

TANZ und FELDENKRAIS-METHODE / FK für BALLETT

IDEOKINAESTHIC (C) - bisher IDEOKINAESTHETIC- ENERGIEFLUSSPLACEMENT(C) - und "BALLETT AWARE" (C)

Solo Stücke & ensemble we are we

Kontakt: Gtighofen 9a,D-79238 Ehrenkirchen
Praxis: Bürgerwehrstr. 19, 79102 Freiburg
Telefon: Tel.: 07633-8671
Internet: www.eva-weissmann.de
www.wearewe.de

Was ist Feldenkrais?

What is Feldenkrais?

ATM und FI aus der Sicht einer Tänzerin

ATM and FI from the viewpoint of a dancer

Overview

I Selbstwahrnehmung und Körperbewusstheit - die Freiheit und Wahl des Menschen - Theorie und Beispiele praktischer Lektionen/Lernen zu lernen beim Bewegen

Self perception and bodily consciousness –
the freedom and choice of the human race – theory and examples of practical lessons/
learning to learn while moving

II Eine Studie der zahllosen Beziehungen der Gelenke untereinander und eine Herausforderung für unser Nervensystem

A study of the endless interrelatedness of the joints and a challenge for our nervous system

III (Kranken-) Gymnastik und/oder Lebensschule ?

Physiotherapy/Gymnastics and/or school for life ?

IV Für TänzerInnen Selbstentwicklung und Präventivmedizin, für SchauspielerInnen Ausstrahlung - Spezielle Ballett/Tanz ATMs von Eva

For dancers self development and preventative medicine, for actresses/actors expressiveness - special "ballet-ATMs" from Eva

V Feldenkrais - Einzelbehandlung: Funktionale Integration - ein Pas de Deux durch Berührungs- und Bewegungswahrnehmung und Interaktion

Single session/Handling: Functional Integration – a Pas de Deux through tactile and movement–perception and interaction

VI Sitzen und Variationen im alltäglichen Leben - eine praktische Lektion eines "Alltagstanzes auf dem Stuhl"

Sitting and variations in everyday life – a practical lesson of an "every-day-chair-dance"

–

I Selbstwahrnehmung und Körperbewusstheit - die Freiheit und Wahl des Menschen - Theorie

und Beispiele praktischer Lektionen/Lernen zu lernen beim Bewegen

Self perception and bodily consciousness –
the freedom and choice of the human race – theory and examples of practical lessons/learning to
learn while moving

„Ich habe mir vorhin überlegt,
wenn Sie die Bewegungen
vormachen würden –

das ginge gar nicht.“

Dies ist der Kommentar eines Teilnehmers am Ende einer meiner Feldenkrais-Gruppen.

Wie klar hat er erlebt, dass er die ganz eigenen Bewegungen niemals durch Nachahmen finden könnte, dass er nicht erkunden könnte über's Auge, was in seinem Körper, mit seinem Skelett passiert. Das Erforschen und Entdecken in den Lektionen

"Bewusstheit durch Bewegung"

kann nur mit und am "Instrument" des eigenen Körpers,
des eigenen Selbst passieren, mit dem eigenen kinästhetischen Sinnesorgan.

Die Feldenkrais-Methode stellt die Selbstwahrnehmung in's Zentrum des Prozesses; und Lernen ist hier stets als das eigenständige Suchen, Experimentieren und Finden zu verstehen. Ja, es geht gar um das Lernen zu lernen. Wie lerne ich persönlich? Wie funktioniert Lernen als kreativer Prozess? Es geht nicht um's Imitieren und nicht um's (Ein-) Üben.

II Eine Studie der zahllosen Beziehungen der Gelenke untereinander und eine Herausforderung für unser Nervensystem

A study of the endless interrelatedness of the joints and a challenge for our nervous system

„Geht es um Bewegung

oder

geht es um Bewusstheit?“

Diese Frage lasse ich so stehen. Eine "Antwort" möge die folgende Lektion sein:

Sie können sie sofort ausprobieren. Gehen Sie ein bisschen herum und spüren Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt. Wie ist der Kontakt Ihrer Füße zum Boden? Können Sie Bewegungen Ihrer Wirbelsäule oder sogar einzelner Wirbel spüren?

