

Eine neue Betrachtungsweise auf den Tanz!

DIE METHODE

GEM

**TANZ AUS
EINER ANDEREN
PERSPEKTIVE**

TON GRETEN



DIE METHODE

**TANZ AUS
EINER ANDEREN
PERSPEKTIVE**

TON GRETEN

GEM - Die Methode

Tanz aus einer anderen Perspektive

GEM ermöglicht eine neue Betrachtungsweise auf den Tanz!

Erste Ausgabe Juni 2022

ISBN: 978-90-832567-0-2

Copyright © 2022 Autor Ton Greten

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtinhabers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise - vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden.

Übersetzung Niederländisch zu Deutsch: Ton Greten und Silvia Schiffer

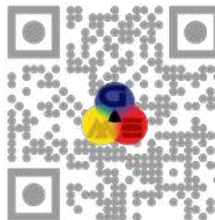
Überarbeitung des Deutschen Textes: Silvia Schiffer und Andreas Hellendahl

Veröffentlicht von: Dance & Sports Move

Text und Fotos: Ton Greten

Design Cover und Interieur: Bob van Ooik

Druck und Bindung: New Energy



Auf der Website **www.gem.dance** können Sie auf ein Hörbuch, Links, Bilder, Musik, theoretische und praktische Videos zugreifen.

Ich widme dieses Buch allen Tänzern, die meinen Lebensweg gekreuzt haben. Dank ihnen konnte ich als Mensch und Choreograf wachsen.

*Ich wünsche allen Tänzerinnen und Tänzern, die dieses Buch lesen werden, viele neue Erkenntnisse über Tanz, Bewegung und ihr Bewusstsein**. Ziel dieses Buches ist es, das Wesen des Tanzes zu erkennen, zu verstehen und frei nach den eigenen Erkenntnissen zu gestalten. Tanz auf eine andere Art zu betrachten ist eine Kunst.*



*Choreograf: Person, die Ideen strukturiert, entwickelt und diese für einzelne oder mehrere Tänzer einsetzt. Jemand, der Bewegungen in Form, Ausdruck und Dynamik entdeckt, entwirft und gestaltet. Ein Choreograf sorgt für Klarheit, Richtung und eine künstlerische Dimension.

**Bewusstsein: Geistige Fähigkeit wahrzunehmen. Menschen nehmen sich selbst und ihre Umwelt wahr und können darauf reagieren oder auch nicht.

INHALT

Einführung ‘G.E.M.’ Die methode	10
FORM	19
Form Allgemein	20
Die Form beeinflusst indirekt ihren Körper	28
Der Tänzer beeinflusst die Form	33
Definierte und freie Formen	34
Singular und Composed Formen	34
Horizontale, vertikale und diagonale Linien	39
Die Linien des Körpers	40
Geometrische und organische Formen	40
Symmetrie und Asymmetrie	46
Ausgangs-, Zwischen- und Endform	48
Form Zusammenfassung	55
AUSDRUCK	57
Ausdruck Allgemein	58
Emotionen als Mensch	61
Emotionen und Gesichtsausdrücke	63

Emotionen im Tanz	66
Lächeln beim tanzen	67
Fokus	68
Was sind Gefühle?	73
Körpersprache als Mensch und als Tänzer	75
Die Einstellung eines Tänzers	76
Deine Augen sind dein bester Lehrer	78
Symmetrische und Asymmetrische Haltung	80
Gesten	81
Atmung	82
Vorteile des Einsatzes von Dynamik	83
Kommunikation	83
Ausdruck Zusammenfassung	85
 DYNAMIK	 87
Dynamik Allgemein	88
Qualität im Tanz	89
Die Wahrnehmung der Zeit	91
Energie	94
Flexibilität der Tänzer	98
Dynamische Qualitäten (DQ)	99
Wörter und Bewegungen	103
Singular/composed Dynamic	104
Singular DQ	104
Composed DQ	109
Composed DQ Drehen	116
Composed DQ Sprung	120
Dynamischer Kontrast (DC)	122
Geometrische und organische Dynamik	124
Bodenpfade und Luftpfade	125
Der Mensch von Vitruvius	128

