optimal für jeden Anspruch: Es kann sowohl zum Leistungsaufbau, zur Therapie oder zur Entspannung eingesetzt werden.



Ihre Ansprechpartnerinnen



ANDREA GIESSLER

Physiotherapeutin, Gyrotonic® Trainerin, Shiatsu Behandlerin, Manual Therapeutin, Neurotherapeutin

Andrea tanzt seit früher Kindheit im Bereich Jazz, Ballett, Zeitgenössisch- Modern und Flamenco.

In ihrer Jugend tanzte sie leistungsmäßig in einer Jazz- und Modern- Dance Formation .

Seit 1990 ist sie staatlich anerkannte Physiotherapeutin mit Zertifikat in Manueller Therapie und weiteren zahlreichen Fortbildungen.

Ihre Leidenschaft für Tanz führte sie zum GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® und ist seit 2002 zertifizierte Trainerin für diese Trainingsmethode.

Sie unterrichtete lange Jahre Anatomie an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln und arbeitet seit 2003 im Springs.

Ihre langjährigen und vielseitigen Erfahrungen sowohl in der Physiotherapie als auch im Gyrotonic® Training ermöglichen ihr ein ineinandergreifendes Therapiekonzept von tanzspezifischen Problematiken.

Andrea ist Mitglied bei tamed e. V. seit 2000.



BIRGIT SCHEEFE

Polestar Pilates Master Trainer, Polestar Pilates Ausbilder in Deutschland und international, Feldenkrais® Practitioner und Dipl. Tanzpädagogin.

Nach Ihrem Studium an der Hochschule für Musik und Tanz Hannover war Birgit an verschiedenen deutschen Theatern, zuletzt als Solistin am Theater Dortmund und Staatstheater Darmstadt, engagiert.

Seit 2006 ist sie Pilatetrainerin in Springs und an der Hochschule für Musik und Tanz Köln

Sie hat mit internationalen Choreographen aus dem klassischen und zeitgenössischen Bereich gearbeitet. Diese Erfahrungen und Fortbildungen in anderen Bewegungsmethoden, wie die Franklin Methode, Spiraldynamik und die Feldenkraismethode, beeinflussen ihren Unterricht.

Birgit bietet auch tanzspezifisches Coaching zur Leistungssteigerung, als Prävention oder nach Verletzungen mit dem Ziel fehlerhafte oder eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und aufzulösen. Eine gute und anatomisch korrekte Tanztechnik ist der Schlüssel zum Ausschöpfen des physischen Potenzials eines Tänzers und gleichzeitig ist es die beste Verletzungsprophylaxe. Seit 2003 ist Birgit Mitglied von tamed e.V.



FRANCES Carty MELIS S.T.A.T

Tänzerin, POLESTAR Pilates Master Trainerin und Ausbilderin, Alexanderlehrerin, Gyrotonic® Trainerin



Frances tanzte über 20 Jahre als professionelle Tänzerin in Essen (Folkwang Tanz Studio), Köln (Tanz Forum) sowie in der Ballet Rambert Dance Company in London und unterrichtete Zeitgenössischer Tanz in London, an der Palucca Schule in Dresden und in der Ballett Akademie in Köln.

1998 begann sie F.M.Alexandertechnik und Pilates an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln zu lehren und verbindet diese beiden Methoden auf berührende und sinnvolle Weise. Frances gehört schon seit der Eröffnung 2002 zu den ersten Pilates Trainern im Springs.

Einfühlsam, geduldig und präzise begleitet sie angehende POLESTAR Trainer durch ihre Pilates Laufbahn, widmet sich mit ganzer Seele dem Personal Training und ist die Fachfrau im Springs für Gyrotonic®.

Frances ist Mitglied beim ATVD (Alexander-Technik-Verband Deutschland), dem DPV (Deutscher Pilates Verband) und der S.T.A.T (Society of Teachers of Alexander Technique)



ANNE STRANKA

Physiotherapeutin, POLESTAR Pilates Trainerin

Von Kindesbeinen an lernte Anne Tanztechniken wie Ballett, Jazz, Flamenco und Step und war vor ihrem Tanzstudium an der Hochschule für Musik und Tanz Köln, für verschiedene Projekte u.a. im Hans-Otto-Theater in Potsdam engagiert. Seit 2014 ist sie als Physiotherapeutin und Pilates Trainerin im Springs tätig und arbeitete bereits erfolgreich mit Tänzern aus Köln, Berlin sowie den USA, Kanada und Italien zusammen. In den Behandlungen verknüpft Anne ihr physiotherapeutisches Wissen mit Kenntnissen der Pilates-Methodik und eigenen Erfahrungen aus ihrer Tänzertätigkeit. Dabei legt sie großen Wert sowohl auf die präventive Arbeit zur Vermeidung von tanzspezifischen Problematiken als auch auf die erfolgreiche und nachhaltige Rehabilitation. Anne ist seit 2009 Mitglied bei tamed e.V.