Nach ein paar Minuten legen Sie sich auf den Rücken und nehmen wahr, was für eine Fläche Sie mit Ihrem Körper am Boden abbilden. Ruhen Sie kurz aus.

Dann stellen Sie ein Bein nach dem anderen auf. Wo sind Ihre Füße "gelandet", ausgedreht, eingedreht, parallel? Wie nahe am Becken? Wie liegt Ihre Wirbelsäule am Boden. Wenn Sie Ihre Beine aufgestellt hatten : vergleichen Sie dann noch mit der Rückenlage bei ausgestreckten Beinen.

Rollen Sie nun Ihr rechtes Bein ein wenig nach außen (=nach rechts) und bringen Sie es zu sich, indem Sie das Knie beugen und so Ihr Knie im Bogen über außen führen und das Bein aufstellen:

Was spüren Sie im Hüftgelenk?

Geben Sie nun etwas Druck mit dem rechten Fuß in den Boden und beobachten Sie die Reaktion Ihres Beckens. Wie verlagert sich Ihr Gewicht? Führen Sie diese Bewegungen mehrmals und langsam aus. Wenn Sie Ihre Muskelkraft mäßigen und Ihren Körper "lassen", können Sie eine Öffnung des linken Hüftgelenkes spüren und eine Drehung Ihres Unterkörpers nach links.

Und diese Bewegung erleichtert das Aufstellen des linken Beines oder legt es geradezu nahe. Spielen Sie eine Weile mit

dieser Art von Aufstellen und entsprechendem ebenso angenehmen Niederlegen Ihres rechten und Ihres linken Beines. Empfinden Sie Unterschiede zwischen der Bewegung rechts und links? Welche? Und beobachten Sie auch, wie Ihr Becken sich hinlegt bei ausgestreckten Beinen und wenn Sie die Beine aufstellen.

Zwischen dem Erforschen und Spielen helfen Ihnen Ruhepausen. Und dann beginnen Sie neu mit frischer Unvoreingenommenheit. Sie schließen den Prozess ab, indem Sie wieder gehen und das jetzige "Geh-Gefühl" vergleichen mit dem von vorhin.

Vielleicht können Sie nun erahnen, wie sich diese Bewegungs-Methode von anderen Systemen unterscheidet. Sie lehrt nicht *Bewegung*, sondern *mittels* Bewegung lehrt und fördert Sie Ihr Nervensystem. Sie erfrischt, speist und fordert es. Sie ändert Ihr Selbst-Sein. Die Feldenkrais-Methode leitet einen sanften grundlegenden Veränderungsprozess ein.

Die Lektionen geben Ihnen den Impuls zu Offenheit und Neugier; und wiederum entdecken Sie mit dieser "Anfängerhaltung" stetig Neues, *nicht* zuletzt in Ihrer ganzen Person. Für viele Menschen ist es allerdings zunächst die größte "Anstrengung", eine Herausforderung, sich nicht anzustrengen, insbesondere für TänzerInnen oder für sehr leistungsorientierte Menschen. Als Tänzer können Sie sich vorstellen, wie viel Klarheit und Potential Sie dabei z. B. für den Gebrauch des Hüftgelenks, darin die Ausdehnung, gewinnen.

Was wir während der Bewegungen beobachten, sind stets Zusammenhänge im körperlichen Funktionieren des Skeletts, des Bewegungsorganismus. Wir üben oder therapieren nicht einzelne Knochen, Muskeln, Gelenke... wir üben auch keine "gute Haltung" oder "richtige Bewegung" ein. Zum Beispiel kann ich mir die Frage stellen: Was passiert mit dem Abstand zwischen den seitlichen Rippen und der Hüfte, wenn ich meinen linken Arm nach oben strecke / verlängere? Was geschieht links? was rechts? Oder: wenn ich sitzend den großen Zeh des übergeschlagenen Beines in Richtung Nase führe – wie bewegt sich dann die Ferse?