Symmetrie und Asymmetrie in der Dynamik	133
Aktionslinien	134
Dynamik Zusammenfassung	136
 PERSÖNLICHKEIT	 139
Persönlichkeit Allgemein	140
Tanzerlebnis	142
Ereignis und Persönlichkeit	143
Instinkt - Intuition	147
Körper-subjekt	148
Bewusstsein	149
Technik	150
Simulation	153
Persönlichkeit Zusammenfassung	155
 AUSWAHL	 157
Auswahl	158
Wer formt eine Person zum Tänzer?	160
Folgender oder Creator	162
Das Drehbuch einer Tanzaufführung	165
Idee und Konzept des Tanzes	167
Gestaltung der Kleidung	173
Musikauswahl für die Choreografie	178
Externe Faktoren für den Tanz	180
Choreografie F.A.D.	184
Drehbuch Checkliste	186
Zeitleiste Drehbuch Präsentation	187

Umfrage zum Tanz	188
GRUPPEN	191
Gruppenzusammenstellung	192
Gruppenkomposition	196
Gruppenaufstellung	197
Gruppenverteilung	198
Gruppenentwurf	202
Ungeordnete und geordnete Komposition	205
Kanon / Domino	207
Lift	208
Pyramide	209
Gruppenpfade	210
Gruppenpfade und Technologie	211
Gruppendynamik	212
G.E.M. – Zusammenfassung	214
Körperteile isolieren	218
G.E.M. -Terminologie	223
Bibliografie	228
Der Tanz	231
Der Tänzer	232
Die Entstehung von der „G.E.M.“ Methode	233

