

## Biografie von Helena Nicolao

Helena`s Arbeitsansatz basiert auf Prinzipien der Verkörperung (Embodiment), Wahrnehmung und Präsenz. Somatische Praktiken inspirieren ihr künstlerisches Schaffen und sind ein integrierter und verkörperter Zugang zu Bewegung, dem Körper und Bewusstsein.

In den 24 Jahren ihrer künstlerischen Arbeit hat sie viele abendfüllende Bühnenstücke sowie ortsspezifische Performances und Projekte entwickelt und produziert u.a am Tanzhaus NRW und in der Orangerie Köln. Ihre Arbeiten wurden in Deutschland, Holland, England, Österreich, Slowakei und der Schweiz aufgeführt.

Sie erhielt ein Tänzer - und ein Choreographie Stipendium der Kunststiftung NRW. Dies ermöglichte ihr mit dem Butoh Tänzer Masaki Iwana in der Normandie zu arbeiten sowie Studienaufenthalte in Südindien und auf Bali mit Unterricht in klassischem indischen Gesang und Balinesischem Tanz. Zwei mal wurde sie für den Förderpreis Darstellende Kunst der Stadt Düsseldorf nominiert. Die Produktion Homezone wurde für das Theater Festival Favoriten nominiert. Daneben war sie Artist in Residenz in der Villa Sträuli in Winterthur und erhielt eine Arbeitsresidenz im Tanzhaus Zürich. Als Tänzerin arbeitete sie mit Yoshiko Chuma und Kumiko Kimoto im La Mama Theatre in New York, mit dem Healing Theater Köln, dem Schauspielhaus Leipzig und dem Altstadt Herbst Düsseldorf.

Ihre Arbeiten wurden gefördert vom Kulturrat der Landeshauptstadt Düsseldorf, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW, der Stiftung van Meeteren, der Kunststiftung NRW, dem Fonds Darstellende Künste, der Kulturstiftung Winterthur und der Agentur Z+ der ZHdK.

Von 2014 bis 2017 war sie als Präsidentin im Verein für Zeitgenössischen Tanz in Winterthur tätig.

Mit einem Diplom zur Bewegungspädagogin begann ihre Ausbildung an der Dore Jacobs Schule in Essen. Basierend auf einer ganzheitlichen Körperarbeit und Methoden wie Eutonie und Middendorf Atemtherapie. Es folgte ein Bachelor of Arts in Zeitgenössischem Tanz und Choreographie am EDDC – European Dance Development Center in Arnheim. Ihre Lehrer waren u.a. Choreographen aus der Judson Church Bewegung in New York wie: Nancy Stark Smith, Karen Nelson, Stephanie Skura, Simon Forti, Eva Karczag, Jennifer Monson, Mary Overlie, Martha Moore und Randy Warshall. (Complex Movement, Release Technique, Contact Improvisation, Wahrnehmungsschulung basierend auf Alexander Technik, Bewegungsanalyse basierend auf Body - Mind Centering®)

An der Zürcher Hochschule der Künste absolvierte sie einen Master of Arts in Transdisziplinarität in den Künsten im Fachbereich Kulturanalysen und -vermittlung.

Als Practitioner and Teacher of Body – Mind Centering®, bildet BMC als somatische Praxis die Grundlage ihrer pädagogischen Tätigkeit. Sie unterrichtet berufsbegleitende Weiterbildungen und Workshops in Institutionen wie: BGB Schweiz - Berufsverband für Bewegung und Gesundheit, Schule für Körpertherapie Kientalerhof, Konservatorium Winterthur, TIW- Verein für zeitgenössischen Tanz Winterthur, Schauspielhaus Düsseldorf, Tanzhaus NRW, KSW - Kantonsspital Winterthur.

Sie ist eidg. anerkannt. Komplementär Therapeutin. In ihrer eigenen Praxis in Winterthur integriert sie Craniosacral Therapie, Body- Mind Centering®, Somatic Experiencing SE® und NARM (Neuroaffektives Beziehungsmodell).