Es geht u. a. deswegen um die Beziehungen zwischen den Gliedern, weil genau diese Relationen zwischen den knöchernen und weichen (muskulären, fascialen und viszeralen) Teilen unseres Körpers vielfältig variabel sind und diese Varianten für unsere Lebensfunktionen in Alltag und Arbeit gebraucht werden. Für das Gehen brauche ich eine andere Bewegungsfähigkeit der Brustwirbel als für das Fahrradfahren. Für ein Plié des klassischen Balletttanzes brauchen wir eine andere Relation zwischen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule als für einen Purzelbaum oder ein tänzerisches Fallen. (s. dazu www.wearewe.de/stagework und "Lernen im Gleichgewicht" Kapp. 5, 8, 9)

Daher gibt es keine Korrektur von Fehlern, sondern eine Inkorporation von zusätzlichen Funktionen, also eine Bereicherung. Wenn ich die Wahl zwischen mehreren Funktionen habe, kann ich freier und erfüllter leben. Die Feldenkrais-Methode geht von der Prämisse aus, dass reichhaltigere Bewegungsmöglichkeiten einhergehen mit einem umfangreicheren Ausschöpfen des Talentpotentials.

Moshé Feldenkrais, Physiker, Judomeister und Kreator dieser Methode, definiert den gesunden und glücklichen Menschen als einen, der sich seine Wünsche erfüllen kann und flexibel und ökonomisch auf Anforderungen reagieren kann. Sein Ziel war die Ausschöpfung der geistigen, seelischen und körperlichen Möglichkeiten des Menschen. Daher setzt die Methode an Nervensystem, Selbstwahrnehmung, Gehirn und an unserer Lebendigkeit an. Bewegungserfahrungen und Bewegungsmuster bilden sich auf der Gehirnrinde ab. Bewegungen geschehen im Zusammenspiel vieler Einzelteile unseres gesamten Nervenapparates und sind eine Koordination von stets zahlreichen agonistischen und antagonistischen Muskeln, ein Wechselspiel von Aktivität und (!) Passivität, von Arbeit und Ruhen, ein Interagieren und Kommunizieren der Gelenke und Wirbel, der Seele mit dem Leib.

Wenn z. B. ein Abschnitt der Wirbelsäule ein "Faulpelz" ist, müssen andere Wirbel mehr Beweglichkeit und entsprechende Muskeln mehr Arbeit aufwenden: eine "Wirbel-Familie" ist nur in Balance, wenn diese Arbeitsteilung flexibel ist. Bei stets denselben "Faulenzern" und "Arbeitern" kommt es zu Rückenschmerzen und Verschleiß. Dagegen sind die Bewegungen eleganter und müheloser in einer Familiengemeinschaft, die *g e l e r n t* hat, im Zusammenspiel viele Varianten auszuüben. Natürlich und logisch bringt all dies körperliche Verbesserungen mit sich, oft an Wunder grenzende Befreiung von Schmerz und Leiden und eine längere Karriere für TänzerInnen, Sportler und für jede/n.

III (Kranken-) Gymnastik und/oder Lebensschule?

Physiotherapy/Gymnastics and/or school for life?

Moshé Feldenkrais legt großen Wert darauf, seine Methode nicht wie Gymnastik zu verstehen.

**"Ich bin ganz überrascht;
wir haben uns doch
ganz woanders bewegt,
am Becken und an den Sitzhöckern,
aber jetzt habe ich viel mehr Platz für meinen Hals;**

meine Halswirbelsäule fühlt sich frei an."

(Diese Frau hatte stets Probleme mit ihrem Hals
und sie litt an plötzlichem, trockenem Husten
und Sich-räuspern-müssen.)

Nur oberflächlich betrachtet haben wir uns "ganz woanders bewegt", als wir auf dem Stuhl sitzend die Sitzhocker nach vorne und nach hinten bewegt und die Begleitbewegungen der Lendenwirbelsäule und Brustwirbelsäule erkundet haben. Denn die Bewegungsdurchlässigkeit, und auch der Energiefluss, reichte mittels der feinen Selbstwahrnehmung, der speziellen Fragetechnik des Feldenkrais-Lehrers von den Sitzhöckern bis zum Scheitel, vom Becken bis zu den Schultern, von den Hüftgelenken bis zu den Füßen.

Wofür können die Feldenkrais-Lektionen oder die Einzelbehandlungen "Funktionale Integration helfen?

