

## Body as Heart (nach James Saunders)

### Ganzheitliches Körpertraining für Tanz und Alltag



#### Kajo Nelles

Nach seinem Studium arbeitete Kajo Nelles von 1977 bis 1984 als Sozialpädagoge. 1983 kam er in Köln zum ersten Mal mit Tanz und James Saunders (Tänzer, Choreograph und Bewegungslehrer) in Kontakt. 1984 gründeten die beiden zusammen mit Christiane Ruff das Tanzzentrum „Tanzprojekte Köln – Kreativität durch Bewegung“. In der weiteren Zusammenarbeit entstand „Body as Heart“ und die Tätigkeit als Bewegungslehrer begann. Als Intendant der Internationalen Tanzmesse NRW konnte Kajo Nelles innerhalb von 14 Jahren mehrere tausend Tanzstücke aus aller Welt live sehen und ein einfühlsames Auge und Herz für die jeweiligen Bewegungssprachen entwickeln. Er schrieb ein Buch über James Saunders und die gemeinsame Arbeit und brachte den Bildband „Choreographers“ heraus. Neben James Saunders verdankt er Amos Hetz (Jerusalem / Berlin) die Kenntnisse über Grundlagen der Körperarbeit. Heute arbeitet er u.a. ehrenamtlich mit minderjährigen Flüchtlingen und als Bewegungslehrer und er betreibt ein Gästehaus.

Die Bewegungsreihe „Body as Heart“ wurde von dem Tänzer, Choreographen und Bewegungslehrer James Saunders (+1996) in Zusammenarbeit mit Kajo Nelles 1994/95 entwickelt.

Die Body as Heart –Bewegungsabläufe basieren auf einfachsten Bewegungen, die so ausgewählt sind, dass jeder gesunde Mensch sie ausführen kann. Was während der ersten Übungsstunden als einfach angesehen wird, kann sich im Laufe der Zeit zu einer sehr komplexen Technik entwickeln. Der Schlüssel der Effizienz dieser Übungen ist die Frage: „Wie“ bewege ich? Je tiefer diese Frage ins Bewusstsein des Übenden dringt, desto komplexer und gleichzeitig effektiver werden die Bewegungen, ohne dass sich an der äußeren Form etwas ändert. Das Bewusstsein (geistig) und der Körper (physisch) entwickeln sich parallel, wobei die Differenzierung der Muskeln und der Muskelaktivitäten immer klarer zu Tage treten können.

Die Hinwendung des Bewusstseins von den offensichtlich „arbeitenden“ zu den „lassenden“ und den „relativ ruhenden“ Muskeln schafft ein integriertes Körperbild und ausgewogenes Körperempfinden.

#### Ablauf erster Tag:

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 10 - 13 Uhr | Einführung in die Grundprinzipien |
| 15 - 18 Uhr | Beginn der Übungsreihe            |

#### Ablauf zweiter Tag:

- |             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| 10 - 13 Uhr | Fortsetzung der Übungsreihe |
|-------------|-----------------------------|

#### Termine

11. - 12.05.2019  
28. - 29.09.2019

#### Seminarort

Kajo Nelles  
Zum Rott 14  
53947 Marmagen

#### Kurszeiten

Samstag 10–18 Uhr  
Sonntag 10–13 Uhr

#### Preis

195,00 €

#### Informationen und Anmeldung

[www.nellesinstitut.de](http://www.nellesinstitut.de)  
[info@nellesinstitut.de](mailto:info@nellesinstitut.de)  
Tel +49 (0) 2486 7049

Kajo Nelles:  
[kajonelles@gmx.de](mailto:kajonelles@gmx.de)  
Tel +49 (0) 2486 911 283

Foto: Jörg Letz