5 einfache Möglichkeiten, wie Tanz Geist, Körper und Seele verbessern kann

Wir nähern uns dem Ende des Monats Mai, der auch als Monat der mentalen Aufmerksamkeit bekannt ist. Wie viel Zeit haben Sie in den letzten Wochen wirklich darauf verwendet, Ihren eigenen Rhythmus zu finden? Wenn Sie immer noch nicht die Endorphine in Fluss bringen, indem Sie mit dem Laufen beginnen, wie Sie es versprochen haben, oder wenn Sie das Hochgefühl verspüren, im Fitnessstudio eine persönliche Bestleistung zu absolvieren, weil das ȝLebenȝ immer wieder die Oberhand gewinnt, dann hat Tara Nicole Hughes möglicherweise die perfekte Lösung zur Wiederherstellung der Harmonie zwischen Geist, Körper und Seele: Tanz M&F Hers Wir haben uns …

Wir nähern uns dem Ende des Monats Mai, der auch als Monat der mentalen Aufmerksamkeit bekannt ist. Wie viel Zeit haben Sie in den letzten Wochen wirklich darauf verwendet, Ihren eigenen Rhythmus zu finden? Wenn Sie immer noch nicht die

Endorphine in Fluss bringen, indem Sie mit dem Laufen beginnen, wie Sie es versprochen haben, oder wenn Sie das Hochgefühl verspüren, im Fitnessstudio eine persönliche Bestleistung zu absolvieren, weil das ȝLebenȝ immer wieder die Oberhand gewinnt, dann hat Tara Nicole Hughes möglicherweise die perfekte Lösung zur Wiederherstellung der Harmonie zwischen Geist, Körper und Seele: Tanz

M&F Hers Wir haben uns mit dem Co-Choreografen von Disneys neuem Live-Action-Spektakel ȝDie kleine Meerjungfrauȝ zusammengesetzt, um herauszufinden, wie diejenigen von uns mit zwei linken Füßen anfangen sollten und welche Vorteile wir erwarten können, wenn wir uns auf dem Boden austoben. Wir haben schnell gelernt, dass Tanzen wirklich ein Geschenk ist, egal ob auf der großen Leinwand oder an einem sicheren Ort zu Hause.

Tanz ist für alle da

Genauso wie wir jede andere Form der Übung in Angriff nehmen, beginnt jeder Einzelne seine Tanzreise von einer anderen Ausgangsposition aus. ȝIch wurde mit Taubenzehenbeinen geborenȝ, sagt Hughes, der heute einer der besten Tanzchoreografen Hollywoods ist und unter anderem in ȝChicagoȝ, ȝThe Terminalȝ, ȝMary Poppinsȝ und ȝDie kleine Meerjungfrauȝ mitgewirkt hat. ȝMeine Mutter und mein Vater haben Gipsverbände an meinen Beinen angelegt, um sie irgendwie zu glätten. Damit ich leichter laufen konnte, schickte mich meine Mutter mit sieben Jahren in einen Ballettkurs. Ich erinnere mich, dass ich an dieser langen (Ballett-)Bar in diesem riesigen Studio war und einfach nur ein kleiner Mensch war, aber wirklich von der Musik und dem Tanz mitgerissen wurde, und ich bin nie von diesem Weg abgewichen. Das war der Anfang für mich und ich habe das Tanzstudio einfach nie wirklich verlassen.ȝ Von bescheidenen Anfängen an hat Hughes ihre Liebe zum Tanz nun mit Größen wie Daniel Day Lewis, Nicole Kidman, Tom Hanks, Penelope Cruz und natürlich geteilt; Halle

Bailey.

Tanzen ist eine großartige Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen

Die Vorteile, die Tanzen für Ihr Wohlbefinden haben, sind scheinbar endlos, da Tanzen Ihnen ein Ganzkörpertraining ermöglicht. Als Cardio-Aktivität bauen Sie durch Tanzen Ihre Ausdauer auf, außerdem bauen Sie Muskeln auf und verbessern das Gleichgewicht und die Koordination. Auch jede Aerobic-Aktivität wie Tanzen ist eine gute Möglichkeit, Depressionen zu bekämpfen, und wussten Sie, dass man mit nur 30 Minuten Balletttanz 179 Kalorien verbrennen kann? Wenn Sie eher auf Hip Hop stehen, könnten Sie im gleichen Zeitraum 207 Kalorien verbrennen!