Hier ein kleines "Sammelsurium Ihres Nutzens:

- individuelles Lernen, heuristisches (suchendes) Lernen
- ein Weg zu effektiverer Tanztechnik oder effektiveren sportlichen und musikalischen Leistungen. Dabei ist sie kein Ersatz für das Training und das Üben
- eine große Hilfe gegen Verschleiß der Gelenke, gegen Bandscheibenschäden u.ä.
- die Fähigkeit erwerben, zwischen Alternativen frei zu entscheiden und sich Wünsche zu erfüllen
- allgemeine Flexibilität von Körper, Seele, Geist
- Unterstützung von Kraft und Elastizität dank Koordination und "Gelenkigkeit"
- Verständnis für Rhythmus, Arbeit und Pause; Loslassen gewährleistet Weichheit und Arbeitsfähigkeit der Muskulatur. Dauerarbeit verhärtet die Muskeln z.B. an Nacken und Schultern und schädigt die Gelenke und Wirbel.

IV Für TänzerInnen Selbstentwicklung und Präventivmedizin, für SchauspielerInnen Ausstrahlung - Spezielle Ballett/Tanz ATMs von Eva

For dancers self development and preventative medicine, for actresses/actors expressiveness - special "ballet-ATMs" from Eva

Welche konkreten Hilfen bietet die Feldenkrais-Methode für die Arbeit von Tänzern und SchauspielerInnen?

In einem **ATM (awareness through movement)** – Prozess erforscht man das gesamte Skelett und sein Zusammenwirken und wird sich z.B. darüber bewusst, mit welcher – inneren und äußeren – Haltung man sich für eine Drehung oder zum Rennen vorbereitet.

"Neutrale Zentren" und die entsprechende Reinigung von überflüssiger Anstrengung verhelfen zu sehr präziser und ausdruckskräftiger Kommunikation. In der Feldenkrais-Methode geht es immer um das Bild meines Selbst, um mein Körperbild, mein Selbstbewusstsein und das Ausschöpfen meines Potentials. Ich komme also auf **m e i n W e s e n** zurück, das Wesentliche in mir. Ich entdecke auch das Un-Wesentliche und auch das, was ich zu meiner **WESENTLICHKEIT** noch benötige.

Dieser Klärung- und Filterungsvorgang und die ständige Tätigkeit des Entdeckens führen zu einer enormen Unterstützung und Bereicherung des Selbst. Und dies wiederum ist die Basis für kreatives und überzeugendes Theaterspiel und Tanzen/Choreographieren.

Ganz zu schweigen von den Gewinnen an:

- Atemkraft,
- Stimmklang,
- Koordination,
- Gesichtsfeld,
- Ausdruck der Augen,
- Flexibilität der Gelenke und Wirbel,

Elastizität und Gesundheit der Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpeln, darunter der Bandscheiben und der Menisken (die übrigens durchaus heilen und wachsen können ein Leben lang), Faszien, Organe

Klarheit über die Räume im eigenen Körper und im Umfeld und

Lebendigkeit. Darin spielt die These von Moshé Feldenkrais eine fundamentale Rolle: guter Atem geht einher mit funktionaler Bewegung, richtige Bewegung ist begleitet von fließendem Atem.

Und unser Atem gewährt Gesundheit, Fitness und Energie; nicht zuletzt auch Lebensfreude und Zuversicht.

Ich forsche für meine eigenes Warm up, Training und Proben und in meinem Unterricht seit mehr als 30 Jahren an einer Zusammenführung der Feldenkrais-Methode und des Balletts. Meine These, dass zwischen beiden keineswegs eine Dichotomie bestehen muss, erprobe ich mit immer wieder neu entwickelten Lektionen. Letzte Woche sprangen meine Anfängertänzerinnen eleganter und präziser als manche Profi-Kompanie. Was half? Die bewusste 60-minütige langsame Auseinandersetzung mit

- einem Teil von **Anna Halprins "Movement Ritual"** (welches einer ATM-Lektion nahe ist) und
- den Funktionen der Füße beim Aufsetzen der Fußsohle im Liegen, beim Aufstehen, beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen, im Plié und im Relevé und
- die kontinuierliche Klärung der Bewegungs-Beziehung zwischen den Füßen und den Beinen, zwischen den Füßen und dem Becken, zwischen den Füßen und der Wirbelsäule und dem Kopf....