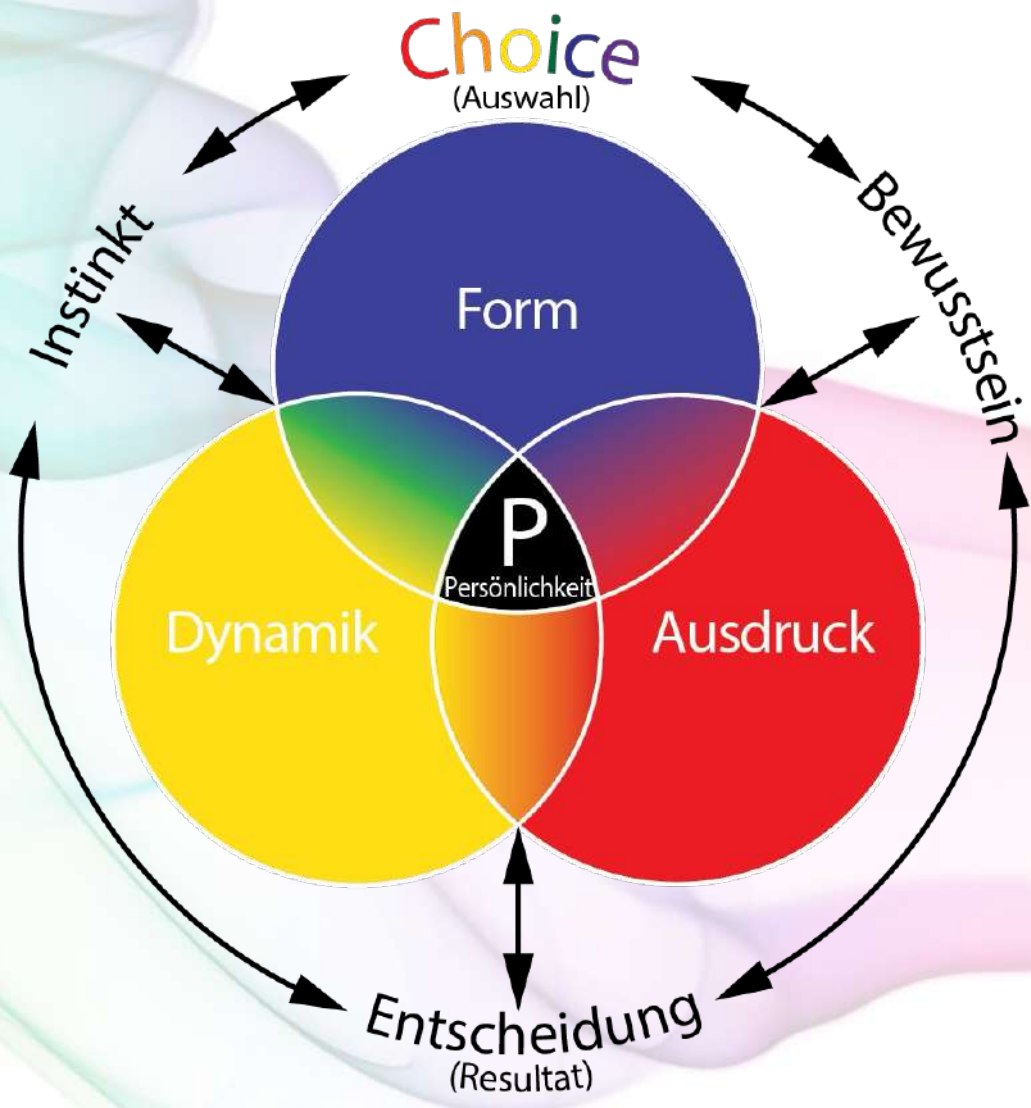
Einführung 'G.E.M.' Die Methode

Die G.E.M.-Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz, konzipiert von Ton Greten und steht für Greten Σ quation* Movement. Sie basiert auf dem Verhältnis von drei Variablen zueinander. Sie vermittelt einen Eindruck von der **Persönlichkeit**, die durch die Darbietung von **Form**, **Ausdruck** und **Dynamik** erzeugt wird.

$$P = F + A + D \text{ (F.A.D.)}$$

- Form
- Ausdruck
- Dynamik
- Persönlichkeit
 - Instinkt
 - Bewusstsein
 - Auswahl
 - Entscheidung

* Σ quation (Englisch) ist eine Gleichung, die in diesem Fall diese vier Größen gleichsetzt.



Einführung **Form (F)**, **Ausdruck (A)** und **Dynamik (D)**

Jede Tanzform hat eine bestimmte Grundlage in **Form, Emotionen und Bewegung. Diese Grundlage bildet den Tanz, den der Tänzer aufführt. In dem Buch werde ich auf die Aspekte **Form**, **Ausdruck**, **Dynamik** und **Persönlichkeit** näher eingehen. Instinkt, Bewusstsein und Wahlmöglichkeiten werden ebenfalls erörtert.**

Die Hauptthemen und Unterkategorien folgen einer logischen Struktur und dehnen sich in verschiedene Richtungen aus, um schließlich zu einer einzigen Botschaft zu verschmelzen. Meine langjährigen Erfahrungen als Tänzer, Trainer, Jurymitglied und Choreograf, aber auch als Mensch haben mich ermutigt, etwas zu schaffen, das so ziemlich alles umfasst, was mit Tanz, Bewegung im Allgemeinen und Bewusstwerdung zu tun hat.

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich in irgendeiner **Form** mit Tanz beschäftigen und/oder Tanz in all seinen Facetten studieren wollen. Ein Vorteil ist, dass die Kapitel in beliebiger Reihenfolge gelesen und studiert werden können. Wer sich für die Struktur von **Form**, **Ausdruck**, **Dynamik** und **Persönlichkeit** mit den darin enthaltenen Wahlmöglichkeiten interessiert, wird viele Informationen entdecken,

die wahrscheinlich schon vorhanden sind, aber noch nicht bewusst genutzt werden.

