



Danceyoga in motion...

Wenn man einmal mit Ballett oder mit Yoga angefangen hat, wird man dieses Gefühl von Körperbewegung im Tanz oder Körperharmonie mit Yoga im Leben nicht mehr vergessen. Die Verbindung von Tanz und Yoga öffnet einen ganzheitlichen Erfahrungsraum für Körper, Geist und Seele. Als langjährige Yoga Lehrerin, Yoga Retreat Leiterin und ehemalige Tänzerin in verschiedenen Tanzstilen wie klassischem Balletts, Jazz oder Bollywood Dance, ist es für mich eine grosse Freude, mich mit Vitali Safronkine, Solist des Zürcher Opernhaus Balletts zu unterhalten. Yoga & Tanz bedeutet für mich heute mehr als Freude an Bewegung. Die Kombination ist für mich ein spiritueller Weg geworden, ein Ausdruck von Gefühl, Wahrnehmung und Bewusstsein. In beiden Bewegungsformen entsteht für mich eine Anmut, eine grosse Achtsamkeit zum eigenen Körper und Verbundenheit zur Atmung mit der Musik.

Wenn man einmal mit Ballett oder mit Yoga angefangen hat, wird man dieses Gefühl von Körperbewegung im Tanz oder Körperharmonie mit Yoga im Leben nicht mehr vergessen. Die Verbindung von Tanz und Yoga öffnet einen ganzheitlichen Erfahrungsraum für Körper, Geist und Seele. Als langjährige Yoga Lehrerin, Yoga Retreat Leiterin und ehemalige Tänzerin in verschiedenen Tanzstilen wie klassischem Balletts, Jazz oder Bollywood Dance, ist es für mich eine grosse Freude, mich mit Vitali Safronkine, Solist des Zürcher Opernhaus Balletts zu unterhalten. Yoga & Tanz bedeutet für mich heute mehr als Freude an Bewegung. Die Kombination ist für mich ein spiritueller Weg geworden, ein Ausdruck von Gefühl, Wahrnehmung und Bewusstsein. In beiden Bewegungsformen entsteht für mich eine Anmut, eine grosse Achtsamkeit zum eigenen Körper und Verbundenheit zur Atmung mit der Musik.



Interview mit Vitali Safronkine

Der in Russland gebürtige Vitali Safronkine (Solistänzer) studierte an der Ballettschule von Ufa sowie an der schweizerischen Ballettberufsschule SBBS in Zürich, wo er Stipendiat der Nureyev-Stiftung war, sowie Finalist beim Prix de Lausanne wurde. Zwei Jahre tanzte er im Zürcher Opernhaus Junior Ballett, bevor er in der Saison 2004/05 ins Zürcher Ballett engagiert wurde.

Wo und wann besuchtest du deine erste Ballett Schule? Weshalb hast du dich für eine berufliche Tänzerische Ausbildung entschieden?

Es war meine Mutter, die bereits mit 6 Jahren im Kindergarten meine Freude an Bewegung gesehen und mich dann zum Tanz gebracht hatte. Seit ich mich erinnern kann, bewege ich mich gerne zu Musik. Mit 7 Jahren hatte ich die Möglichkeit in einer Ballettschule verschiedene Stilrichtungen des Tanzes, wie den Volkstanz, Gesellschaftstänze und den klassischen Tanz kennen zu lernen. Drei Jahre später entschied ich mich für den klassischen Tanz und ging weit weg von zu Hause an die Rudolf Nureyev Schule zum Vortanzen. Nach bestandener Prüfung, studierte ich vier Jahre Ballett an der Rudolf Nureyev Schule in Ufa, nahe von Moskau. Weit weg getrennt von meiner Familie zu leben, war für mich zu Beginn keine leichte Zeit und von Heimweh geplagten Gedanken, wollte ich dazumal das Internat wieder verlassen. Heute bin ich meiner Mutter dankbar, dass sie mich in diesen Situationen unterstützte und motivierte Tänzer zu werden. Mit 16 Jahren kam ich in die Schweiz, sprach weder Deutsch noch Englisch und war auch jünger als die meisten Studenten aus osteuropäischen Ländern. Mit 18 Jahren wurde ich Finalist des internationalen Prix de Lausanne Wettbewerbs, gewann ein Scholarship für ein Jahr und entschied mich für das Zürcher Ballett. Für mich war es eine grosse Chance eine Kompanie zu finden und viel an Erfahrung zu sammeln