Das Springen viel zu üben, war danach unnötig! Dies macht natürlich das tägliche Tänzertraining nicht überflüssig. Und doch: Nicht immer führt Imitation, sondern sehr oft führt Bewusstheit im Tun zum Erfolg. Im Differenzieren (=Lernen) und funktionalen Loslassen (Koordination) erkenne ich mehr und mehr eine wichtige Basis der Ballett-Plazierung. Für die strenge Haltung und Plazierung der Körpermassen gerade im akademischen Tanz muss man wissen, wie viel Spannung und Energie man wo im Körper braucht – dies für die Posen: relevé, retiré, arabesque... und die Bewegungen: grand jeté, Pirouetten....

Meine Erklärungen mögen Hoffnung und Neugierde wecken, zumal diese Hilfen die Verletzungsgefahr drastisch reduzieren. Profis, nutzt diese Methode für Eure Reifung und ein langes, erfülltes Bühnenleben! "Kranke", Rückenschmerzgeplagte, versucht es einmal mit einer Serie "Bewusstheit durch Bewegung" oder/und "Funktionale Integration"!

Über diese herrlich angenehme, sehr sanfte Einzelbehandlung weiter unten mehr.

IDEOKINAESTHIC (C) - bisher IDEOKINAESTHETIC- ENERGIEFLUSSPLACEMENT(C) - und "BALLETT AWARE" (C):

Special "Ballet-ATM from Eva:

1. Rückenlage, spüre das Gewicht und die Fläche, mit der Dein Körper den Boden berührt. Welche Bewegungen macht Deine Wirbelsäule beim Atmen?
2. Rückenlage, Beine sind aufgestellt:
Hebe und senke einen Fuß, ein Bein. Was macht Dein Becken dabei? Erforsche das unvoreingenommen. Was macht Dein rechtes Hüftgelenk? Dein linkes Hüftgelenk? Vergleiche: wie machst Du diese Bewegung mit dem rechten Fuß/Bein und wie machst Du sie mit dem linken? Organisierst Du Deinen Körper rechts und links auf die gleiche Weise? Korrigiere erst einmal nicht, nimm wahr!
3. Mache die Bewegung wieder und rolle gleichzeitig Dein Becken zu Dir her, d. h. dein Steißbein geht nach vorne und die Lendenwirbel bewegen sich in Richtung Boden.
4. Versuche das umzukehren: Hebe einen Fuß und kippe simultan Dein Becken nach unten. Dies entspräche dann dem sogenannten "Hohlkreuz"; lass dabei Verlagerungen nach rechts bzw. links geschehen.
5. Erkunde, wie Dein Körper die Aufgaben, die unter 3. und 4. beschrieben sind, löst UND wie er sie löst, wenn Du beide Füße simultan vom Boden hebst und wieder senkst. Wie bewegt sich nun dein Becken? wohin?
Falls Du spontan z.B. Dein Becken zu Dir herrollst mit dem Heben beider Füße, so versuche danach das Entgegengesetzte: kippe das Becken simultan mit dem Heben der Füße: bewege also Steißbein, Sitzhöcker und Schambein

in Richtung Boden - und umgekehrt.

6. Die bisherigen Erfahrungen im Lernen und Unterscheiden verschiedener Kombinationen (Differenzieren) helfen dir nun für weitere Optionen, die Du für die Funktionen des klassischen Tanzes brauchst. Und im Grunde brauchst du diese Fähigkeit, Verschiedenheit zu erkennen und Unterschiedliches auszuführen, also die Wahlfreiheit, für jede gründliche Technik und Körperarbeit und für dein Alltagsleben:

a. Hebe einen Fuß/ein Bein vom Boden weg (Beugung im Hüftgelenk) und belasse das Becken gerade: zwischen Rundwerden und Kippen. Das Becken bleibt also in der Position einer horizontalen Lage, die Sitzbeinhöcker sollen in Richtung Füße zeigen. Vielleicht spürst Du dabei die aktivierten Muskeln im Becken und in den Beinen.

b. Während des Hebens und Senkens eines Fußes/Beines läge nun zusätzlich Deine Wirbelsäule, belasse den Rumpf parallel zum Boden, stelle dir einen Energiestrom vor durch deinen Körper hindurch: entlang der Wirbelsäule, zwischen den Beinen hindurch in die Weite, und einen zweiten Energiestrom, der von weither zum Steißbein (oder hin zur Passage zwischen den Beinen) fließt, dann durch das Becken, die Wirbelsäule entlang, weiter durch den Kopf und hinaus aus dem Scheitel. Denke Dir den höchsten Punkt deines Kopfes als offen, lass von hier die Energie hinaus in den Raum strömen. Diese beiden Ströme ziehen dich sanft wie ein weiches Gummiband in die Länge. Lass dich stets frei atmen. Du kannst dir deinen Atem auch als diese Energieströme vorstellen.