Der Blick auf den Tanz wird aus einer anderen Perspektive als nur dem technischen Aspekt betrachtet. Ich habe daher darauf verzichtet, sehr detailliert auf rein technische Formen einzugehen. Es ist kompliziert, Bewegungen mit Worten zufriedenstellend zu beschreiben. Es gibt keinen theoretischen Lehrplan, mit dem man Tanzen lernen kann! Jeder Mensch ist anders und braucht einen anderen Ansatz. Man lernt tanzen, indem man das Gelernte tut, wiederholt und verändert. Lesen und entdecken sie, was ich über diese Elemente, die einander brauchen, gelernt habe! Finden sie Ihren Weg. Erforschen und nutzen sie die **G.E.M.**-Methode als Inspiration, um Ihren tänzerischen Weg zu ihrer eigenen Komposition bei der Gestaltung des Tanzes zu entdecken! Die Freiheit ihrer Persönlichkeit ist dabei von großer Bedeutung. Sie werden sehen und erleben, dass die **G.E.M.**-Methode ein starkes Fundament bildet, um sich als Tänzer und als Mensch weiterzuentwickeln!

Die **G.E.M.**-Methode wird Schritt für Schritt in Bezug auf **Form**, **Ausdruck**, **Dynamik** und **Persönlichkeit** und die

damit verbundenen Wahlmöglichkeiten erklärt. Hier werden allgemeine aber auch spezifische Themen wie Elemente und Unterelemente des Tanzes behandelt. Auf diese Weise erhalten sie mehr Einblick in das Zusammenspiel der Bausteine in Breite und Tiefe. Sobald einem dies bewusst wird, hat man Einfluss auf diese Komponenten und kann sie als Tänzer oder Choreograf verändern oder manipulieren. So kontrolliert man den Tanz! Das Buch hilft auch, ähnliche Muster in den Tanzformen schneller zu entdecken, zu erkennen und zu verstehen.

Zeitgenössische Choreografie** besteht aus erstellten Regeln, die bisher verwendet wurden. Der Blickwinkel auf den Tanz wird durch die G.E.M.-Methode erweitert und man sieht, dass alle bestehenden Regeln gebrochen werden können. Als Lehrer, Coach und Choreograf wollte ich eine logische Reihenfolge für den Methodenaufbau finden. Sie können sich vielleicht an das meiste aus Ihrer Arbeit erinnern, aber sie benötigen auch Quellenangaben! Was gibt es Schöneres, als ein eigenes Nachschlagewerk zu haben, in dem alles zu finden ist und mit anderen geteilt werden kann.

In diesem Buch können sie Fotos, Texte, Musik, theoretische und praktische Videos zu einem Thema nachschlagen und alle Informationen mit einem QR-Code-Reader erkunden. Sie können das Buch sogar beim Gärtnern, Autofahren, Spaziergehen oder Tanzen hören. Dadurch wird die Bereitstellung von Informationen schneller

und effektiver. Mögen diese Illustrationen jeden unterstützen, der sich bewusst mit Tanz beschäftigen möchte.

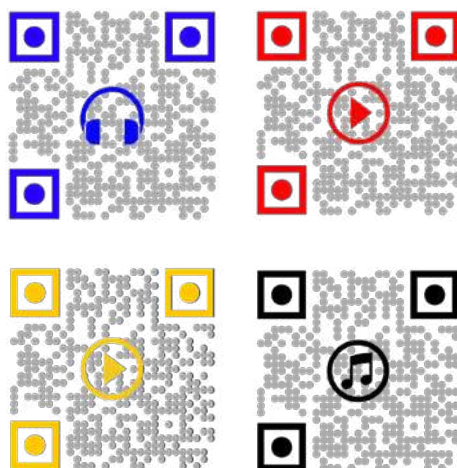
Durch das Lesen dieses Buches werden sie eine neue Tanzsprache lernen.

Ich wünsche ihnen viel Lese-, Hör-, Schau- und Tanzspaß!

Und ich wünsche mir, dass dieses Buch etwas in und zu ihrem Tanzweg beitragen kann...

Ton Greten

Dance your own DNA!



*Tanz ist eine internationale nonverbale Bewegungssprache, die bewusst oder unbewusst einem rhythmischen Muster folgt und eine subjektive Erfahrung von RaumZeit (siehe Kapitel Dynamik) in Form, Ausdruck und Dynamik hat.