Im Yoga sagt man: Wenn eine Musik die Seele berührt – dann berührt sie somit den ganzen Körper. Gibt es für dich Musik, in welchen du dich mit dieser Aussage verbunden fühlst?
Die klassische Musik begleitete mich bereits während meiner Ballett – Ausbildung. Alle unsere Trainings waren täglich unterstützt mit klassischer Musik und somit für mich noch mehr meine Leidenschaft & Ausdruck zum Tanz auf der Bühne entstand. Sozusagen Harmonie und Anmut über die Musik auszudrücken. Neben dem klassischen Tanz, liebe ich auch Stilrichtungen wie Lateinamerikanische Tänze oder Gesellschaftstänze. Musik und Tanz begleitet mein Leben seit Kindheit und ich kann mir keinen Tag ohne dies vorstellen.

Wie beeinflusst Yoga dein Leben, nebenbei zum Tanz?

Yoga gibt mir einen wunderbaren Ausgleich in meinem doch körperlich anspruchsvollen Beruf als Tänzer. Ich kann in den Yoga Stunden für mich Ruhe wie auch Entspannung finden, aber auch viel an mentaler Erholung.

Auf der Bühne immer Konzentration, Achtsamkeit wie grosse Ausstrahlung zu behalten – ist sicher nicht immer einfach, welches sind die Gedanken eines Tänzers bevor der Vorhang für die Zuschauer sich öffnet?

Jedes Ballett hat seine Geschichte oder auch einen bestimmten Tanzstil für mich selber konzentriere ich mich auf dieses was mir der Choreograph mitgeteilt hat. Ich konzentriere mich auf die schwierigen Elemente im Stück – die Schritte und verbinde die letzten Minuten mich tief mit der Geschichte, welches ich in Körper und Ausdruck vermitteln möchte. Oft ist es auch wichtig, sich persönlich in die Geschichte des Stückes zu vertiefen und diese für sich auszudrücken. Nach meinem warm up Training vor der Aufführung ziehe ich mein Kostüm an, gehe auf die Bühne und nehme mir die einige Momente nur für mich selber Zeit.

Seit wann praktizierst du eigentlich Yoga?

Seit gut einem Jahr praktiziere ich Yoga. In den Yoga Stunden bei Aquila hatte ich die Möglichkeit Yoga kennen zu lernen und mich nun auch tiefer damit zu befassen.

Bevorzugter Yoga Stil oder Asanas?

Ich mag den dynamischen, fließenden aber auch kraftvollen Stil von Yogaflow, oder Vinyasa Yoga. Zu meinen Lieblings Asanas gehören der Seitenwinkel (Parsvakonasana) wie auch die Vorwärtsbeuge (Paschimottasana).



Interview mit Vitali Safronkine

Der in Russland gebürtige Vitali Safronkine (Solistänzer) studierte an der Ballettschule von Ufa sowie an der schweizerischen Ballettberufsschule SBBS in Zürich, wo er Stipendiat der Nureyev-Stiftung war, sowie Finalist beim Prix de Lausanne wurde. Zwei Jahre tanzte er im Zürcher Opernhaus Junior Ballett, bevor er in der Saison 2004/05 ins Zürcher Ballett engagiert wurde.

More infos

Danceyoga Workshops with Aquila Camenzind & Vitali Safronkine.

www.danceyoga.ch
danceyoga@bluewin.ch

Seit diesem Sommer, werden im Yogaflow Studio in Zürich Herrliberg angeboten. Tänzerische Elemente und Choreographien werden mit Yoga Übungen und Atmung verbunden (Flow), um den ganzen Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern, die Balance zu verbessern, die innere Stärke zu gewinnen und somit auch Gelassenheit und innere Ruhe für den Alltag zu finden, den Körper geschmeidiger wahrzunehmen, den Geist ruhig werden zu lassen, Anmut wie auch Grazie in Haltung und Bewegung zu entwickeln.

Wo und wann besuchtest du deine erste Ballett Schule? Weshalb hast du dich für eine berufliche Tänzerische Ausbildung entschieden?