7. IDEOKINAESTHIC: Zur Verbesserung dieser Bewegungsfunktionen und kraftvollen Muster, die einem Battement entsprechen, kannst Du Dir auch andere Bilder und Energieströme vorstellen. Experimentiere mit verschiedenen Vorschlägen und entdecke deine eigenen Bilder und Ideen. So erlernst du, diese Bewegungen leicht und freudig auszuführen:

a. Du atmest das Bein und den Fuß weit weg aus den Sitzbeinhöckern heraus.

b. Das arbeitende Bein liegt auf einer Wolke. Dein Becken besteht aus Schichten wie eine Lasagne. Diese Schichten schweben oder fließen auseinander in zwei entgegengesetzte Richtungen: Richtung Füße und Richtung Kopf:

c. Durch Dein Becken strömen zwei Flüsse mit Wasser parallel zum Boden, ein Strom in Richtung Füße, der andere in Richtung Kopf, oder Du liegst im Wasser und es zieht dich in beide Richtungen: stromab- und stromaufwärts.

Ich nenne meine Arbeit dann IDEOKINAESTHIC (C), wenn ich die Verbindung von Bewegungswahrnehmung und Bildern betonen will (bisher IDEOKINAESTHETIC- ENERGIEFLUSSPLACEMENT(C))

Wenn ich Platzierung, Energiefluß und kinästhetische Wahrnehmung zusammenführe für meinen Ballettunterricht oder mein eigenes Training, dann nenne ich es "BALLETT AWARE"(C).

8. Probiere nun, beide Beine zu heben und zu senken und Dir dabei die Bilder vorzustellen, so dass Dein Becken und Dein Bauch flach und horizontal liegen bleiben, ohne Ausweichbewegung.

9. Wende danach das Gelernte in den Ballettbewegungen an, für weitere Tanzbewegungen und im Alltag:

- plié; in die Hocke gehen
- relevé; Wäsche sehr hoch oben auf die Leine hängen
- battement, in Parallelstellung und ausgedreht; einen steilen Hang oder hohe Treppenstufen in großen Schritten erklimmen usw.

Du erarbeitest und erlangst damit:

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Unterscheidungsfähigkeit
- das gesunde Arbeiten und Loslassen tiefliegender Muskeln im Becken und von den hinteren und inneren Muskeln der Oberschenkel
- subkortikal die Koordination der Muskeln und Gelenke für wichtige Funktionen des klassischen Tanzes und des Gehens, Kletterns...
- das (im Liegen) Gespürte wieder zu aktivieren im Stehen...

Wenn du nun aufgestanden bist, dich frei bewegst und im Alltag gehst, merkst du möglicherweise, dass Du nun so hoch über den Hüftgelenken stehst wie noch nie. Studiere die Hüftgelenke in Anatomiebüchern.

Wir haben hier erlebt, warum zwei Prinzipien der Feldenkrais-Methode, nämlich **Awareness** und **Differenzierung**, für den (klassischen) Tanz helfen:

Bei Bewegungen einer Körpermasse oder eines Gelenkes, z. B. des Beines, antworten die benachbarten Körperteile

in der Regel mit einer Bewegungsanpassung. Man kann lernen, dies wahrzunehmen, oder es gezielt tun *oder* das Gegenteil dieser Reaktionsbewegung tun *oder* eben die benachbarten Gelenke bzw. Massen ruhig zu halten. Also differenziert man zwischen den Körperarealen – Voraussetzung ist die Bewusstheit dessen, was man tut. In unserem Beispiel lernt man die verschiedenen Möglichkeiten des Beckens und der Wirbelsäule, sich zu der Beinbewegung des *Battements* zu verhalten. Und man kann dann infolgedessen wählen, z. B. das Becken im Stand oder in einer Arabesque weitestgehend im Lot zu lassen. Man kann das Standbein vom Spielbein isoliert bewegen.

