

# Kurs Nr. 1107 Emotionen – aber anders

Spielekurs



## ■ Zielpublikum

Spielerinnen und Spieler, Regisseurinnen und Regisseure und alle, die es werden wollen.

## ■ Kursbeschreibung

Effiziente Technik zur Erzeugung tiefer emotionaler Zustände in der schauspielerischen Arbeit.

Im Kurs erlernen wir mit den «Emotionalen Mustern» eine Technik, die als rein körperliche Alternative zu anderen, eher psychologischen Techniken wie etwa «Emotionale Erinnerung» (Lee Strasberg oder Uta Hagen) steht.

Mit den «Emotionalen Mustern» können über physische Aktivitäten wie z.B. Körperhaltung und Atmung bestimmte Gefühle auf sichere Weise erzeugt und kontrolliert werden.

Die Technik konzentriert sich auf steuerbare Aspekte wie Muskelspannung, Atemrhythmus, -tiefe, -pausen und -intensität. Daraus ent-

stehen «Sieben Emotionale Muster», die zu folgenden Gefühlszuständen führen:

1. Neutrallage – Wachsein – Ausgeglichenheit
2. Wut – Zorn – Hass – Aggression
3. Freude – Lachen – Glück – Spass
4. Trauer – Weinen – Leid – Gram – Depression
5. Zärtlichkeit – Freundschaft – Kinds- und Elternliebe
6. Erotik – Sexualität – Sinnlichkeit
7. Angst – Furcht – Schrecken – Schauer – Panik

Es können nach der Beherrschung der «Sieben Emotionalen Muster» auch gemischte Gefühlszustände entwickelt werden.

Über die Jahre hinweg hat sich diese Technik als wertvolles und effizientes Hilfsmittel zur Erzeugung emotionaler Zustände und Gefühle in der schauspielerischen Arbeit bzw. der Erarbeitung von Rollen erwiesen.

■ **Kursleitung Annina Sedláček**  
Diplomierte 2004 an der Dimitrisschule. Seitdem arbeitet sie als Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin und Sprecherin.

Sie gewinnt mehrere Preise und coacht unter anderem die Kinderhauptdarsteller in den Filmen «Schellenursli» und «Papa Moll».

Für ausführlichere Informationen besuchen Sie bitte: [www.aniko-theater.ch](http://www.aniko-theater.ch).

■ **Kursdauer** Tageskurs

Samstag, 3. Juni 2023

10.00 bis 18.00 Uhr

■ **Kursort**

Loësaal

Loëstrasse 26

7000 Chur

■ **Kurskosten** inkl. Verpflegung

Mitglieder ZSV

CHF 185.–

Nichtmitglieder

CHF 245.–

■ **Anmelden bis**

1. Mai 2023

■ **Kursbegleitung**

Nina Sprecher | BVV-UTP-AGT



bild: mundartbühni vetendorf | hannes zaugg-graf