

Eric N. Franklin

FREI BEWEGEN

Mit der wissenschaftlich fundierten Franklin-Methode
zu mehr Beweglichkeit und einer dynamisch perfekten Haltung

© des Titels »Frei bewegen« (ISBN 978-3-7423-1199-3)
2020 Riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>

riva

Wie ich dazu kam, mit mentalen Bildern zu arbeiten

Am Gymnasium Freudenberg in Zürich, das ich sechseinhalb Jahre lang besuchte, lernte ich viele wertvolle Dinge. Mein Rücken aber lernte, sich unendlich lange über Lateinverse zu beugen. Auf Sport wurde wenig Wert gelegt: Es gab keine Fußballmannschaft, keine Leichtathletikgruppe – nichts. Ich tanzte jedoch sehr gern, und abends tanzte und trainierte ich zu Hause im Keller, allein oder zusammen mit meinem Bruder. Daher war meine Körperhaltung nach Schulabschluss nicht so schlecht, wie sie eigentlich hätte sein müssen, und doch dauerte es einige Jahre, bis der »Lateinverseneffekt« behoben war.

Als in der Schule zum ersten Mal ein Theaterstück aufgeführt wurde, bekam ich zu meiner Überraschung die Hauptrolle. Vom Theaterspielen hatte ich keine Ahnung, doch beim Vorsprechen hatte ich anscheinend genau ins Schwarze getroffen. Ich erinnere mich, wie man mir sagte, dass ich mich nicht groß anstrengen müsste, um lustig auszusehen. Ich verstand nicht ganz, was der Direktor mit dieser Bemerkung meinte – bis ich auf der Bühne stand. Wir probten Molières *Le Bourgeois Gentilhomme* (Der Bürger als Edelmann), und ich spielte diesen ziemlich einfältigen, reichen Bourgeois, der tanzen lernen wollte. Als ich während der Probe mit großer Begeisterung leichtfüßig über die Bühne schwebte, war mein Mitschüler, der die Rolle des Tanzlehrers hatte, äußerst aufgebracht. Seine tänzerischen Bewegungen sollten eigentlich viel besser aussehen als meine. Und so musste ich lernen, schwerfälliger zu tanzen. Ich glaube, der Trick, mit dem es mir gelang, ungeschickt zu wirken, war der, dass ich mir vorstellte, meine Beine wackelten wie Gummi und mein Nacken sei steif wie eine Eiche (Sie können es gern ausprobieren!).

Als ich zum ersten Mal Ballettunterricht nahm, sagte mir der Lehrer, mein Rücken sei so krumm wie eine Banane. Diese Zurechtweisung erhielt ich auf die strenge schweizerische Art: Die Lehrer erzählten einem zuerst, was für eine bedauernswerte Figur man abgab, um einen dann in Form zu bringen. Die Bemerkung wurde mit einem Unterton in

der Stimme geäußert, der auszudrücken schien: »Wie kannst du es wagen, mit so einem Rücken zum Ballettunterricht zu kommen?!« Ich kann mich noch genau an den empörten Gesichtsausdruck der Lehrerin erinnern, der mich natürlich traurig und unsicher machte. Ich überlegte, wie mein Rücken gerade werden könnte. Man brachte mir die damals übliche Pull-up-Haltung bei, das heißt mein Bauchnabel sollte sich der Lendenwirbelsäule annähern, das Gesäß sollte angespannt und das Kinn Richtung Brust gedrückt werden. Keine Ahnung, wie man in dieser Position Freude am Tanzen haben konnte. Nicht einmal atmen schien mir dabei noch möglich zu sein. Mein Rücken fühlte sich überhaupt nicht wie eine Banane an; ich versuchte mir daher immer wieder vorzustellen, wie die Lehrerin mich wahrgenommen hatte. Ich versuchte, mir eine Position vorzustellen, die ihre Empörung rechtfertigen würde. Dadurch kam ich jedoch der Lösung des Problems auch nicht näher.

Verstärken, was einem wichtig ist

Heute weiß ich, dass ich im Grunde genommen das Gegenteil dessen, was ich erreichen wollte, verstärkte. Wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Rücken krumm aussieht, dann sollten Sie sich nicht darauf konzentrieren, nicht so krumm wie eine Banane auszusehen. Stattdessen müssen Sie das Bild einer Banane durch etwas Gerades, zum Beispiel einen Wasserstrahl, ersetzen. Einfach ausgedrückt: Ihr Geist nimmt alles auf, was im Laufe des Tages auf Sie einwirkt – wie Bilder auf einer Leinwand. Diese Bilder und die Gedanken, die sie begleiten, erschaffen Ihre innere Haltung. Das Problem dabei ist, dass die meisten Ihrer ungefähr 50 000 Gedanken, Geistesblitze und Ideen denen des Vortages ähneln. Dadurch, dass sich die Bilder und Gedanken wiederholen, wird Ihr Denken immer stärker von diesen Bildern geprägt. Die indische ayurvedische Medizin

besagt, dass Sie an Ihrem Körper ablesen können, welche Gedanken Sie in Ihrem bisherigen Leben gedacht haben (Chopra, 1990). Um den Zusammenhang zwischen Denken und Körperhaltung zu verdeutlichen, probieren Sie doch jetzt einmal Folgendes aus: Setzen Sie sich zusammengesunken auf einen Stuhl und denken Sie: »Ich fühle mich großartig, einfach fantastisch ... so gut wie noch nie. Mir geht's einfach blendend.« Achten Sie auf den Widerspruch zwischen Ihrer Haltung und Ihren Gedanken. Nehmen Sie nun eine positive, aufrechte Sitzhaltung ein und denken Sie: »Ich fühle mich schrecklich, traurig und abgelehnt.« Wieder stimmen Ihre Gedanken nicht mit Ihrer Körperhaltung überein. Mit einer guten Körperhaltung ist es schwieriger, wenn nicht gar unmöglich, deprimierende Gedanken zu haben. Ihre Körperhaltung spiegelt Ihre Gedanken wider; Ihre Gedanken bestimmen Ihre physische Ausstrahlung.

Wenn Körperhaltung und Denken also so eng miteinander verbunden sind, dann kann man davon ausgehen, dass Ihre Gedanken ständig Ihre Haltung modellieren und Ihre Ausstrahlung verändern. Umgekehrt gilt ebenso: Ihre Körperhaltung beeinflusst Ihr Denken. Ihre Gedanken sind Teil einer gewaltigen Matrix, die Ihre Haltung beeinflusst. Die Flut von Bildern und Wörtern, die Sie umgeben, beeinflusst die Art, wie Sie sitzen, stehen und gehen. Achten Sie einmal darauf, wie ermutigende, aufmunternde Worte von Eltern oder Lehrern sich unmittelbar auf die Körperhaltung auswirken: »Gut gemacht! Prima! Toll! Schön! Ausgezeichnete Arbeit!« Umgekehrt können Sie bei Schülern, denen gesagt wird, sie seien nicht gut genug, unmittelbar feststellen, wie ihre Bewegungen steif wirken.

Sowohl die Bilder als auch die Wörter, die jeweils in unseren Gedanken vorherrschen, beeinflussen die Gefühle in unserem Körper; und diese Gefühle wirken sich wiederum auf unsere Gedanken und die inneren Bilder aus. Um eine starke und dynamische Ausstrahlung zu bekommen, können wir diesen Kreislauf positiv nutzen, indem wir bewusst konstruktive Gedanken fördern und destruktive vermeiden.

Zielsetzung und Willensstärke

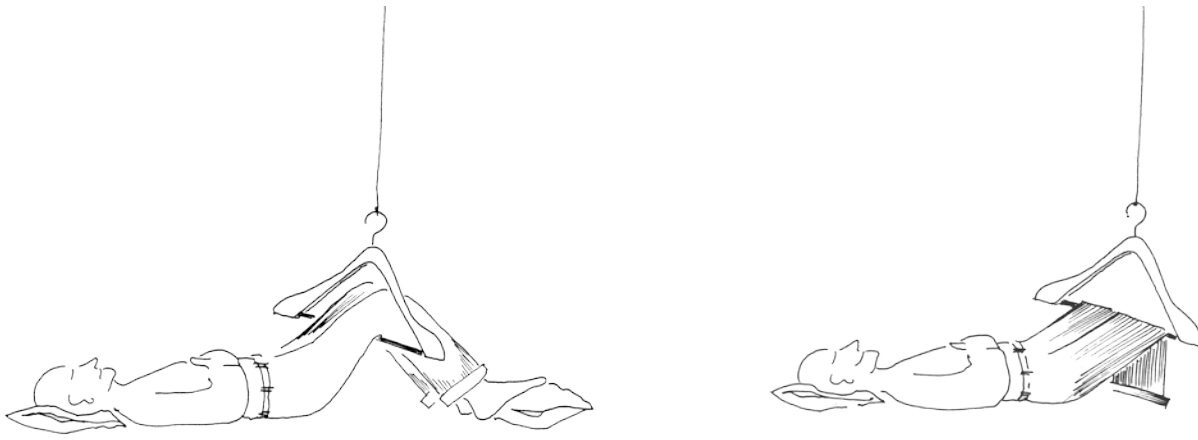
Um etwas zu erreichen, müssen Sie zunächst einmal ein klares Ziel vor Augen haben und den Willen, es zu erreichen. Beim Sport und beim Tanzen zeigt

sich das Ziel zum Beispiel an einem gedanklichen Plan, der festlegt, wie Sie einen neuen und schwierigen Tanzschritt mithilfe bestimmter Imaginationen technisch besser bewältigen können. Um auf diese Weise Ihre tänzerische Technik zu verbessern, müssen Sie lernen, Ihren Körper zu beobachten. Der Schlüssel zur Verbesserung Ihrer Technik liegt in der Fähigkeit, Ihr Körpergefühl mit dem Wissen, das Sie über die richtige Funktionsweise Ihres Körpers haben, zu vergleichen. Besteht eine Diskrepanz zwischen Ihrer Körperwahrnehmung und Ihrem Wissen darüber, wie Ihr Körper im besten Fall funktioniert, haben Sie nun die Möglichkeit, Ihre Bewegungen zu verbessern. Diese Methode ist nur erfolgreich, wenn Ihnen mentale Bilder zur Verfügung stehen, die der Anatomie Ihres Körpers entsprechen.