Der Tanz zu zweit

V Feldenkrais - Einzelbehandlung: Funktionale Integration - ein Pas de Deux durch Berührungs- und Bewegungswahrnehmung und Interaktion

Single session/Handling: Functional Integration – a Pas de Deux through tactile and movement-perception and interaction

Eine Feldenkrais-Einzelbehandlung ist ein sanftes Bewegtwerden und doch ein Dialog und Tanz zweier Körper und Seelen. Die FeldenkraislehrerIn reagiert mit ihrem Körper auf das nervliche und kinästhetische Feedback des Schülers bzw. Klienten. Die "behandelte" Person darf "passiv" sein und genießen, und die Behandelnde unterstützt, führt, folgt mit "Manipulationen". Das heißt, sie bewegt den "Partnerkörper" in dessen Mustern *und* reicht ihm zusätzliche Optionen dar, läßt ihn Neues kinästhetisch wahrnehmen, lässt den Schüler Gewohnheiten, - bewusste und unbewusste -, und eben auch Alternativen und Erweiterungen erleben.

Hier ein Beispiel zum Thema Atem: Beobachte ich eine Gewohnheit meiner Klientin, die rechte Brustkorbhälfte beim Einatmen kaum zu weiten, so kann ich ihre rechten *und* linken Rippen berühren und deren Bewegungen begleiten. Unser Nervensystem (hier das der Klientin) ist so intelligent, dass es rasch die verschiedenen Eindrücke vergleicht und sogar ausgleicht. Als Behandelnde unterstütze ich diese Selbstwahrnehmung und fördere vor allem die Integration der ungewohnten und unbekannt (oder durch einen Unfall, Schock... verlernten) Bewegungen, hier der größeren Rippenbewegungen auf der rechten Seite. Über das Berühren hinaus lehre ich, indem ich diese Rippen sehr fein drücke, schiebe – teils in Bewegungsrichtung, teils entlang der Knochenrichtung, Wie fein und je individuell dies geschieht, bleibe dem perzeptiven Erleben vorbehalten, da Worte hierzu nicht genügen.

Die Feldenkrais-Einzelbehandlung "Funktionale Integration" verläuft nicht nach gelernter Abfolge, es gibt keine Technik, vorgeschriebene Abfolge oder normierte Sequenz, die wiederholt werden könnte von Klientin zu Klient. Die Feldenkrais-Lehrerin fühlt mit ihrem kinästhetischen Sensorium das Feedback des Klienten/Schülers und gibt wiederum stets individuell angepasstes Feedback. Daher ist jede Feldenkrais-Behandlung verschieden. Diese Arbeit beruht logischerweise auf sehr genauen physiologischen und anatomischen Kenntnissen, auf viel Erfahrung, genauer Beobachtung des gesamten Bewegungsverhaltens des Schülers, sehr genauer detaillierter Berührungsweise und talentiertem Gebrauch der Hände.

Klar, dass die Atemfunktionen für

- TänzerInnen,
- SängerInnen,
- SportlerInnen,
- Menschen mit halber Lunge,
- Alte,
- AsthmatikerInnen...

besonders wichtig sind.

Ein anderes Beispiel:

Ich "tanze" mit einer Frau im Stuhl, vielleicht im Rollstuhl, deren Kopf geradezu neben der Wirbelsäule steht: nach vorne gestreckt oder vornüber gehängt ist. Vielleicht hat sie in ihr Selbstbild bereits fixiert, dass sie den Kopf immer vorstrecken muss. Nach einer Serie von feinsten Führungen des Kopfes in Relation zu Wirbelsäule und Becken kann ich es wagen, ihr Brustbein und die unteren Halswirbel vom Kopf her zu bewegen. Natürlich kann es sich für sie verwirrend anfühlen, für ein paar Sekunden den "Stiernacken" aufzugeben. Hier kommt es auf beide Partner an, den Widerstand zu respektieren und doch allmählich anzustreben, die hartnäckige Gewohnheit loszulassen. Auch für Tänzer und Musikerinnen ist die Anpassungsfähigkeit der Kopfstellung und der Positionen der Wirbelsäule fundamental.