**Choreografie: Entworfenen Tanz, der aus aufeinanderfolgenden Bewegungsphasen besteht. Die Elemente sind RaumZeit, Form, Ausdruck und Dynamik

G.E.M. Die Methode

G.E.M. die Worte

Die GEM Worte haben einen ganzheitlichen Ansatz (Holismus*). Ein Element kann nicht ohne das andere auskommen. **Form** und **Ausdruck** sind immer von **Dynamik** begleitet. Ohne **Dynamik** gibt es keine Form und keinen **Ausdruck**. **Dynamik** ist daher der wesentliche Faktor. Das Buch beginnt aus praktischen Gründen mit der **Form**. **FAD** ist etwas einfacher auszusprechen als **DFA**. Letztlich geht es in dem Buch um das Ganze. Die Kombination und Komposition von **Form**, **Ausdruck** und **Dynamik** formen die Persönlichkeit. Die Zusammensetzung der **FAD**-Elemente ist von Person zu Person unterschiedlich; das macht es für sie und den Betrachter einzigartig.

Form (Raum): *der Körper als architektonisches Gebilde*

Jeder Körper hat eine sichtbare und erkennbare **Form**. Diese **Form** wird zunächst allgemein beschrieben und dann wird erklärt, welche Veränderungen sie vom Moment der Geburt bis zum jetzigen Lebenspunkt erfährt. Anschließend wird die **Form** in drei Segmente unterteilt und erklärt. Die Ähnlichkeiten mit den anderen Tanzformen sind dann erkennbar. Die **Form** beschäftigt sich hauptsächlich mit

den 10 Körperteilen und damit, wie sie im Tanz verwendet werden. Die Körperteile werden im Raum definiert.

Ausdruck (Ausdrucksform): *Gefühle sichtbar machen.*

Jeder Tänzer hat ein Gefühl, welches auf der Tanzfläche nicht immer sichtbar ist. Mit **Ausdruck** kann er zeigen, welche vier Elemente es gibt, um das Gefühl nach außen sichtbar zu machen. Er arbeitet an einer Kunstform, in der es wichtig ist, seinen Gefühlen **Ausdruck** zu verleihen. Die Ähnlichkeit und Kohärenz zwischen den vier Elementen werden ebenfalls diskutiert.

Dynamik (Zeit): *Alles, was sich bewegt.*

Welche **Dynamik** verwende ich, um von **Form** A nach B zu gelangen? Die dynamische Qualität ist das Thema dem in diesem Buch die größte Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auch die anderen drei Grundelemente der **Dynamik** werden ausführlich besprochen. Der Einsatz von **Dynamik** lässt eine Komposition** entweder langweilig oder abwechslungsreich erscheinen.

Persönlichkeit (sein): *ist die Entscheidung***, die man trifft, um zu werden, wer man ist.* Durch die Entscheidung bestimmt man, was Tanz sein soll. Mit dieser Wahl

und dem eigenen Charakter wird man merken, dass man viel Einfluss auf den Tanz hat! Jeder hat die Möglichkeit, alle **FAD**-Elemente zu manipulieren und wirklich zu seinem Eigenen zu machen. Je mehr Komponenten jemand versteht und umwandelt, desto mehr wird es zu seiner eigenen Komposition.

G.E.M. die Farben

In der Malerei sind die Grundfarben Blau, Rot und Gelb. Diese Farben ergeben in Kombination Sekundärfarben und bei weiterer Kombination die Tertiärfarben. Alle Farbkombinationen zusammen symbolisieren die Anzahl von Bewegungen, die für Bewegungskompositionen zur Verfügung stehen. Diese Bewegungskombinationen können von Tänzer zu Tänzer unterschiedlich sein.

Form (*Festigkeit*)

Blau ist eine kalte Farbe, eine feste Farbe, genau wie die **Form** von Eis oder Wasser in einem transparenten Glas. Deshalb wurde für „**Form**“ die Farbe Blau gewählt.