Tanz ist eine soziale Angelegenheit

Wir würden nie eine Geschichte dieser Art durchstehen, ohne uns mit dem Klischee auseinanderzusetzen: ȣZum Tango braucht es zweiȣ, und das liegt daran, dass noch nie wahrer Worte gesprochen wurden. Egal, ob Sie in Ihrem örtlichen Gemeindehaus einen Teppich zuschneiden oder an einem Disney-Film mit großem Budget arbeiten: Tanz ist eine soziale Angelegenheit, die uns durch die menschlichen Bindungen, die wir knüpfen, verjüngt. Und wenn Sie einen Showstopper wie ȣDie kleine Meerjungfrauȣ inszenieren möchten, sind Teamfähigkeit unerlässlich. Hughes dankt Rob Marshall und seinem kreativen Partner John DeLuca sowie dem gesamten Team für die Zusammenarbeit bei den atemberaubenden Bewegungen, die Kinogänger in ȣDie kleine Meerjungfrauȣ begeistern werden.

Und hier ein paar Insider-Infos: Wenn Sie sehen, wie Halle Bailey mühelos durch das Wasser gleitet, denken Sie daran, dass eine ganze Crew nötig war, um den Zauber zu erschaffen. ȣFür die Unterwassersequenzen haben wir Rigs verwendetȣ, erklärt der Bewegungscoach. ȣEs ist so etwas wie ẓtrocken für nassȣ. Es ist also eine Blue-Screen-Welt und wir haben Geräte verwendet (die aussahen) wie Stimmgabeln, die es Halle und den Schwestern

ermöglichen, in dieser horizontalen Position zu schwimmen. Und dann der Schwanz, wir mussten ihn einfach einrahmen. Wir wussten, wie lang die Geschichte war (wird später durch CGI hinzugefügt), und wir hatten eine Scheingeschichte, fast wie einen Ärmel, den sie anziehen würde, weil eine Geschichte mit zusammengefügten Füßen die Art und Weise, wie man sich bewegt, und die Form der Dinge verändert .ذ

Hughes fügt hinzu, dass die Besatzungsmitglieder Halle Baileys Bohrinsel nahtlos bewegen würden, was bedeutete, dass sie nicht nur mühelos in ihren Bewegungen wirken musste, sondern dass die Crew um sie herum auch perfekt zusammenarbeiten musste, damit alles reibungslos aussah.

Tanzen ist eine großartige Möglichkeit, das Selbstvertrauen zu stärken

ةIch bin am Ende eines Projekts immer so stolz, wenn ich sehe, wo sie angefangen haben, welche Arbeit sie hineingesteckt haben und wo sie endenذ, sagt Hughes, der es liebt, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die Tanz finden zunächst genauso schwer zu begreifen wie solche mit natürlichem Rhythmus wie Halle Bailey und Melissa McCarthy. ةViele Schauspieler werden sagen: ډIch kann nicht tanzen, wie soll ich das in so kurzer Zeit lernenة, aber ich sage immer, man kann ډeinen Tanzة lernen.ذ (Sie werden wahrscheinlich) nicht professionell tanzen, aber hier ist der Tanz, den wir machen werden, und den können Sie auf jeden Fall lernen. Es ist wirklich aufregend und aufregend zu sehen, wie sie ihr Selbstvertrauen und die Freude daran finden. Zu sehen, wo man anfängt und wo man endet, kann manchmal ein großer Sprung sein, also macht das wirklich Spaß.ذ

Tanz ist großartig für Achtsamkeit

Die Schaffung eines Meisterwerks der Bewegung wie ةDie kleine Meerjungfrauذ erfordert einen dreimonatigen Probenprozess. ةNormalerweise tanzen wir den ganzen Tagذ, erklärt Hughes, die ihre Kunden gerne durch Aufwärmübungen, Progressionen (Übungen über die Tanzfläche) und kleine Kombinationen führt, damit sie das Auswendiglernen von Choreografien üben können.

Auch wenn nicht jeder, der Lust hat, sich mit dem Tanzen zu befassen, sich auf der großen Leinwand wiederfindet, arbeitet Hughes auch mit dem Rest von uns zusammen; Menschen, die sich auf die Verbesserung ihrer Geist-Muskel-Verbindung konzentrieren.