Nach dem Abschluss des Gymnasiums in Zürich ging ich nach New York, denn ich war davon überzeugt, dass ich dort lernen würde, gut zu tanzen. Ich schrieb mich an der Tisch School of the Arts der New York University ein und setzte mich, mit der strengen schweizerischen Arbeitsmoral im Gepäck, gleich selbst unter Leistungsdruck. Ich stand emotional stark unter Druck und wirkte nicht gerade entspannt. Ich erinnere mich, dass ich im Bett lag und meine Muskeln anspannte, nur um zu sehen, um wie viel kräftiger sie schon geworden waren – offensichtlich fand ich selbst nachts keine Erholung.

Den ersten Teil des Anatomieunterrichts bei André Bernard fand ich sehr interessant. Wir lernten etwas über Knochen und Körperhaltung, und ich schrieb eifrig mit. Der zweite Teil des Unterrichts war jedoch etwas ungewöhnlich. Wir lagen auf dem Rücken und machten uns einzelne Körperteile bewusst oder entwarfen symbolische Bilder von ihnen, die sich in verschiedener Weise veränderten. Auf jeden Fall war es schön, sich hinzulegen und sich ausruhen zu dürfen. Diese Unterrichtsstunde fand abends statt, und nach dem intensiven Tanztraining, das täglich absolviert werden musste, fiel es allen schwer, wach zu bleiben. Gelang es mir jedoch, aufmerksam zuzuhören und mich auf die mentalen Bilder zu konzentrieren, fühlte ich mich erholter und mein Körper schmerzte weniger, als wenn ich ein 30-minütiges Nickerchen gehalten hätte.

Wir wurden angewiesen, täglich zu üben, denn es würde einige Zeit dauern, bis die mentalen Bilder unsere Körperhaltung und unsere üblichen Bewegungsabläufe veränderten. Ich hatte mir offen-



Die Beine hängen wie schlaffe Hosenbeine über einem Kleiderbügel (übernommen von Sweigard, 1974).

sichtlich eine schlechte Haltung angewöhnt, denn ich bekam in dieser Zeit immer wieder Rückenschmerzen und hatte Probleme mit den Knien. Keiner der Ärzte, die ich konsultierte, konnte die Ursache herausfinden. (Heute weiß ich, dass meine Probleme auf eine schlechte Stellung der Beine und eine ungesunde Haltung des Rückens zurückzuführen waren.) Es kam sogar so weit, dass ich gesagt bekam, meine Knie würden das Tanztraining nur noch zwei bis drei Monate lang durchhalten. Schwimmen tat mir gut und entspannte meine Muskeln eine Zeit lang. Ging ich jedoch nicht mindestens einmal pro Woche schwimmen, kehrten die Schmerzen zurück.

Eines Tages übte ich gerade mit dem mentalen Bild, dass meine Beine über einem Kleiderbügel hingen (siehe Abbildung oben). Ich spürte, wie sich mein Rücken auf dem Boden ausdehnte, und fühlte plötzlich, wie die Anspannung in meinen Muskeln stark nachließ. Das war eine so große Erleichterung, dass mir die Tränen in die Augen stiegen. Von da an übte ich motivierter mit den mentalen Bildern, und die Verspannung meiner Rückenmuskulatur sowie meine Beschwerden in den Knien verschwanden. Es hatte ein ganzes Jahr gedauert, bis diese Wirkung einsetzte, aber durch diese Erfahrung lernte ich viel über den Einsatz mentaler Bilder.

Ich konnte nicht ahnen, dass das Imaginieren mich von meiner Rückenverspannung erlösen würde. Dennoch hatte ich in dem Glauben geübt, dass diese Methode besser als alles andere helfen würde. Das Ergebnis war besser, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Allmählich vertraute ich meiner Vorstellungskraft und darauf, dass diese Methode unbegrenzte Möglichkeiten bietet. Ich stellte fest, dass allein die Vorstellung einer veränderten Kör-

perhaltung sich auf die Psyche auswirkt und sie verändert. Zentriert sein ist nicht nur ein biomechanischer Vorgang.

Durch meine verbesserte Körperhaltung verringerte sich meine emotionale Belastung, und ich empfand insgesamt weniger Stress. Gerade weil mentale Bilder so stark wirken, scheuen sich manche Menschen unbewusst, sie einzusetzen. Im Grunde fürchten sie sich vor emotionaler und körperlicher Entspannung. Im Laufe meiner Unterrichtstätigkeit habe ich herausgefunden, dass manche Menschen sehr stark an ihrer körperlichen und seelischen Anspannung hängen. Sie haben sich so an sie gewöhnt, dass eine ständige Anspannung ihr Wesen bestimmt. Diejenigen, die die Bereitschaft äußern, an ihrer Haltung zu arbeiten, sind emotional oft gar nicht dazu bereit.

Eine dynamische Handlungsänderung – was mehr bedeutet, als in Form zu sein – verändert Ihre Beziehung zur Welt und zu den Menschen insgesamt. Eine statische Veränderung bedeutet nur, dass Sie Ihrem Körper vorübergehend eine aufrechtere Haltung aufzwingen. Diese bleibt nur so lange bestehen, wie Sie bewusst darauf achten. Sobald Sie sich wieder mit etwas anderem beschäftigen, fallen Sie wieder in Ihre ursprüngliche Haltung zurück. Dynamisch bedeutet hier, dass die Gesetze der biodynamischen Effizienz beachtet werden. Eine dynamische Körperhaltung ist die mühelose und energiesparende Ausrichtung Ihres Körpers, wenn Sie von einer Position zu einer anderen wechseln. Diese Mühelosigkeit wirkt sich auch auf Ihre Motivation aus. Eine dynamische Veränderung umfasst Sie als ganzen Menschen, Ihre gesamte Identität. Um in diesem Sinne Ihre Haltung zu verbessern, müssen Sie bereit sein, alle Veränderungen zu akzeptieren,

die Ihre Persönlichkeit betreffen, und seien sie noch so überwältigend. Sie sind ein ganzheitliches Wesen; während Sie einen Teil von sich verändern, ändert sich Ihr gesamtes Wesen, andernfalls bliebe eine verbesserte Haltung nur eine kosmetische Korrektur, die selbst der geringsten Belastung in der Realität nicht standhielte. Ich habe häufig Tänzer beobachtet, die während einer Übung zunächst eine gute Haltung zeigten, doch schon bei der nächsten Übung ihre »wahre« (schlafe) Körper- und Geisteshaltung offenbarten.

Eine dynamische Ausrichtung muss dem Einfluss unserer Umgebung standhalten können. Dies ist nicht einfach, denn viele Vorstellungen über Körperhaltung, die uns gesellschaftlich, vor allem durch die Werbung, vorgegeben werden, vermitteln uns ein statisches, angespanntes oder schlaffes Bild.

Mein Becken stand früher immer schief; es war nach vorn gebeugt (das ist auf Fotos aus dieser Zeit deutlich sichtbar). Diese Haltung führte zu einer starken Lumballdorse (Vorwärtskrümmung der Lendenwirbelsäule), wobei sich die Rückenmuskeln in diesem Bereich verkürzten und die Bänder und Gelenke überbeansprucht wurden. Die mentale Vorstellung, mein Rücken würde sich auf dem Boden ausbreiten, half mir, meine Lendenwirbelsäule mithilfe der Schwerkraft in den Boden sinken zu lassen, wodurch sich die Krümmung der Lendenwirbelsäule verringerte. (Es geht natürlich auf keinen Fall darum, die Wirbelsäule zu begradigen!) Wenn ich in der Vorstellung meine Beine über den Kleiderbügel hängen ließ, ließ die massive (felsenschwere) Anspannung in meinen Beinen nach und mein Becken konnte leicht über meinen Beinen schwingen und so zu einer idealen, lockeren Ausrichtung finden.