Blau ist für viele Menschen mit Ruhe und Frieden verbunden. Die **Form** gibt Klarheit und Ruhe, weil sie still steht und man sich bei der Betrachtung die Zeit nehmen kann, die **Form** zu verstehen.

Ausdruck (*erleben*)

Rot ist eine warme Farbe, die Aufmerksamkeit erregt und mit dem Körper in Verbindung gebracht wird. Die Farbe symbolisiert das Feuer, das in jemandem steckt, um sich auszudrücken. Die Farbe des Blutes ist die Farbe des Lebens und weckt so den Eindruck von Vitalität, Leidenschaft und **Ausdruck**.

Dynamik (*Veränderung*)

Gelb wird mit Sonne und Lebensfreude in Verbindung gebracht. Die Veränderung des Lebens. Die Sonne besteht aus Energie****, die in **Dynamik** umgewandelt wird. Jede **Dynamik** hat Energie, daher die Farbe der Sonne.

Persönlichkeit***** (*Entwicklung*)

Wenn man alle Grundfarben mischt, erhält man Schwarz, wie Farbe in der Malerei. Schwarz vermittelt Persönlichkeit, weil es alle Farben des Spektrums enthält und absorbiert. Die Absicht ist, dass die Persönlichkeit sozusagen eine Farbabstufung für ihre endgültige bzw. resultierende Aufführungsbewegung wählt. Die Farbabstufung einer Tänzerin oder eines Tänzers ist die Menge an bewusster Kraft*****, die jemand aufwendet, um beispielsweise von einem sehr hellen Grau zu Schwarz oder von Hellgelb zu Dunkelgelb zu wechseln.

Choice (Auswahl) (Konsequenz)

Der Regenbogen steht für die Vielfalt eines Menschen. Die Entscheidungen, die man in seinem Leben getroffen hat, prägen einen auch als Person und als Tänzer/-in. Diese Möglichkeiten sind eine Momentaufnahme und als Tänzer/-in sind

*Holismus ist eine Weltanschauung, die davon ausgeht, dass alles mit allem zusammenhängt. Die Idee ist, dass es in der Tat nichts über das Ganze zu sagen gibt, wenn man nur einzelne Teile der Realität studiert. Außerdem ist der Wert des Ganzen größer als die Summe der Teile. Der Begriff kommt vom griechischen „holos“, was „ganz“ bedeutet.

**Komposition: Ordnungsstrukturierung des Tanzes als Einzelperson oder als Gruppe, in Formen, Ausdruck und Dynamik: Ein tänzerisches Gesamtwerk des Choreografen.

***Entscheidung: Ergebnis eines Denkprozesses, bei dem die Qualität mehrerer Optionen gegeneinander abgewogen werden. Während des Denkprozesses können sich neue Optionen ergeben.

****Energie: Quelle, die benötigt wird, um eine Veränderung z. B. in Körper und Geist zu bewirken.

*****Persönlichkeit: Einzigartige Verhaltenseigenschaft eines Tänzers, die ihn von anderen Tänzern unterscheidet.

*****Kraft (physisch): Fähigkeit, Form und Dynamik zu verändern. Strom kommt von Energie.

sie unendlich. Sich für etwas zu entscheiden, kann eine Herausforderung sein. Für einen Moment fällt die sichtbare Welt mit der unsichtbaren, der magischen und der übernatürlichen zusammen. Ein Regenbogen ist bezaubernd schön, aber extrem vergänglich. Die Vergänglichkeit übt uns darin, loszulassen und eine Wahl zu treffen oder umgekehrt.

