



Mainzerstraße 90
56068 Koblenz (Südstadt)
Telefon: 02 61 / 39 025 065
Fax: 02 61 / 28 743 076
E-Mail: info@casa-silvana.de
Internet: www.casa-silvana.de

Inh.: Nadine Nafissa Lenz

Academy for Ethno-Dance, Yoga and Percussion

Orientalischer Tanz

Ein alter Frauentanz, früher miteinander und füreinander getanzt, hatte der orientalische Tanz Ritualcharakter. Durch den Einfluss des Westens erfuhr Raks Sharki (orientalischer Tanz) viele Veränderungen. Neben dem Gesundheits-Wohlfühlaspekt für Körper und Seele entstand etwas Neues, der Bühnentanz. Der orientalische Tanz wird in der Casa Silvana mit allen Aspekten gelehrt. Viele angehende Tänzerinnen möchten nur für sich was Gutes tun, sich gesund bewegen und eine schöne Frauengemeinschaft erfahren. Es macht vielen Freude sich in schillernden weiblichen Kostümen zu erfahren und so dem grauen Alltag zu entrinnen.

Einige der Frauen wollen auf höchstem Niveau diesen Tanz lernen. Dazu gehören viele neue Stillarten (arab-andaluz, Bollywood usw.) und der Umgang mit vielen Requisiten (Stock, Tamburin, Schleier, Säbel, Tablett, Lichter usw.). Diejenigen, die auf die Bühne gehen wollen, haben die Möglichkeit am Ende des Semesters das Gelernte zu präsentieren oder im Oriental-Dance-Theater sich künstlerisch weiterzuentwickeln.

Unterrichtsstunden werden ganzheitlich aufgebaut. Ein typischer Unterrichtsabend: Kurze Aufwärmung, langsame Teile gehen in schnellen Bewegungen über, Haltungsschulung, Schöne Arme/Schöne Hände, Rhythmusschulung, Requisitenkunde (z.B. Schleier), Raumschulung, Ausdrucksschulung, Ausdauer-Fitness, Choreographie (ca. 10 Min.), Freitanz oder Coll-Down (als Ausklang)

In den 15 Jahren des Unterrichtens hat Nafissa ihren Unterrichtsstil perfektioniert. Ihr ist wichtig, dass die angehende Tänzerin in ihrer ganzen Persönlichkeit mit diesem Tanz gefördert wird unabhängig ob eine Tänzerin auf die Bühne gehen will oder nicht. Es wird viel korrigiert, nicht kritisiert, sondern gelehrt über das eigene Nichtkönnen zu lachen und motiviert die Energie zum Besser machen einzusetzen. In Anfängerkursen kann jede Frau, egal im welchem Alter und körperliche Konstitution zurechtkommen.

Bei Fortgeschrittenenkursen werden unbedingt empfohlen unverbindliche Probestunde mitzumachen.