Weshalb dauerte es aber so lange, bis bei mir eine Wirkung einsetzte? Aufgrund meiner naturwissenschaftlich geprägten Einstellung erschien mir die Sache mit den imaginativen Bildern zunächst suspekt, ja sogar esoterisch. Ich glaubte, dass nur harte, schweißtreibende Arbeit meine Beweglichkeit verbessern würde. Es ist nicht einfach zu verstehen, dass allein durch Mentaltraining große Fortschritte erzielt werden können; im Allgemeinen dauert es nämlich eine Weile, bis die mentale Vorstellungskraft stark genug ist, um den Körper merklich zu beeinflussen. Wir leben in einer Gesellschaft, die schnelle Ergebnisse will; und so liegt in dem benötigten Zeitaufwand für diese Methode ein Hauptgrund, warum viele Menschen die Arbeit mit mentalen Bildern zu früh aufgeben.

Allerdings legt die Wissenschaft nach, und es gibt bereits zahlreiche Beweise für den Nutzen der imaginativen Bewegungspädagogik. Dennoch bestehen bei vielen Menschen anhaltende Zweifel an der Wirksamkeit dieser Methode. Imaginative Bewegungspädagogen müssen also in der Lage sein, bei Schülern, die dieses Mentaltraining erlernen, frühe Erfolge zu erzielen. Dadurch bleiben sie motiviert, bis die mentalen Bilder ihre volle Kraft entfalten.

Mit inneren Bildern arbeiten zu lernen, ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Sprache. Wer würde sich darüber beschweren, dass er nach nur zwei Wochen Französischunterricht noch nicht in der Lage ist, eine französische Zeitung zu lesen? Es bedarf Jahre fleißigen Übens, um eine Zeitung in einer fremden Sprache lesen zu können, genauso wie ich über ein Jahr lang meine Vorstellungskraft schulen musste, um eine Entspannung meiner Rückenmuskeln zu erreichen. Ich lernte, kontinuierlich mit einem bestimmten mentalen Bild zu arbeiten, auch wenn dies nicht gleich zu einem Ergebnis führte.

Als mir immer bewusster wurde, welchen großen Einfluss meine Vorstellungskraft und mein Denken auf den Körper haben, versuchte ich bei jedem Lehrer, der mit mentalen Bildern arbeitete, Unterricht zu nehmen, und ich las alles, was ich zu diesem Thema finden konnte. Zu meiner großen Freude verbesserten sich meine tänzerischen Fähigkeiten sehr schnell, und fünf Jahre nachdem man mich »Bananenrücken« genannt hatte, tanzte ich in einem New Yorker Ensemble.

Mit mentalen Bildern zu arbeiten, ist nur sinnvoll, wenn ein starker Wunsch und eine Absicht dahinterstehen, und selbst mit einer klaren Zielvorstellung geht es nur langsam voran und erfordert Geduld. Arbeiten Sie jedoch systematisch damit, können die mentalen Bilder langfristig Wunder bewirken und Ihre Probleme mit der Körperhaltung beseitigen. Veränderungen, die Sie Ihrem Körper aufzwingen, können kurzfristig erfolgreich sein, jedoch erhöhen Sie die Gefahr, sich zu verletzen. Lassen Sie also nicht nach, mit mentalen Bildern zu arbeiten; zu gegebener Zeit werden Sie die erstaunlichen Möglichkeiten dieser Methode entdecken.

Mit Imagination zu einer besseren Körperhaltung

Dieses Buch besteht aus vier Teilen. Teil 1 erläutert den Ursprung und den Einsatz der Imagination, wie es bereits in der Einleitung angesprochen wurde, und führt Sie in die praktische Arbeit mit mentalen Bildern ein. Teil 2 erläutert die biomechanischen und anatomischen Grundlagen für das Verständnis komplexer Vorstellungsbilder auf der Basis der Physik und der Bewegungslehre. Teil 3 stellt Bilder zur Anatomie vor, um Ihre Körperhaltung und Ihr Körperbewusstsein zu verbessern. Teil 4 geht detailliert auf die Körperhaltung ein und liefert eine Zusammenfassung der Arbeit mit mentalen Bildern. In einem anderen Buch zu diesem Themenkomplex (siehe Franklin, 1996) befasste ich mich ebenfalls mit der imaginativen Bewegungspädagogik, dem Improvisieren mit mentalen Bildern sowie dem Mentaltraining zur Verbesserung der Tanztechnik, der Choreografie und der Bühnenpräsenz. In einem weiteren Buch (siehe Franklin, 2004) biete ich Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Beweglichkeit und des Gleichgewichts unter Einsatz von Bällen, Gymnastikbändern und mentalen Übungen.

Für diese zweite, erweiterte Auflage meines Buches wurde vieles hinzugefügt und verändert. Kapitel 3 führt in das Konzept der Neuroplastizität ein, wobei aufgezeigt wird, dass die Arbeit mit mentalen Bildern zu biologischen Veränderungen im Gehirn führt, wodurch sich die Körperhaltung und generell alle Bewegungsabläufe verbessern. Kapitel 4 führt in die vierstufige Franklin-Methode zur Veränderung von Bewegungen ein. Kapitel 5 enthält einen Überblick über die Anwendungsbereiche und die verschiedenen Arten, mit mentalen Bildern zu arbeiten. Die auf einzelne Körperpartien bezogenen Imaginationsübungen wurden vollständig überarbeitet; außerdem wurden Übungen, die sich auf spezielle Muskeln und Organe beziehen, hinzugefügt. Viele neue Übungen mit mentalen Bildern finden sich außerdem in den Kapiteln 10, 11, 12 und 13. Die mentalen Bilder basieren auf den neuesten Forschungsergebnissen der Biomechanik; alle Kapitel wurden um jüngste Forschungsergebnisse und vielfältige Imaginationsübungen ergänzt.

Einige mentale Bilder habe ich durch Abbildungen veranschaulicht. Die vorliegende Ausgabe enthält aktualisierte, überarbeitete und neue Abbildungen. Mir ist dabei bewusst, dass eine Abbildung

immer aus einer bestimmten Perspektive heraus entsteht und dass sie anders aussehen würde, wenn sie jemand anders gezeichnet hätte. Die meisten dieser Abbildungen haben verschiedene Überarbeitungsphasen und Stufen durchlaufen und sind in gewisser Weise Momentaufnahmen eines sich entwickelnden Prozesses. Sie sollen als konkrete und inspirierende Anhaltspunkte für Ihre eigene Erkundung dienen.

Lesen Sie zuerst die Einführung ins Thema (Teile 1 und 2), und führen Sie die Übungen durch. Wenn Sie dann den Abschnitt über die Anatomie lesen und noch nicht alles verstehen – üben Sie regelmäßig weiter. Ihr Verständnis wird zunehmen, je mehr Erfahrung Sie mit dem Imaginieren sammeln.

Das in Teil 3 vorgestellte Arbeitsmaterial (mentale Bilder in Bezug auf die Anatomie des menschlichen Körpers) können Sie auf zweierlei Weise durcharbeiten. In einer Unterrichtssituation mit einem Lehrer ist es am besten, in der Reihenfolge der Buchkapitel vorzugehen. Üben Sie für sich allein, treffen Sie für Ihre täglichen Übungen jeweils eine bestimmte Auswahl aus den Kapiteln 10 bis 15 sowie aus den ganzheitlichen Vorstellungsbildern in Kapitel 17. Wählen Sie die Bilder aus, die Sie am meisten ansprechen, und bleiben Sie so lange bei Ihrer Wahl, bis Sie zu etwas Neuem bereit sind. Das kann heißen, dass Sie sich einen Tag, mehrere Wochen oder gar Monate mit ein und demselben mentalen Bild beschäftigen. Es könnte zum Beispiel vorkommen, dass Sie für das Beckentraining jeden Tag ein neues mentales Bild wählen, jedoch über einen längeren Zeitraum hinweg bei demselben holistischen Bild bleiben.

Üben Sie mindestens einmal pro Tag in Rückenlage. Nutzen Sie während des Tages jede Gelegenheit zum Üben in sitzender, stehender, gehender Position oder während des Tanztrainings. Variieren Sie die Übungen hinsichtlich der Sensomotorik, und zwar bevor, während und nachdem Sie sich bewegen. Unterbrechen Sie kurz Ihre Schreibtischarbeit und konzentrieren Sie sich auf eine Übung im Sitzen. Üben Sie mit mentalen Bildern im Stehen und Gehen, wenn Sie zum Beispiel einkaufen gehen. (Vergessen Sie aber nicht, auf die Verkehrsampeln zu achten!) Beschränken Sie Ihre Übungszeit nicht auf den Tanzunterricht oder auf sportliche Aktivitäten. Obwohl sich die Unterrichtszeit hervorragend für eine intensive Konzentration auf die Körperausrichtung eignet, sollten Sie Ihre Bemühungen nicht auf diesen Zeitraum beschränken, da in Ihnen sonst

das Gefühl entstehen könnte, dass die Verbesserung der Körperhaltung nur während des Tanzunterrichts geschieht. Ebenso wichtig ist es, bei üblichen Arbeiten im Haushalt zu üben, bei denen Sie normalerweise nicht an Ihre Körperhaltung denken. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil sensorischer Integration und bringt Sie unglaublich schnell voran.