Der sanfte Feldenkrais-Prozess, z. B. eine weiche flexible Kopfhaltung zu gewinnen und vielerlei Beziehungen zwischen Schädel und Brustkorb zu leben, ist kein schneller Vorgang. Aber das ist das Güte-Siegel. Das Zu-Sich-Selbst-Werden geschieht gründlich, zart, bewusst. Für mich als Tänzerin könnten mich mein Festhalten und meine Fixierungen durch das ständige Üben oft erschrecken. Aber die innere Haltung, die ich durch die Feldenkrais-Methode integriert habe, verhilft mir im täglichen Training zum liebevollen Neulernen, Umlernen, Dazulernen, Schon-wieder-dasselbe-Lernen – zur Akzeptanz

meiner eigenen Muster und eines *lebenslangen* Lernens.

Und ich tanze noch.

VI Sitzen und Variationen im alltäglichen Leben - eine praktische Lektion eines "Alltagstanzes auf dem Stuhl"

Sitting and variations in everyday life – a practical lesson of an "every-day-chair-dance"

Zum Abschluß möchte ich einen "Alltags-Tanz" auf dem Stuhl als Feldenkrais-Lektion anbieten. Ich mische in die Anleitungen ein paar lockere Ermunterungen zum Spielen und Probieren. Keiner kann sagen, Feldenkrais am Computer sei langweilig oder stressig.

ATM auf dem Stuhl

Vielleicht sitzen Sie auf einem Stuhl am Computer oder am Schalter; vielleicht werden Sie Ihr Büro nach dieser Lektion auf den Wohnzimmerboden verlegen oder mit Ihren Kindern öfter "unten" auf dem Boden spielen.

A

- Setzen Sie sich zuerst auf den Boden und suchen Sie eine bequeme Position. Möglicherweise gibt es keine bequeme Stellung im Moment. Was macht Ihre Wirbelsäule?
- Stehen Sie auf und nehmen Sie dabei wahr, wie Ihr Gewicht vom Becken als Unterstützung zu den Füßen wandert.

B

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände unter die Sitzbeinhöcker, um diese kennenzulernen. Nehmen Sie dann die Hände wieder weg.
- "Flätzen" Sie sich bequem von einer Position in die andere, lehnen Sie sich zurück, hängen Sie nach vorne, stützen Sie sich auf einen Ellbogen...alles, was einem oft verboten wird. Studieren Sie dabei die Bewegungen Ihrer Sitzbeinhöcker, Ihrer Wirbel und Ihres Kopfes.
- Fassen Sie es als Tanz auf: Spielen Sie mit Ihren Wirbeln. Schmerzt es irgendwo? Lassen Sie Ihren Atem zwanglos ein- und ausfließen.
- Setzen Sie sich jetzt, so weit Ihnen dies möglich ist, auf die Sitzbeinhöcker, ja geradezu über die Sitzbeinhöcker – die Wirbelsäule ist dann weitestgehend oder relativ gestreckt. Nun lassen Sie die Muskeln (für die Streckung) wieder los – welche Bewegungen spielen sich bei diesem Loslassen ab? Kommen Sie noch einmal über die Sitzbeinhöcker, lassen Sie wieder los und nehmen Sie erneut die Bewegungen in der Wirbelsäule und den Gelenken wahr.
- Wiederholen Sie – vielleicht entdecken Sie, dass Sie verschiedene Arten des Loslassens und der Bewegung finden können.

Was machen Ihre Hüftgelenke?

Was machen Ihre Schulterblätter?

Wie ändert sich die Relation zwischen Schulterblättern und Schlüsselbein rechts, wie links?

Nehmen Sie Ihre Taille rechts und links wahr und vergleichen Sie!

- machen Sie eine Pause (vielleicht mit Surfen im Internet!?)
- Nun drücken Sie Ihren rechten Sitzbeinhöcker Richtung Stuhlfläche, also Erde und lassen wieder los – was passiert dabei mit Ihrem Kopf, mit Ihrem Hals, mit Ihren Rippen, mit Ihren Füßen?
- Probieren Sie dies mit der linken Seite. Vergleichen Sie.
- Und wie sitzen Sie jetzt am bequemsten?

Wie stehen Sie nun?

Wie gehen Sie nun?

- Setzen sie sich noch einmal auf den Boden – welchen Weg durch den Raum beschreibt Ihr Becken, wenn Sie sich vom Stehen niedersetzen? Suchen Sie sich nun die bequemste Sitzposition. Spielen Sie mit Bewegungen im Sitzen, auf dem Boden und dann auch auf dem Stuhl.

- Was hat sich geändert? Welche Teile Ihrer Wirbelsäule können Sie bewußt(er) wahrnehmen?