



Ideokinaesthetic.Energiebewegungen.placement ©

In meiner IDEOKINAESTHETIC arbeite ich mit

- 1) Vorstellungsbildern zu den Bewegungen
- 2) Kinästhetischer Wahrnehmung und
- 3) Fließender Energie durch den Körper in den Raum.

Auf diesen drei Grundlagen basierend entwickle ich jeweils neue Bewegungen oder Übungsfolgen, so wie sie für bestimmte tänzerische Ziele oder Bewegungsstudien gebraucht werden:

z.B. für eine stabiles, kraftvolles Becken oder für die Balance auf einem Fuß, evtl. im Relevé;

z.B. für die Verbindung zwischen Armen und Rücken oder einen lebendigen Atem usw..

Diese Übungen führen zu vertieftem Verständnis des Körpers und seiner Potentiale und Grenzen. Wir erlangen beides: eine elegante Tanztechnik (Ballett, modern, postmodern...) und die Gesunderhaltung des Skeletts :

A Die Tänzer längen und weiten sich ausgreifend in den Raum; alle (Tanz-)Bewegungen sind leichter zu bewältigen

B Besonders Hüft-,Knie-,Schultergelenke und Wirbelgelenke erhalten mehr Raum und mehr Weichheit; die Tänzer/Laien spüren kinästhetisch feiner, wie ihr jeweils individueller Organismus heikle Bewegungen adäquat ausführen kann. Adäquat heißt ohne Verletzungsgefahr, Verschleiß und Überanstrengung, was die Optik anmutiger werden läßt. Daher unterstützt

diese



wohltuende Bewegungsarbeit Laien/Gesundheitssuchende im Alltag und professionelle TänzerInnen auf der Bühne.

Die Quellen meiner, kombinierten Methode sind

- ein besonderes placement nach Pilates und Katharina Adiecha
- meine Feldenkrais-Ausbildung
- meine Ausbildungen in Kinästhetik, Gentle Dance/post modern und Movement Ritual(Anna Halprin)
- Die Methoden von Mabel Todd und Lulu Sweigard
- Energielehren von Yoga white cloud, Gyrokineses, Limon-Technik/Lisa Swidler und prinzipiell das asiatische Wissen, über den Organismus, seine Energiebahnen, Zentren und Fähigkeit des Geschehenlassens (Buto, Meridianlehre...).

Alle Vorübungen oder Hilfen der Körper- und Bewegungswahrnehmung dienen dazu, winzige Details sehr sensibel und genau zu spüren, um selbst eine Wahl zu treffen für angenehme und ökonomische, also **skelettschonende und gesunde Ausführung von schwierigsten Bewegungen. Dazu zählen auch Pirouetten, Arabesken, Spitzentanz, Battements oder sogar die modernen Kombinationen von Ballett und Becken- und Hüftbewegungen, die sehr anspruchsvoll bis gefährlich für die Gelenke sind.**

Die Bewegungs- und Energiebilder bereiten im Gehirn Muster vor, die mehr Leichtigkeit und Weite, eine Balancehilfe und mehr fließende Kraft, nämlich Energie, bereitstellen. Oft helfen die Vorstellungen eines Energieflusses zwischen Körper und Raum (Umraum oder Kosmos) oder zwischen Körper und



Erde, um Ausdruck, Mitteilung und Präsenz zu steigern.

Drei Körper - bzw. Bewegungsareale greife ich als Beispiele heraus, um deutlich zu machen, wie die Arbeit mit Bildern, Propriozeption und Energiefluß zugleich nachhaltig gesunderhaltend und künstlerisch effektiv ist:

Der Rücken

Die Ausdrehung

Die Augen-Kopf-Beziehung sowie Koordination allgemein.

Der Rücken:

Mittels Bildern eines Regenschirms, mit kinästhetischen Wahrnehmungsaufgaben und mit Improvisationen zur Gelenk-Muskel-Energiebeziehung längs der Wirbelsäule und quer von Schulter zu Schultern erarbeiten wir Muster von „weicher Kraft“ für das Tragen der Arme und vielfältigste Drehungen und Biegungen. Dies ist auch eine Methode gegen Rückenschmerzen.