Ich habe schon oft beobachtet, wie Tänzer mit ihrer »Hier-bin-ich-Haltung« (ihrer eigenen Körperwahrnehmung) den Unterrichtsraum betreten und ihre Körperhaltung dann speziell für den Tanzunterricht verändern. Dies ist immer mit einer gewissen Anspannung verbunden und sieht unnatürlich aus. Da eine solche Haltung nicht mit dem eigenen Körperbild übereinstimmt, ist es anstrengend, und es fällt Ihnen schwer, die bestmögliche Koordination Ihrer Bewegungen zu erreichen. Es kommt dann innerhalb des Nervensystems zu einem andauernden

Kampf zwischen Ihrem eigentlichen Körperbild und Ihrer momentanen Haltung während des Tanzunterrichts. Außerdem ist eine solche »Tanzunterrichtshaltung« unzuverlässiger als Ihr eigentliches Körperbild und die daraus resultierende Körperhaltung, da Ihre authentische Körperhaltung immer wieder neu aufgebaut werden muss.

Vergessen Sie nicht, dass Ihre alten Haltungsmuster zunächst weiter verstärkt werden, selbst wenn Sie bereits beschlossen haben, Ihre Körperhaltung zu verbessern; Ihre alten Gewohnheiten sind noch zu 99 Prozent wirksam. Ihr Ziel sollte sein, diesen Prozentsatz so schnell wie möglich zu verringern, damit neue Informationen umgehend in Ihrem Gehirn integriert werden können. Ihre wichtigsten Verbündeten bei diesem Unterfangen sind das Imaginationstraining im Liegen und während Ihrer üblichen Alltagsbeschäftigungen.

TEIL 1

KÖRPERHALTUNG UND DYNAMISCHE KÖRPERAUSRICHTUNG

Sinn und Zweck einer guten Körperausrichtung ist es, dass wir uns effizient, gut koordiniert und gesund bewegen. Daraus folgt, dass wir eher dynamisch, also durch Bewegungsübungen, die Haltung verbessern, als wenn wir eine statische Haltung einnehmen.

Bei der statischen Körperhaltung werden Sie oder Schüler in eine Position gebracht, die den Gesetzen der biomechanisch effizienten Ausrichtung entspricht. Hierbei benötigen Sie Kenntnisse über die Kraftübertragung durch die Gelenke in der neutralen aufrechten Haltung im Stehen, ein Mindestmaß an Selbstwahrnehmung und, als Lehrtrainer, taktile Kompetenz.

Es gibt zwei grundlegende Probleme bei dieser Art Haltungsschulung als alleinigem Weg zur Verbesserung der Ausrichtung: Eine unbewegliche Haltung informiert den Körper nicht darüber, wie er sich besser bewegen kann, egal, wie gut die Haltung aus geometrischer, ästhetischer oder biomechanischer Sicht ist. Wenn wir jemandem sagen, er solle eine bestimmte Haltung einnehmen, erhöht dies normalerweise die Körperspannung und das Zupacken der Muskulatur, wodurch ihre Bewegungsfähigkeit sinkt. Anweisungen wie »Richten Sie Ihr Becken auf«, »Ziehen Sie Ihren Bauch ein« und »Schließen Sie den Rippenwinkel« führen zwar, rein visuell, möglicherweise zu einer besseren Kör-

perausrichtung, allerdings in den meisten Fällen auch zu einer erhöhten Muskelspannung und Kontraktion, da die Person bestimmte Muskeln aktiviert, um das Skelett so zu positionieren, wie es ihr in ihrer bisherigen Haltung nicht möglich gewesen wäre. Dies führt dazu, dass sich die betreffende Person weniger effizient bewegt, weil Bewegung Muskelkontraktion erfordert, und wenn die Muskeln bereits damit beschäftigt sind, eine korrekte Haltung einzunehmen, steht weniger Muskelkraft für einzelne Bewegungen zur Verfügung. Dies mag zunächst unserer üblichen Vermutung widersprechen, da jemand, der eine bestimmte Haltung einnimmt, sich kraftvoll vorkommt, auch wenn die rein netto zur Verfügung stehende Kraft für die auszuführende Bewegung sich verringert hat. Es stellt sich also die Frage, wie man nun vorgehen sollte, wenn das Einüben einer bestimmten Haltung nicht immer sinnvoll ist. Sich funktionell zu bewegen, das heißt sich der anatomischen Veränderung, die im Körper stattfindet, bewusst zu sein, ist ein eleganterer Weg. Das vorliegende Buch vermittelt uns das Wissen und die Vorgehensweise, um sich mittels einer dynamischen und multiperspektivischen Herangehensweise effizienter zu bewegen. Ein entscheidender Vorteil des dynamischen Ansatzes gegenüber einem ausschließlich statischen Ansatz besteht darin, dass die Muskeln durch Bewegung, im Gegensatz

zur Beibehaltung einer bestimmten Position, kräftiger und beweglicher werden. Das statische Bild einer perfekten Körperausrichtung ist dabei eher als Ergebnis statt als Weg dahin zu sehen. Das Verbessern der Körperausrichtung mittels Bewegung führt zu einem ausgeglichenen Muskeltonus, indem dort Kraft aufgewendet wird, wo sie gebraucht wird, und dort verringert wird, wo sie nicht gebraucht wird.

Auf die Gefahr hin, wie eine gesprungene Schallplatte zu klingen, möchte ich betonen, dass eine dynamische Körperausrichtung viele Vorteile mit sich bringt. Eine verbesserte Körperhaltung erhöht die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers und verringert die Belastung sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht, denn physische Belastung und Erschöpfung wirken sich negativ auf Ihre Stimmung und Ihre generelle Lebenseinstellung aus. Schwierigkeiten, die im Zustand körperlicher Erschöpfung unüberwindbar erscheinen, können leichter gelöst werden, wenn Sie körperlich fit sind.

Ein kräftiger Körper strahlt Selbstbewusstsein aus. Eine gesteigerte Koordinations- und Wahrnehmungsfähigkeit lassen Sie beim Sport oder beim Tanzen schnellere Fortschritte erzielen. Sie lernen, dreidimensionale Bewegungsabläufe rascher zu erfassen und exakter auszuführen. Sie erspüren neue Verbindungen und Zusammenhänge in Ihrem Körper, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Schwierigkeiten mit Bewegungen besser in den Griff zu bekommen.

Eine bessere biomechanische Kräfteübertragung in den Gelenken und Körpersystemen verringert die Verletzungsgefahr. Auch die Nährstoffversorgung wird positiv beeinflusst, da durch größere Beweglichkeit und verringerte Belastung die Fließeigenschaften von Lymphe, Blut und Gelenkflüssigkeit verbessert werden. Nicht zuletzt lernen Sie eine ausgezeichnete Methode zur Erholung und Regeneration Ihres Körpers nach körperlicher Anstrengung kennen. Und das Beste daran ist, dass Sie kein lästiges Gepäck mitnehmen müssen, um Ihre dynamische Körperausrichtung unterwegs zu verbessern; mit Ihrer Vorstellungskraft können Sie jederzeit und an jedem beliebigen Ort üben.

In den folgenden Kapiteln verwende ich den Begriff »Haltung«, um das Gesamtbild zu bezeichnen, das Ihr Körper im Stehen, Sitzen oder Liegen ab-

gibt. Der Begriff »Ausrichtung« dagegen stellt den Teilaspekt von Haltung in den Vordergrund, der die geometrischen und biomechanischen Beziehungen der einzelnen Körperteile zueinander betrifft.

Kapitel 1 zeigt auf, wie Körperhaltung und Körperausrichtung in der Kulturgeschichte der Menschheit schon immer ein wichtiges Thema waren, was wir an den ägyptischen, römischen und griechischen Statuen ablesen können. Wir werden sehen, dass die Verwendung der Vorstellungskraft zur Verbesserung der Beweglichkeit ursprünglich weder auf die Psychologie, die traditionell mit mentalen Bildern arbeitet, noch auf die Sportpsychologie zurückzuführen ist, sondern auf dem Fachgebiet der Somatik ihren Ursprung nahm. Kapitel 2 beschäftigt sich mit den verschiedenen Ansätzen zur Verbesserung der Körperhaltung. Statt nur einen Ansatz zum Thema Körperhaltung in Theorie und Praxis vorzustellen, entdecken wir eine große Vielfalt an scheinbar widersprüchlichen Herangehensweisen, um eine ausgewogene Körperausrichtung zu erlangen. Dieses Kapitel dient außerdem dazu festzustellen, welcher Ansatz unserem eigenen methodischen Konzept am besten entspricht. Kapitel 3 beschäftigt sich mit dem Gehirn und dem Bewusstsein sowie mit der Grundstruktur unseres Nervensystems, während Kapitel 4 die vierstufige Franklin-Methode zur Verbesserung der Körperausrichtung vorstellt. Außerdem veranschaulicht Kapitel 4 das Konzept des Körperbilds und beschreibt entwicklungsbedingte Bewegungsmuster. Kapitel 5 macht uns mit der Anwendung und den Arten der Imagination bekannt. Wir erfahren, welche positiven Ergebnisse mit Imagination erzielt werden können und welche Imaginationsübungen sich für welchen Zweck eignen. Wir beschäftigen uns außerdem damit, wie wir zu den mentalen Bildern kommen und wie sie noch wirkungsvoller werden. Kapitel 6 zeigt, wodurch die Imaginationsübungen noch effektiver werden, zum Beispiel durch mehr Anschaulichkeit und die Art und Weise, wie wir ein mentales Bild in unserer Vorstellung erschaffen, variieren und aufrechterhalten. In diesem Kapitel erfahren wir außerdem, wie wir unsere Visualisierungsfähigkeiten verbessern und dadurch schnellere und effektivere Ergebnisse erzielen können.