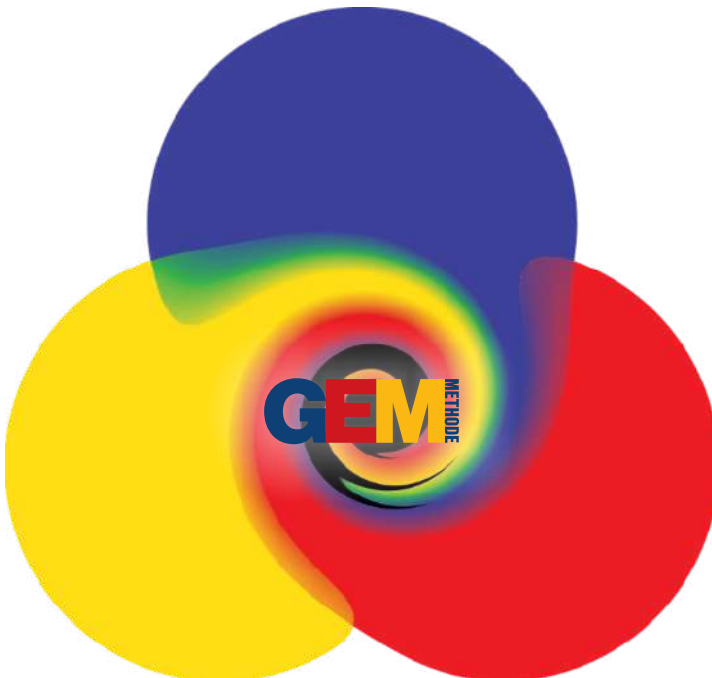
G.E.M. metaphorisch

Gem ist das englische Wort für Edelstein. Die Entstehung eines Edelsteines dauert viele Jahre (je nach Art Jahrhunderte bis Jahrtausende). Jeder Edelstein, egal in welcher **Form**, ist lebendig und hat seine eigene Ausstrahlung. Auch wir Menschen brauchen ein Leben lang, um uns zu dem zu formen, was wir sind. Als kleines Kind kann man sich frei bewegen* und seine Sinne und seine Sprache durch seine Umgebung entwickeln. Um sich als Mensch und Tänzer entwickeln

zu können, brauchen wir verschiedene Bausteine. Es braucht Mut und Kraft, um eigene Entscheidungen zu treffen. Mit jedem Jahr wird man sich seines eigenen Gems (**G.E.M.**) bewusster. Das Ziel dieses Buches ist es, die **G.E.M.**-Methode zu nutzen, um Situationen durch die Tänzer in Bezug zur Umwelt schneller einschätzen und erkennen zu können:

1. Wie ist die Komposition (Tanz) in **Form**, **Ausdruck** und **Dynamik** aufgebaut?
2. Welche Aspekte des Tanzes sind geprägt worden?
3. Ist der Tanz symmetrisch oder asymmetrisch, geometrisch oder organisch? Räumlich oder flach?
4. Welche einfachen oder komplexen Kompositionen kann man darin erkennen?

All diese Themen werden in diesem Buch beleuchtet. Man kann die Strukturen des Tanzes unter Anwendung der **G.E.M.** Methode viel schneller im Tanz