ȝMeine beiden Eltern haben die Parkinson-Krankheitɜ, erzählt sie. ȝIch habe dieses Programm namens ِInside Outȝ erstellt und mache Workshops, Meisterkurse und Retreats, und ich kombiniere im Wesentlichen Meditation und Tanzbewegung.ɜ Hughes sagt, dass sie durch Tanz aus erster Hand erfahren hat, welche Verbesserungen ihre Tanzkunden in Bezug auf Kognition und Gleichgewicht erreichen können und bessere Ergebnisse für diejenigen erzielen, die an Depressionen oder anderen Beschwerden leiden. ȝIch denke, wir können uns zu sehr in den Kopf versetzenɜ, sagt sie. ȝUnd Tanz bringt dich sofort in den Körper hinein. So können Sie Ihren Geist, Ihre Sorgen und Ihren Stress entspannen. Dann sind Sie mit Ihrem Atem verbunden, Sie sind mit der Musik verbunden. Ich habe einfach das Gefühl, dass Tanz eine unmittelbare Verbindung darstellt.ɜ

Wenn Sie also bereits ȝUnder the Seaɜ vor sich hin summen, während Sie aufgeregt Ihren Kinobesuch planen, könnte Ihre Stimmung mit dieser Tanzmeditationsübung für Anfänger, die der Co-Choreograf von ȝDie kleine Meerjungfrauɜ zusammengestellt hat, noch weiter aufgehellt werden *Ihres* Leser. ȝDieses ist für Menschen, die Spannungen und Stress abbauen und eine Verbindung zu ihrer inneren Weisheit und ihrem Frieden spüren möchtenɜ, sagt sie.

5-Schritte-Tanzmeditation von Tara Nicole Hughes, Choreografin von ȝLittle Mermaidɜ.

5 einfache Schritte zum Tanzglückِ

1. Zieh deine Schuhe aus
   Wenn Sie den Boden unter Ihren Füßen spüren, spüren Sie die Unterstützung, die immer für Sie da ist. Erlauben Sie Ihrem Körpergewicht, Ihrer Energie und jeglicher Anspannung oder Sorge, in den Boden zu fallen und dahinzuschmelzen.
2. Dimmen Sie das Licht, damit dies zu einem inneren Erlebnis wird
   Sie möchten in Ihrer eigenen privaten Welt geborgen

und sicher sein. Dabei geht es nicht um perfekte Bewegungen oder äußerliche Auftritte, es geht nicht darum, sich selbst zu beurteilen und zu entscheiden, ob man ȝgutȝ im Tanzen ist oder nicht. Das Schließen der Augen hilft, sich auf sich selbst und die eigene Reise einzustimmen.

3. Beginnen Sie Ihre wunderschöne Reise der Entdeckung, Reflexion und des Ausdrucks
   Legen Sie eine Absicht fest, wie Sie sich fühlen möchten und was Sie von dieser Tanzmeditation erwarten. Vielleicht möchten Sie etwas loslassen, etwas Neues einbringen, eine schwierige Situation neu gestalten. Oder vielleicht möchten Sie sich einfach nur gut fühlen! Was auch immer es ist, sagen Sie es intern oder laut.
4. Legen Sie einen Song oder ein Album auf, das Ihnen gefällt
   Popmusik mit Texten kann Spaß machen, aber ein Klangerlebnis, bei dem es mehr um die Stimmung und weniger um die Worte geht, kann dabei helfen, aus dem Kopf zu kommen. Spielen Sie es in Wiederholung oder mit einem kontinuierlichen Stream ab, damit Sie nicht durch ein abruptes Ende unterbrochen werden.
5. Lass dich gehen
   Schließen Sie die Augen, lassen Sie die Musik Ihren Körper bewegen und haben Sie keine Angst, sich fallen zu lassen. Dies ist eine wunderbare Praxis, sich dem ȝwas istȝ hinzugeben. Lassen Sie die Energie fließen, während sich Ihr Körper erwärmt, und lassen Sie sich von Ihrem Instinkt leiten, sodass sich Ihr Körper auf verschiedene Arten, Formen und Ausdrucksformen bewegen kann. Lassen Sie alle Sorgen und Anspannungen verschwinden.

Wenn Sie dann das Gefühl haben, fertig zu sein, stehen Sie mit geschlossenen Augen still und spüren, wie Ihr Körper vor Energie vibriert und kribbelt. Oft gehe ich danach in mein Tagebuch, um alle Inspirationen oder Erkenntnisse aufzuschreiben, die sich ergeben haben. Tanz ist ein Geschenk. Genießen Sie es!

Bear Grylls erklärt, warum Sie im Leben lernen müssen, ȝIhr eigenes Kanu zu paddelnȝ.

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net