Kapitel 1

Die Anfänge der imaginativen Bewegungspädagogik

Unsere Körperhaltung ist so individuell wie unser Fingerabdruck.

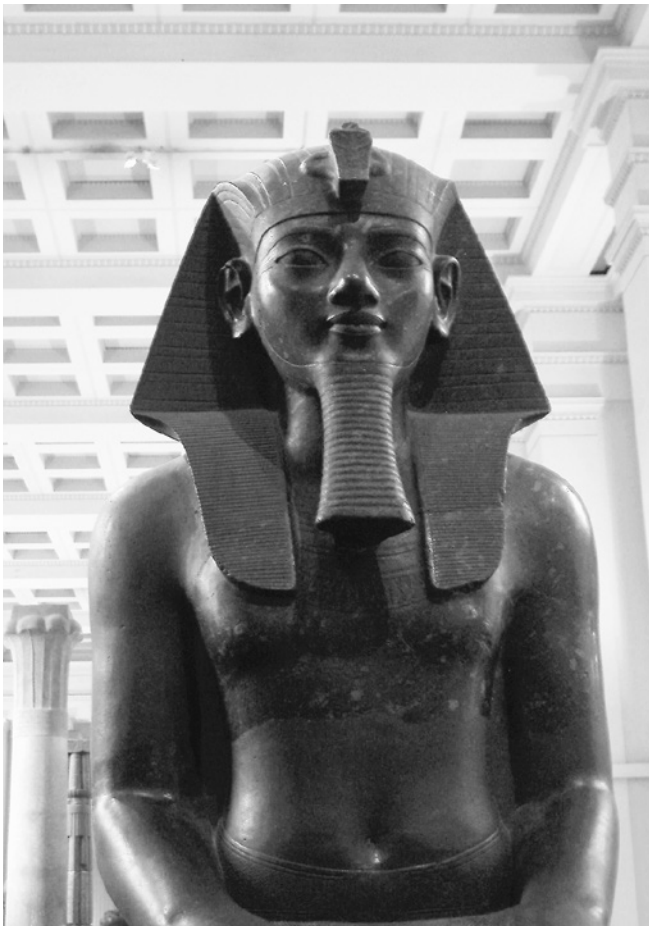
Vor ungefähr 35 000 Jahren fanden die Verzierung des Körpers sowie der Einsatz mentaler Bilder eine plötzliche Verbreitung. Diese Blütezeit der visuellen Sinneswahrnehmung fiel nicht mit einer Erweiterung der Gehirnmasse zusammen, die beim Homo sapiens seit mindestens 90 000 Jahren unverändert geblieben war (White 1989). Das visuelle Denken durchdrang alle Bereiche der kulturellen Entwicklung des Menschen. Es legte den Grundstock für Rituale, bei denen Menschen sich in ihrer Vorstellung in Tiere und Dinge verwandelten, und zwar zu unterschiedlichen Zwecken, wie zum Beispiel, um gesund oder ein besserer Jäger zu werden. Aus diesen Visualisierungsritualen entwickelten sich die Heilkunst und die darstellenden Künste.

Nach Jeanne Achterberg haben mentale Bilder als Methode der Heilkunst ihren Ursprung in der 20 000 Jahre alten Tradition des Schamanismus: »Der Schamane arbeitet im Reich der Vorstellungskraft, und seine Sachkenntnis, die er in diesem Bereich zum Wohle der Gemeinschaft einsetzt, ist anerkannt, seit es Geschichtsschreibung gibt.« (Achterberg, 1985, S. 11) Der Schamane ist nicht nur Magier und Heiler, sondern auch Dramatiker und Künstler. Dr. Julius E. Lips erläutert, dass sich die moderne Schauspielkunst aus kultisch-religiösen Vorführungen und tänzerischen Darbietungen entwickelte, wobei die Schauspieler zunächst Götter personifizierten und gelegentlich in die Rollen von Narren, Clowns und Geschichtenerzählern schlüpfen. »Selbst bei den primitivsten Völkern vergnügten sich die Menschen im ›Theater‹. Dies zeigt, dass die tiefsten Wurzeln des Theaters nichts mit

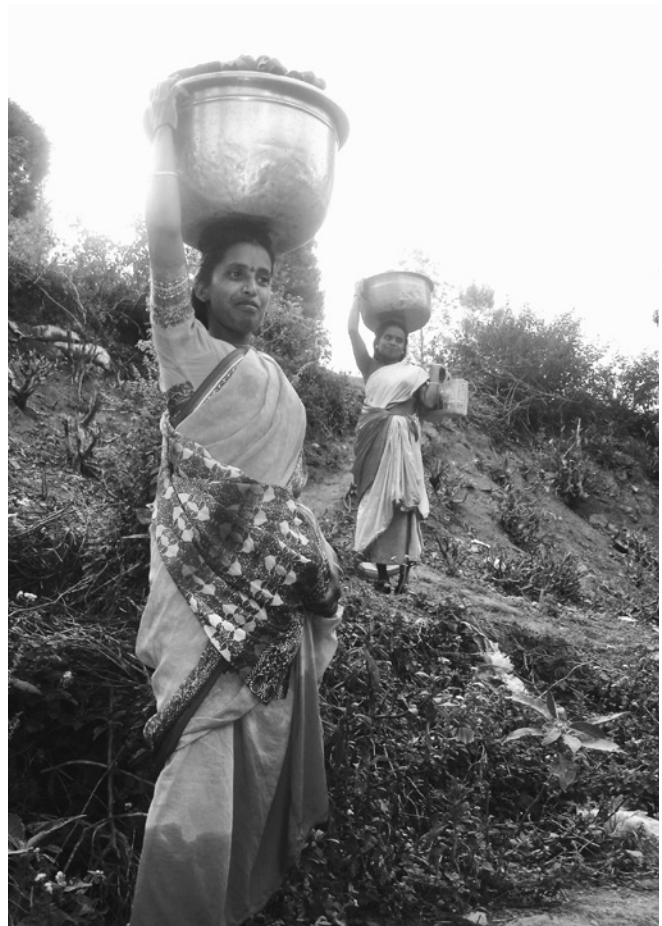
komplizierten Bühneneffekten, persönlichem Ruhm oder publikumswirksamen Stücken zu tun haben. Der magische Schlüssel liegt in der Vorstellungskraft.« (Lips, 1956, S. 181)

Unsere Rückschau auf die Ursprünge des Mentaltrainings zur Körperausrichtung wäre nicht vollständig, ohne einen kurzen Blick auf die Zivilisation des alten Ägyptens vor mehr als 4000 Jahren zu werfen. Damals war die Körperhaltung von vorrangiger Bedeutung, was die Darstellung der Pharaonen vermuten lässt: Sie gaben ein Bild perfekter Körperausrichtung ab. (Obwohl ein Pharao im Teenageralter wahrscheinlich eine ebenso schlechte Haltung hatte wie weniger durchlauchte Gleichaltrige.) Warum also dann diese Darstellungen von erhabenen Pharaonen mit perfekter Körperausrichtung? Warum wurde dem ägyptischen Volk diese Darstellungsweise und keine natürlichere geboten, die die großen Maler jener Zeit leicht hätten zustande bringen können?

In Ägypten war eine gute Körperausrichtung lebenswichtig. Einmal jährlich verwandelte der Nil das Land in einen schwarzen, schlammigen Sumpf, der die Grundstücksgrenzen verwischte. Die ägyptischen Bauern hätten sich beschwert, wenn ihre Parzellen kleiner geworden wären, weil das »Ausrichtungskorps« (oder wie auch immer es genannt wurde) die Grenzschnüre falsch zog. Dieser Verlust von Land musste um jeden Preis vermieden werden, zumal man nicht das ganze Jahr über Getreide anbauen konnte. Ordnung und eine perfekte Ausrichtung waren gefragt. Die Pharaonen waren daher das Abbild perfekter Körperausrichtung (oder soll-



Ein Beispiel guter Körperausrichtung.



Indische Frauen beim Tragen von gewaschener Kleidung auf ihrem Kopf.

ten es zumindest gewesen sein). Den Pharaon in irgendeiner anderen Haltung darzustellen, etwa beim Abnagen eines Hähnchenschenkels in gemütlicher Liegeposition, war anstößig. (Tatsächlich gab es eine solch »revolutionäre« Periode, doch sie währte nur 20 von 3000 Jahren.) Ob sitzend oder stehend, die Pharaonen mussten Vorbilder guter Körperhaltung sein – stark, jedoch ruhig und kontrolliert wirkend sowie bereit, Ordnung im Chaos zu schaffen (siehe Abbildung oben).