Die Ausdrehung:

Die Hüftgelenke schon in feinsten Anfangsbewegungen spüren zu lernen oder ihre Beziehung zu den Iliosacralgelenken zu kennen, ist oft gerade für moderne TänzerInnen von Bedeutung, da dies Kreuz-, LWS- und Hüftgelenksbeschwerden vorbeugt. In unserer bewegungsarmen Kultur (die Hocke wird so gut wie nie mehr praktiziert) sind die Areale Hüftgelenke/Becken meist unbekanntes Terrain, so daß es zu Knieproblemen kommt. Für die



Ausdrehung des Balletttanzes lege ich die Fundamente durch Übungen des Loslassens, Bilder des Beckenraumes und Wahrnehmungsaufgaben aller Beingelenke.

Koordination , insbesondere das Verhältnis Augen- Kopf(- Nachen/WS):

Koordination ist selbstverständliche eine differenzierte komplexe Anforderung ans Gehirn; sie kann allgemein erleichtert werden durch Bereitstellen von Vielfalt und Freiheit in der Auswahl von Mustern, also sehr gut mittels der Feldenkrais-Methode, nicht nur durch wiederholtes Üben. Die Beziehung zwischen Torso, Kopf und Augen ist eine andere in der Aufrichtung als in künstlerischen oder arbeitstechnischen Aufgaben (Bühne, Computer). Die Aufrichtung und das sogenannte einfache „Sitzen“ des Kopfes auf der Wirbelsäule, also die Vermeidung von Nackenschmerzen erreichen wir durch Bilder des Energieflusses. die große Bandbreite, die Augen den Kopf, die Wirbelsäule in verschiedenste Richtungen, gar mit verschiedenen Geschwindigkeiten zu bewegen kann aufgebaut werden sowohl durch einfache kinästhetische Übungen am Körperbild sowie dann durch stufenweisen Aufbau der Komplexität. Hier finden wir Hilfen für Tänzer , die den Anforderungen der Cunningham-„Technik“ oder auch allen Schulen nach Laban oder der Arbeit von Forsythe standhalten müssen.

Es ist letztlich klar, daß **je leichter es der Tänzerin gelingt oder je beschwingter Laien im Alltag Bewegungen auszuführen, desto mehr künstlerische Präsenz und Lebensfreude werden ausgestrahlt, ganz abgesehen von der Erhaltung der Gesundheit und Schmerzfreiheit.**



Hier möchte ich noch hinzufügen, daß ich die Feldenkrais-Methode nicht nur verwende für Alt und jung, Tänzer und sonstige KünstlerInnen, sondern auch spezielle Feldenkrais-Lektionen und Einzelbehandlungen kreiere, die genau auf die Bewegungen der Balletttänzerinnen zielen; z.B. das Battement als Isolation des Beines vom Becken.

Der aufgerichtete Körper, der elastische Körper zeigt nicht nur mehr Präsenz, sondern auch mehr AtemRaum- dies erleichtert und verschönert die Bewegungen u von Tänzern und verleiht auch Musikern, Sängern und Schauspielern eine größere Ausstrahlung, natürlich auch jedem Menschen im Alltag.

Der Aufbau des 1 1/2 bis 2-stündigen Unterrichts:

Ich beginne mit der konstruktiven Ruhepose (CRP), um Entspannung und Konzentration einzuleiten oder mit Aufgaben aus der Kinästhetik und der Feldenkrais-methode, um das präzise Spüren oder die Platzierung wichtiger Körperteile vorzubereiten.

Es folgen Partnerübungen mit verbalen oder taktilen Hilfen und Energiefluß-Übungen am Boden.

Im Stehen biete ich eine leichte Stange oder Bewegungen im Raum in paralleler Beinstellung; hier werden die Vorübungen des Energieflusses und der Bewegungswahrnehmung, um die Weite und Elastizität auch in der Aufrichtung zu zeigen.

Wir schließen ab mit weiteren Positionen aus dem Ballett, tanzen eine kleines Adagio oder üben Sprünge usw. stets mit freundlicher, jedoch genauer Korrektur, so daß die Prinzipien gesunder und künstlerischer Durchführung auch in den schwierigeren Situationen übertragen werden können.