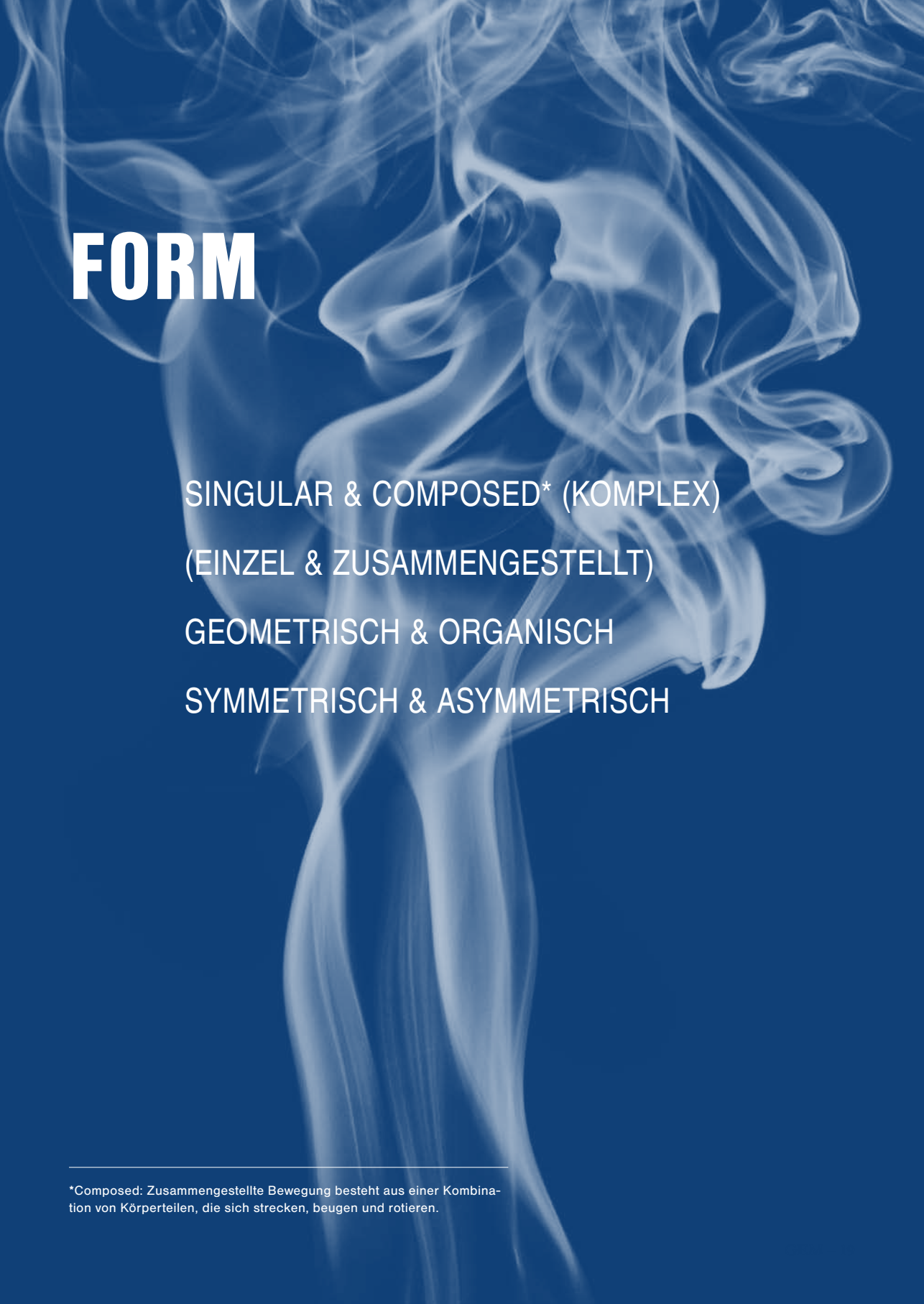
und seiner Umgebung erkennen und wie sie sich unabhängig von der Tanzform stilistisch und zeitlich aufbauen. Durch die Betrachtung dieser Struktur ist es möglich, Situationen im normalen Leben, beim Sport oder im Arbeitsumfeld schneller zu beurteilen. Viel Selbstreflexion und die Beobachtung anderer Menschen werden helfen, die FAD.-Elemente auch im Alltag zu entdecken. Man kann Tausende von Bewegungen lernen, aber am Ende muss eine erkennbare Botschaft bleiben, wenn sie ausgeführt werden!

www.gem.dance



*Bewegung: Veränderung der Position von Körperteilen mit einer bestimmten Dauer und Kraft.



The background of the entire page is a deep blue. Overlaid on this are intricate, ethereal, smoke-like or mist-like forms in a lighter, translucent blue. These forms are fluid and organic, swirling and rising from the bottom towards the top, creating a sense of movement and depth. They resemble the smoke from a candle or the movement of liquid in slow motion.

FORM

SINGULAR & COMPOSED* (KOMPLEX)

(EINZEL & ZUSAMMENGESTELLT)

GEOMETRISCH & ORGANISCH

SYMMETRISCH & ASYMMETRISCH

*Composed: Zusammengestellte Bewegung besteht aus einer Kombination von Körperteilen, die sich strecken, beugen und rotieren.