Auch die Pyramiden waren mit unvorstellbarer Perfektion ausgerichtet – eine Meisterleistung, wenn man bedenkt, dass es damals keine Vermessungswerkzeuge gab. Der folgende Auszug aus meinen Notizen zu einer Vorlesung von Robert Thomas am 13. März 1995 liefert ein wundervolles Bild: »Nur zweimal im Jahr geschieht es, dass beim Abu-Simbel-Tempel, der früher am Ufer des Nils gelegen war, ein Streifen Sonnenlicht die Augen von vier Statuen, sechzig Meter im Berghang gelegen, streift. Um solche erstaunlichen architektonischen

Leistungen zu vollbringen, muss man eine große Vorstellungskraft und Visualisierungsgabe besitzen.«

Richten wir unseren Blick auf die andere Seite des Mittelmeeres, so werden wir feststellen, dass Mnemotechniken (so bezeichnet nach Mnemosyne, der griechischen Göttin der Erinnerung), die mit mentalen Bildern arbeiteten, wohl von dem griechischen Dichter Simonides (556–468 v. Chr.) erfunden worden waren, zumindest wenn man dem römischen Redner Cicero (16–43 v. Chr.) Glauben schenken darf. Die Griechen und die Römer haben offensichtlich mit mentalen Bildern gearbeitet, um sich den Text ihrer Reden merken zu können. In der Antike spielte die Körperhaltung eine wichtige Rolle, denn sie markierte den gesellschaftlichen Status. In den Uffizien in Florenz sind unzählige griechische und römische Büsten und Skulpturen ausgestellt, bei denen die Haltung im Vordergrund steht. Auch in der Renaissance war dieses Thema von zentraler Bedeutung. Michelangelo (1475–1564) Skulptur

David (1504), die in der Galleria dell'Accademia in Florenz steht, ist ein ausgezeichnetes Beispiel für eine entspannte, zentrierte und ausdrucksstarke Körperhaltung.

Auf dem Weg nach Süden trugen afrikanische und indische Frauen seit Jahrtausenden Lasten auf ihrem Kopf. Entgegen der landläufigen Meinung ist dies nicht unbedingt effizienter oder weniger anstrengend als das Tragen von Lasten auf dem Rücken. Ist die Körperhaltung nicht nahezu perfekt, kann es zu Schäden an der Wirbelsäule kommen (siehe Lloyd et al. 2010). Ich werde nie vergessen, wie ich indische Frauen sah, die ihre frisch gewaschene Kleidung in Blechbehältern, die sie auf ihren Köpfen balancierten, mühelos eine ziemlich rutschige Böschung hinauftrugen. Dies gelingt sicherlich nur mit einer fein abgestimmten Körperausrichtung, die für diese Frauen ganz selbstverständlich zu sein scheint (siehe rechte Abbildung auf Seite 16).

Es geht uns in diesem Kapitel also um die Kraft der Imagination, die mit den darstellenden Künsten eng verbunden zu sein scheint. Nachfolgend erhalten Sie Hintergrundinformationen über die Entstehung der Wissenschaft, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Imagination und Bewegung beschäftigt, eine Art »Who's Who« der Ideokinesiologie (Imagination im Zusammenhang mit Bewegung).

Auf der Suche nach der idealen Körperhaltung

Auf den folgenden Seiten untersuchen wir einige Methoden zur Verbesserung der Körperhaltung und der Körperausrichtung. Es geht nicht darum, die einzig richtige Methode zu finden, sondern darum, wie zahlreiche unterschiedliche Herangehensweisen unseren Sinn für eine gute Körperausrichtung schärfen können.

Heinrich Kosnick und Mabel Todd

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte Heinrich Kosnick, ein Münchner Pianist, eine Visualisierungsmethode, um die Fähigkeiten seiner Schüler zu fördern. Er nannte seine Visualisierungsübungen eine »psychophysiologische« Methode und empfahl, sie im Liegen durchzuführen. Seine mentalen Bilder

stellten sich als so wirkungsvoll heraus, dass er zwei Bücher über dieses Thema schrieb: *Lebenssteigerung* (*Life-Enhancement*, Busoni, 1927) und *Gestaltung durch Gestalt* (*Shaping Through Form*, Busoni, 1971). Busoni war ein angesehener Pianist und Klavierlehrer, der seiner Arbeit eine wissenschaftliche Grundlage geben wollte. Kosnick wies darauf hin, dass fundierte Anatomiekenntnisse eine Voraussetzung dafür seien, ein Gespür für das richtige Funktionieren des menschlichen Körpers zu bekommen. Außerdem stellt er heraus, dass ein zielgerichteter Wille zu einer Verbesserung der Bewegungen führe. Margrit Bäumlein-Schurter, eine Schülerin Kosnicks, schrieb dazu ein Übungsbuch mit dem Titel *Übungen zur Konzentration* (1966).

Etwas zur selben Zeit, in der Kosnick seine Methode entwickelte, nutzte die Amerikanerin Mabel Todd, Autorin des Buches *The Thinking Body* (1972), ihre große Begabung und ihr Wissen über die Funktionsweise des menschlichen Körpers, um bei sich selbst und ihren Schülern erstaunliche Veränderungen herbeizuführen. Wenn ihre Unterrichtsmethode ebenso profund ist wie dieses Werk, dann muss es eine tiefgreifende Erfahrung gewesen sein, mit ihr arbeiten zu dürfen. Im Zusammenhang mit ihrer Methode sprach sie auch von »structural hygiene«. Ihre Bücher, darunter *Early Writings: 1920–1934* (1977) und *The Hidden You* (1953), heben hervor, wie viel Eleganz dem menschlichen Körper eigen ist und dass er die Fähigkeit besitzt, sich entsprechend unserem Willen zu verändern. Todd, die am Columbia University Teachers College lehrte, hatte nach einem schweren Unfall selbst Bewegungsprobleme. Es schien, als ob ihre damaligen Ärzte nicht viel für sie tun konnten, und doch gelang es ihr, mithilfe von mentalen Bildern ihre Bewegungsfähigkeit vollständig wiederzuerlangen. Auf sie geht die Position »hook lying« (liegen wie ein Haken) oder die konstruktive Ruheposition (»constructive rest position«) zurück, eine der Übungspositionen bei der Arbeit mit mentalen Bildern (siehe »Die konstruktive Ruheposition« in Kapitel 6).

Lulu Sweigard und die Ideokinese

Bei ihrer Arbeit mit Tänzern erforschte und erweiterte Lulu Sweigard Mabel Todds Ideen. Sie definierte Ideokinese als »wiederholte Ideation eines Bewegungsablaufs ohne willentliche körperliche Anstrengung« (Sweigard, 1978, S. 187). 1929 veran-

lasste sie im Rahmen ihrer 1939 veröffentlichten Doktorarbeit eine Studie über die Auswirkungen von Visualisierungsübungen auf die Körperausrichtung, um festzustellen, ob die Muskelaktivität mittels Ideokinese so verändert werden könne, dass messbare Veränderungen in der Ausrichtung des Skeletts eintreten könnten. 15 Wochen lang führte Sweigard wöchentlich 30-minütige Sitzungen mit Studenten durch und entdeckte neun Bewegungslinien, entlang derer die meisten Veränderungen bewirkt werden können.

Die neun Bewegungslinien

Bei der folgenden Beschreibung der Bewegungslinien und ihrer Auswirkungen erhalten Sie hier und da Hinweise auf die in diesem Buch erwähnten Visualisierungsübungen.

1. Übungen, die auf die entlang der Wirbelsäule nach unten verlaufende Bewegungslinie (siehe Abbildung auf Seite 272) einwirken, lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur, vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule.
2. Die Bewegungslinie zwischen der Schambeinfuge und dem zwölften Brustwirbel aktiviert die Lenden- und Darmbeinmuskeln, die ein Gegengewicht zu der Muskulatur der Wirbelsäule bilden. Durch Aktivierung der Muskeln entlang dieser Linie wird die Wirbelsäule entlastet.
3. Die Bewegungslinie, die vom oberen Ende des Brustbeins bis zum obersten Wirbel (Atlas) reicht, kann nach Bedarf entweder länger oder kürzer gedacht werden. Sie verbessert die Ausrichtung der oberen Wirbelsäule in Relation zum Becken, wobei der Kopf auf dieser Linie balanciert, sodass Verspannungen im Nacken und in der Schultermuskulatur gelöst werden können.
4. Übungen im Bereich der Bewegungslinie zur Verengung des Brustkorbs verbessern die Beweglichkeit des Brustkorbs und führen gleichzeitig zu einer besseren Ausrichtung von Wirbelsäule und Zwerchfell. (Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass es sich um Visualisierungsübungen handelt. Sie verengen also nicht aktiv Ihren Brustkorb, sondern gehen nur in Ihrer Vorstellung diese Bewegungslinie durch.)
5. Die Bewegungslinie zur Dehnung der Beckenrückseite löst Verspannungen und zentriert die Oberschenkelköpfe in ihren Gelenkpfannen. Die Gewichtsverlagerung von den Beinen auf das

Becken und umgekehrt verbessert sich durch Übungen entlang dieser Linie erheblich (siehe obere Abbildung auf Seite 168).