Es war meine Mutter, die bereits mit 6 Jahren im Kindergarten meine Freude an Bewegung gesehen und mich dann zum Tanz gebracht hatte. Seit ich mich erinnern kann, bewege ich mich gerne zu Musik. Mit 7 Jahren hatte ich die Möglichkeit in einer Ballettschule verschiedene Stilrichtungen des Tanzes, wie den Volkstanz, Gesellschaftstänze und den klassischen Tanz kennen zu lernen. Drei Jahre später entschied ich mich für den klassischen Tanz und ging weit weg von zu Hause an die Rudolf Nureyev Schule zum Vortanzen. Nach bestandener Prüfung, studierte ich vier Jahre Ballett an der Rudolf Nureyev Schule in Ufa, nahe von Moskau. Weit weg getrennt von meiner Familie zu leben, war für mich zu Beginn keine leichte Zeit und von Heimweh geplagten Gedanken, wollte ich dazumal das Internat wieder verlassen. Heute bin ich meiner Mutter dankbar, dass sie mich in diesen Situationen unterstützte und motivierte Tänzer zu werden. Mit 16 Jahren kam ich in die Schweiz, sprach weder Deutsch noch Englisch und war auch jünger als die meisten Studenten aus osteuropäischen Ländern. Mit 18 Jahren wurde ich Finalist des internationalen Prix de Lausanne Wettbewerbs, gewann ein Scholarship für ein Jahr und entschied mich für das Zürcher Ballett. Für mich war es eine grosse Chance eine Kompanie zu finden und viel an Erfahrung zu sammeln

Im Yoga sagt man: Wenn eine Musik die Seele berührt – dann berührt sie somit den ganzen Körper. Gibt es für dich Musik, in welchen du dich mit dieser Aussage verbunden fühlst?

Die klassische Musik begleitete mich bereits während meiner Ballett – Ausbildung. Alle unsere Trainings waren täglich unterstützt mit klassischer Musik und somit für mich noch mehr meine Leidenschaft & Ausdruck zum Tanz auf der Bühne entstand. Sozusagen Harmonie und Anmut über die Musik auszudrücken. Neben dem klassischen Tanz, liebe ich auch Stilrichtungen wie Lateinamerikanische Tänze oder Gesellschaftstänze. Musik und Tanz begleitet mein Leben seit Kindheit und ich kann mir keinen Tag ohne dies vorstellen.

Wie beeinflusst Yoga dein Leben, nebenbei zum Tanz?

Yoga gibt mir einen wunderbaren Ausgleich in meinem doch körperlich anspruchsvollen Beruf als Tänzer. Ich kann in den Yoga Stunden für mich Ruhe wie auch Entspannung finden, aber auch viel an mentaler Erholung.

Auf der Bühne immer Konzentration, Achtsamkeit wie grosse Ausstrahlung zu behalten – ist sicher nicht immer einfach, welches sind die Gedanken eines Tänzers bevor der Vorhang für die Zuschauer sich öffnet?

Jedes Ballett hat seine Geschichte oder auch einen bestimmten Tanzstil für mich selber konzentriere ich mich auf dieses was mir der Choreograph mitgeteilt hat. Ich konzentriere mich auf die schwierigen Elemente im Stück – die Schritte und verbinde die letzten Minuten mich tief mit der Geschichte, welches ich in Körper und Ausdruck vermitteln möchte. Oft ist es auch wichtig, sich persönlich in die Geschichte des Stückes zu vertiefen und diese für sich auszudrücken. Nach meinem warm up Training vor der Aufführung ziehe ich mein Kostüm an, gehe auf die Bühne und nehme mir die einige Momente nur für mich selber Zeit.

Seit wann praktizierst du eigentlich Yoga?

Seit gut einem Jahr praktiziere ich Yoga. In den Yoga Stunden bei Aquila hatte ich die Möglichkeit Yoga kennen zu lernen und mich nun auch tiefer damit zu befassen.

Bevorzugter Yoga Stil oder Asanas?

Ich mag den dynamischen, fließenden aber auch kraftvollen Stil von Yogaflow, oder Vinyasa Yoga. Zu meinen Lieblings Asanas gehören der Seitenwinkel (Parsvakonasana) wie auch die Vorwärtsbeuge (Paschimottasana).