

PRAXIS

die richtige haltung

der mentaltrainer eric franklin über die dynamik des en dehors

Ein perfektes En dehors, eine Auswärtsstellung der Beine von 180 Grad? Viele Tänzer träumen davon. Es gilt als Geschenk Gottes und der Gene, gibt aber keine Garantie für Genie. Größen wie Márcia Haydée oder Rudolf Nurejew nahmen ihre anatomischen Mängel eher als Ansporn für ihre Entwicklung als Künstler. Tanzmediziner beschäftigen sich trotzdem mit den Gelenken, um den Verschleiß ihrer Patienten zu mindern. Die elfte Tagung des Vereins Tanzmedizin Deutschland vom 14. bis 16. Mai in Frankfurt an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst lüftet «Am Drehpunkt der Bewegung» nicht nur Neuestes über «Hüftersatz» als Überlebenshilfe, sondern beleuchtet den «Dreh- und Angelpunkt der Welt» (so Mabel Todd, die Pionierin der Imagination, über das Hüftgelenk) auch aus der Perspektive des US-Schweizer Tänzers und Diplom-Sportlehrers Eric Franklin. Als Experte auf dem Feld des mentalen Trainings im Tanz tourt er weltweit. Er weiß: «Im Training herrschen Krampf und Strenge. Tänzer sind höchst interessiert an einer Alternative.»

Was er aus der Ideokinese und dem Body-Mind Centering gesaugt hat, bringt er praktisch und schnell ins Tanztraining rein. Statt «lange auf dem Boden herumzurollen und sich zu spüren», geht er gleich zur Sache: mit «Wunschw Bewegungen» der Tänzer: ein Mix aus mentalem Training und verkörperter Anatomie. Und ist sich sicher: «Jeder Tänzer kann sein En dehors auf gesunde Weise verbessern. Tänzer arbeiten meist mit zu viel Spannung. Sie verwechseln (Ver-)Spannung mit Kraft. Vor allem im Bauchbereich und im Becken. Sobald man den Bauch künstlich anspannt, gerät das Becken in eine posteriore Rotation – es kippt zurück –, und dies drückt die Hüftgelenkköpfe vorn gegen die Hüftgelenkspfanne, was zu Verkrampfung und zu Schmerzen im Hüftgelenk führen kann. Wenn ein solcher Tänzer auf «Release»-Ideen trifft, lässt er die Spannung los, dann kippt das Becken in die umgekehrte Richtung nach vorn. Weder Release noch Verkrampfen ist die Lösung, sondern die «Verkörperung» der richtigen Becken- und Hüftgelenksfunktion.»

Tänzer dürfen keine Zeit verlieren, also Einführung im Eilschritt: «Wir vergleichen anatomische Bilder mit metaphorischen und emotionalen Worten. Wir üben mit kurzen, im Kopf gesprochenen Formeln. Die Tänzer spüren sofort: Mein Körper folgt meinen Gedanken und umgekehrt. Wir werden uns des Widerstands bewusst, der negativen Stimme im Kopf, die schnell alles kritisiert, negiert. Wir lernen diesen Negativdenker zu neutralisieren.» Man realisiert verblüfft: Viel hilft nicht viel, denn durch vermehrtes Training stärkt man nur die aktuellen Bewegungsmuster, auch das, was verkrampft, schief, unkoordiniert ist. Die Änderungsstrategie hat bei Franklin System. Erstens: Status Quo, wie fühle ich mich, was geht, was geht nicht? Zweitens: Ziele setzen, Ressourcen sammeln. Was will ich womit erreichen? Drittens: Umsetzung mit Hilfe von mentalem Einsatz, Verkörperung einer besseren Funktion (basierend auf Anatomie, Biomechanik und körperorientiertem mentalem Training). Viertens: Vergleichen – neuen Status Quo feststellen. Verbesserungen verankern und umsetzen.» Erkenntnisse über das En dehors beginnen mit dem Plié, «dem wichtigsten Schritt im Tanz». Und mit 1000 Fragen über das Was und Wie. Franklin ist als Pädagoge ein Fan von «schülerzentriertem Unterricht». Er schreitet von einem Konsens zum nächsten, nicht von einer Lehrmeinung zur anderen. Er macht durch Bewegung, Berührung, Knochenmodelle und Imagination Geografie und Funktion des Beckens plausibel: Abfederung und Stoßdämpfung in der Evolution, nicht zu viel und nicht zu wenig Beweglichkeit von Symphyse und Iliosakralgelenk, die Torsion der Beckenschalen für gegenpendelnde Beine beim Gehen und Tanzen als ein «komplexes Gehen», die Flexion des Hüftgelenks, gekoppelt mit der Weitung des Beckenausgangs (für die Geburt).

Fazit: «Wer den Beckenboden «festhält», kann die Hüfte nicht oder nur mit viel Spannung beugen. Wer den Bauch als Handlungsstrategie einzieht oder das Becken künstlich aufrichtet, reduziert seine Hüftbeweglichkeit und damit sein En dehors. Die Abfederung geht verloren.» Und das Bein? Franklin sieht vier Etagen: Beckenhälfte, Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß. «Beugen wir das Bein, machen alle Etagen eine leichte Gegenrotation. Das Bein nutzt also die horizontale Dimension der Bewegung zur zusätzlichen Abfederung, genauso, wie ein Skifahrer in die Horizontale dreht, um bei der Abfahrt zu bremsen.» Richtungsweisende Berührungen streichender Hände helfen bei der Imagination. «Die Tänzer beginnen die Beckenhälften im Plié nicht mehr als «Block» zu sehen, sondern als Teil der Beinbewegung, die wie ein Mobile im Wind sich auf Stufen gegengleich bewegt.»

Und gute Haltung? Sie sorgt für effiziente Bewegung. Die kann man nicht durch eine Position lernen, sondern nur über die «verkörperte Funktion» selbst. «Wenn man sich bewegt, tanzt, so müssen Muskeln sich verlängern und verkürzen, um die Kraft dafür zu liefern. Sind Muskeln schon zwecks Haltungsschulung zu einer Fixierung «abkommandiert», so stehen sie für die Bewegung nicht mehr zur Verfügung. Es entsteht ein Konflikt im Körper. Wenn die Wahrnehmung, die mentalen Bilder, die man von seinem Körper hat, auch der tatsächlichen Funktion entsprechen, so verbessert sich die Haltung automatisch. Eine gute Haltung hat nichts mit Knochenpunkten zu tun, die übereinander bleiben (immer noch ein Standard-Haltungsmodell), sondern sie ist etwas Dynamisches.

Sobald wir die Funktion verkörpern, stellt sich mehr Beweglichkeit und damit mehr En dehors ein, wie durch ein Wunder.» Manchmal schon von heute auf morgen, wie es Franklin im Dialog mit Asier Uriagereka, dem Ersten Solisten der Ballets de Monte-Carlo, erlebte. Technikverbesserung kann schnell gehen, «mit den richtigen anatomischen Bildern im Kopf». Fast ein Dutzend Franklin-Bücher machten sie auch sichtbar.

www.franklin-methode.ch



Irene Sieben / Tanz / Seite 70 / Mai 2010

Weitere Artikel aus diesem Heft