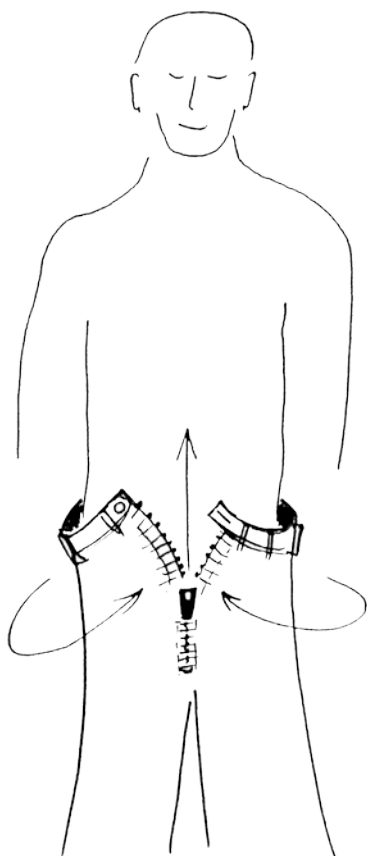
6. Die Bewegungslinie zur Verengung der Beckenvorderseite gleicht die Öffnung auf der Beckenrückseite aus. Sie sorgt für eine größere Stabilität des vorderen Beckenbogens und aktiviert die Muskeln auf der Beckenvorderseite. Die Abbildung rechts zeigt den Sweigard'schen Reißverschluss.
7. Die Bewegungslinie von der Kniemitte bis zur Mitte des Hüftgelenks bringt das ganze Bein in die richtige Stellung, was für das Knie sehr vorteilhaft ist. Diese Bewegung schafft ein Gleichgewicht in der Oberschenkelmuskulatur und ermöglicht eine bessere Beinkontrolle (siehe rechte Abbildung auf Seite 116).
8. Die Bewegungslinie von der großen Zehe bis zur Ferse verteilt das Gewicht, das auf dem Knöchelgelenk lastet, auf den Längsbogen des Fußes.
9. Die Bewegungslinie entlang der Mittelachse des Körpers verlängert den Körper nach oben. Alle anderen Linien gehen in ihr auf, und Bewegungsübungen entlang dieser Achse lassen Sie Ihre ideale Größe erreichen und lösen Verspannungen in der oberflächlichen Muskulatur durch Stärkung der axialen Mitte (siehe Abbildung auf Seite 32).

Für weitere Informationen über diese neun Linien empfehle ich Sweigards Buch *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation* (1974).

Sweigards Ziel

Durch ihren direkten Eins-zu-eins-Ansatz hoffte Sweigard, die als normal angesehene durchschnittliche Beweglichkeit zu steigern. Sie bezeichnete ihre Methode als Ausbildung, weniger als Heilmethode. Die Ideokinese war für Sweigard keine Entspannungstechnik, sondern eine Methode, die Muskelarbeit im Bereich der Gelenke zu harmonisieren.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Entspannung und Anspannung zusammengehören. Zwar ist es für eine ausgeglichene Muskelaktivität erforderlich, dass bestimmte Muskelgruppen entspannt werden, andere Muskelgruppen müssen allerdings angespannt werden. Bei verspannten Schultern sollte man nicht nur seine Schultern entspannen, sondern den Muskeltonus in den Hauptstützmuskeln und Körperorganen erhöhen; nur so lassen sich langfris-



Ein imaginativer Reißverschluss, der sich vor dem Becken schließt

tig Schulterverspannungen verringern. Muskeln verspannen sich häufig, um Schwachpunkte an anderen Stellen des Körpers zu kompensieren. Zwar zielen einige mentale Bilder darauf ab, die Muskelspannung entweder zu erhöhen oder zu verringern, doch im Allgemeinen besteht das Ziel des Visualisierens in einer komplexen Umverteilung der Muskelspannung, um so eine gleichmäßige Belastung der Gelenke zu erreichen. Sweigard (1974) schreibt hierzu: »Die wesentliche, freiwillige Leistung des zentralen Nervensystems ist die Vorstellung der Bewegung. Durch Konzentration auf die bildliche Vorstellung von Bewegung wählt das zentrale Nervensystem die wirksamste neuromuskuläre Kombination für seine Leistung aus, und zwar angeborene Reflexe und Rückmeldemechanismen.« (Sweigard, 1978, S. 6)

Ideokinese versus Muskelentspannung

Nach Bäumlein-Schurter (1966) beginnt der Prozess der Neuausrichtung mit Entspannungsarbeit, gefolgt vom Aufbau des lebenserhaltenden Muskeltonus. Diese Ideen unterscheiden sich von denen

Sweigards, zumindest in der Theorie. Von Anfang an ist die ideokinetische Methode darauf ausgerichtet, erschlaffte Muskeln zu aktivieren und gleichzeitig verspannte Muskeln zu lockern. Das Ziel besteht darin, schon zu Beginn des Trainings eine ausgewogene Muskeltätigkeit zu erreichen. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass die meisten Anfänger besser mit mentalen Bildern zur Entspannung zurecht kommen (»Die Schultern schmelzen wie Eis«, »Der Rücken breitet sich auf dem Boden aus«) als mit solchen zur Muskelaktivierung (»Die zentrale Achse verlängert sich nach oben«). Doch für erfahrene Übende stellen Spannung und Entspannung zwei Seiten einer Medaille dar: Ein mentales Bild zur Lösung von Spannungen aktiviert gleichzeitig schlaife Muskeln; ein die Muskeln aktivierendes mentales Bild lockert gleichzeitig verspannte Muskeln. Die praktische Anwendung der Ideokinese und die Arbeit von Kosnick/Bäumlein-Schurter sind sich also ähnlicher, als man aufgrund der dahinterstehenden Theorien vermuten würde.

Barbara Clark

Barbara Clark war zunächst Patientin, dann Schülerin von Mabel Todd. Sie schrieb drei Sachbücher (Clark, 1963, 1968, 1975; am ersten Buch waren mehrere ihrer Schüler, darunter auch André Bernard, beteiligt). In den 1990er-Jahren verfasste Pamela Matt von der Fakultät für Tanz an der Arizona State University ein Buch, das einen ausgezeichneten Überblick über Clarks Beitrag auf diesem Gebiet gibt (1993). Clark entwickelte einige sehr wertvolle Übungen, die helfen, sich die zentrale Achse des Körpers besser bewusst zu machen, was für eine Verbesserung der Körperausrichtung wesentlich ist.

Ein Schüler Clarks, André Bernard, begann 1965 als Dozent am Dance Department of NYU School of the Arts (New Yorker Kunsthochschule, Fakultät für Tanz); dort begegnete ich ihm 1979 zum ersten Mal. Bernard hat ein Talent dafür, die anatomische Vorstellungsfähigkeit der Studenten mit seinen Händen zu unterstützen; man spricht in diesem Zusammenhang von taktile Unterstützung. Die Bilder scheinen geradezu aus seinen Händen zu fließen. Seine tiefe, sonore Stimme unterstützt den Gesamteindruck eines jeden Bildes und eignet sich besonders für den Unterricht in der konstruktiven Ruhe. Bernard nannte Barbara Clark einmal »einen Men-

schen, der mit einer einfachen Begrifflichkeit und elementaren, ursprünglichen Vorstellungsbildern arbeitet; ihre mentalen Bilder sind wie ein Gemälde von Picasso« (Vorlesungsnotizen, 1982). Sowohl Clark als auch Bernard unterrichteten Tänzer und Schauspieler, darunter auch Marilyn Monroe, die übrigens Clarks schriftstellerisches Wirken unterstützte (Matt, 1993).

Viele weitere, hervorragende Lehrkräfte wurden von Barbara Clark ausgebildet; einer von ihnen war

John Rolland (vgl. zum Beispiel Rolland, 1984). Rolland gab Kurse in Körperausrichtung beim Vermont Movement Workshop; 1981 wurde er eingeladen, am Modern Dance Department der staatlichen Hochschule für Theater in Amsterdam (jetzt School for New Dance Development) zu unterrichten.

Die Übung »Um die eigene Körperachse kreisen« (siehe links) führte ich häufig mit dem Schweizer Kunstturn-Nationalkader durch. Es zeigte sich, dass Sprungkraft allein – und davon hatten die Kunsttur-

UM DIE EIGENE KÖRPERACHSE KREISEN

Stellen Sie sich bequem hin, lassen Sie Ihre Arme seitlich hängen und stellen Sie sich eine vertikale Linie oder einen Kraftstrom vor, der vom Boden zwischen Ihren Füßen ausgeht und aufwärts durch die Mitte Ihres Körpers verläuft. Diese Achse muss ständig neu geschaffen werden. Nehmen Sie sie nicht als gegeben hin; Sie müssen fortlaufend Kraft dorthin leiten. Ihr Körper versucht, sich an dieser Linie, die Ihre zentrale Achse darstellt, auszurichten. (Es ist, als ob die einzelnen Zellen Ihres Körpers diese Achse als passende Orientierungslinie empfinden.)

Heben Sie Ihre Füße abwechselnd vom Boden, indem Sie sich mit Leichtigkeit in Ihren Hüftgelenkspfannen bewegen. Spüren Sie beim Verlagern des Gewichtes Ihre zentrale Achse zwischen dem Hin und Her der Beine. Beginnen Sie, sich um diese Achse zu drehen. Die Achse bewegt sich nicht im Raum. Wie ein Karussell dreht sich Ihr Körper langsam um seinen Hauptpfeiler. Haben Sie sich um 360 Grad gedreht, versuchen Sie, sich in die andere Richtung zu drehen. Achten Sie auf den Unterschied zwischen der Links- und der Rechtsdrehung.

Suchen Sie sich einen Bezugspunkt direkt vor Ihren Zehen, zum Beispiel eine Stelle zwischen zwei Fliesen oder einen Strich auf dem Boden, am besten jedoch etwas, das Sie nicht mit Ihren Zehen fühlen können (sonst könnten Sie schummeln). Drehen Sie sich wieder in die Richtung wie beim ersten Mal und richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt am Horizont. Nachdem Sie sich gedreht haben, prüfen Sie anhand Ihres Bezugspunktes am Boden, ob Sie sich beim Drehen nach vorn, zur Seite oder nach hinten bewegt haben. Drehen Sie sich nun wieder in die andere Richtung und prüfen Sie ebenfalls anhand des Bezugspunktes, ob Ihre Stellung noch dieselbe ist.

Wiederholen Sie diese Übung mit geschlossenen Augen. Sind Sie der Meinung, Sie hätten sich um 360 Grad gedreht, öffnen Sie die Augen und überprüfen Ihre Position. Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung.

Sie sollten jetzt herausgefunden haben, in welche Richtung Ihnen die Drehung leichter fällt (in der Regel ist das die Richtung, in der Sie sich weniger von Ihrer Mittelachse entfernt haben). Der Sinn dieser Übung besteht darin, zu entdecken, wie unterschiedlich es sich anfühlt, wenn wir uns in die eine oder in die andere Richtung drehen. Was fehlt Ihrem Gefühl nach auf der einen Seite, was auf der anderen Seite vorhanden ist? Wie genau verändert sich die Achse, wenn wir von einer Richtung in die andere wechseln? Sieht die Achse je nach Richtung anders aus, fühlt sie sich anders an? Ist es Ihnen möglich, die Empfindungen oder Eigenschaften der Seiten zu vertauschen, um die Seiten einander anzugleichen?

Als Nächstes sollen Sie um Ihre Achse kreisen, indem Sie in Vierteldrehungen hüpfen. Nach jeder gehüpften Vierteldrehung hüpfen Sie einmal auf der Stelle. Halten Sie dabei folgende Reihenfolge ein: gehüpfte Vierteldrehung, Hüpfen auf der Stelle, gehüpfte Vierteldrehung, Hüpfen auf der Stelle. Wiederholen Sie die Übung noch einmal in derselben Richtung.

Dann führen Sie die Übung zweimal in die andere Richtung durch. Anschließend versuchen Sie die Übung mit halben Drehungen und schließlich mit ganzen Drehungen (vielleicht auch Doppeldrehungen, falls Sie ein erfahrener Tänzer oder ein erfahrener Turner sind).

ner reichlich – nicht zu gelungenen Doppeldrehungen in der Luft führt. Eine klare Vorstellung der eigenen Körperachse verbraucht weniger Kraft und verbessert die Drehungen.

Joan Skinner

Während ihrer Tanzausbildung entdeckte Joan Skinner, die mit der Martha Graham Dance Company, der Cunningham Dance Company und vielen anderen auftrat, dass vieles von dem, was sie gelernt hatte, zu einem angestrengt wirkenden Tanzstil führte und Verspannungen und Schmerzen hervorrief. Nachdem sie einige Jahre für sich selbst die Alexander-Technik ausprobiert hatte, entwickelte sie eine neue Trainingsmethode, basierend auf dem Wissen des eigenen Körpers. In einer radikalen Abkehr vom traditionellen Tanztraining konnte es bei ihr vorkommen, dass die Tänzer auf dem Boden lagen und ganz in ein mentales Bild versunken waren oder mit einem ganzheitlichen Vorstellungsbild nach Haiku-Art improvisierten (Haiku sind kurze japanische Gedichte, die eine bestimmte Stimmung hervorrufen). Skinners Methode, die sie »Releasing« (Loslassen) nannte, verwendet poetische Vorstellungsbilder und bietet eine gute Grundlage für mühelos kontrollierte Bewegungen. Über das Releasing sagte Stephanie Skura, Choreografin und Lehrerin dieser Methode, Folgendes: »Loslassen ist eine wesentliche Vorbereitung darauf, dass ein mentales Bild uns wirklich bewegt. Releasing hat nichts mit sanften Bewegungen zu tun; es geht um ein fortwährendes Im-Fluss-Sein, ohne an irgendetwas festzuhalten. Eine gute Körperausrichtung entsteht nicht dadurch, dass wir uns auf irgendeine Mitte konzentrieren, sondern dadurch, dass wir die Energie in uns, durch uns hindurch und um uns herum fließen lassen. Dies ist keine mechanische Energielehre des Industriezeitalters; es ist auch nichts Endgültiges, das man herstellen, speichern und aufbrauchen kann. Man empfindet sich als Teil einer umfassenderen Energie.« (Notiz eines persönlichen Gesprächs im Juli 1993)

Das hinter der Releasing-Theorie stehende Konzept erinnert mich an den griechischen Philosophen Heraklit, der um 500 v. Chr. in Ephesus lebte und behauptete, dass alle Dinge sich in ständiger Bewegung befänden. Er sagte, dass Einheit nur

durch ständige Veränderung möglich sei, und verdeutlichte dies am Beispiel eines Flusses: »An denjenigen, die immer wieder in denselben Fluss steigen, fließt jedes Mal anderes Wasser vorbei« (zitiert nach *Encyclopaedia Britannica*, 1966, »Heracleitus«, S. 386). Allerdings unterliegen nicht alle Dinge ständiger Veränderung. Felsen und Gebirge können zeitweilig unverändert bleiben, aber zu gegebener Zeit werden auch sie sich verändern.

Die Vorstellung des Fließens ist entscheidend, um zu einer dynamischen Körperausrichtung zu gelangen. Unsere Vorstellungskraft führt nicht nur zu einer bestimmten Körperhaltung, sondern kann unserem Körper auch zu einer besseren Ausrichtung verhelfen. Faszinierend daran ist: Etwas Fließendes kann nicht angehalten werden, weil es sonst nichts Fließendes mehr ist; so gesehen kann auch Körperausrichtung nichts Starres sein. Wenn Sie zu verstehen lernen, dass Ihre Körperausrichtung etwas Fließendes ist und sich sogar auf der Ebene der Zellen oder der Moleküle ständig verändert, sind Sie in der Lage, auf dieses Fließen Einfluss zu nehmen. Durch die Arbeit mit mentalen Bildern können Sie Ihre Körperausrichtung jederzeit effizienter gestalten, allerdings ohne sie unverändert beibehalten zu können. Wären Sie gezwungen, den Fluss zu unterbinden, käme es zu einer muskulären Verspannung, auch wenn Sie sich gerade in einer, biomechanisch gesehen, gut ausgerichteten Körperhaltung befänden. Die Bausteine unseres Körpers, die Zellen, sind mit Flüssigkeit gefüllt und von ihr umgeben. Fließende Bewegungen gehören daher von Natur aus zum menschlichen Körper.

Körpertherapeutische Methoden

Tänzer, Pilates- und Yogalehrer und in jüngster Zeit auch Athleten machen die Erfahrung, dass verschiedene körperorientierte Schulen äußerst nützlich sind, um ihre tänzerischen Fertigkeiten beziehungsweise ihre Bewegungen zu verbessern. Bei folgenden nützlichen Techniken werden in bestimmten Kontexten mentale Bilder, meist nicht metaphorischer Art, verwendet, wobei diese Techniken aber nicht grundsätzlich auf der Imagination beruhen, wie es bei der Ideokinese und der Releasing-Methode nach Skinner der Fall ist.

Die Alexander-Technik

Nach Donald Weed, einem Lehrer der Alexander-Technik, kristallisieren sich bei der Alexander-Technik zwei grundlegende Erkenntnisse heraus: »(1) Bei jeder Bewegung, die wir ausführen, verändert sich die Beziehung unseres Kopfes zu unserem Körper. Diese Veränderung geht der eigentlichen Bewegung voraus und begleitet sie; sie ist entweder hilfreich oder hinderlich. (2) Unser Bewusstsein hat die Fähigkeit, sämtliche Systeme, auch die natürlichen, außer Kraft zu setzen.« (Weed, 1990, S. 26)

Die Anweisungen der Alexander-Technik, bei denen sich der Kopf nach oben und nach vorn bewegt und der Rücken sich weiten darf, passen gut zu den mentalen Bildern, die Todd und Sweigard einsetzen. Das Alexander'sche Konzept der Hemmung, das heißt zu den üblichen mentalen und körperlichen Reaktionen Nein zu sagen, ist auch für die Arbeit mit mentalen Bildern von entscheidender Bedeutung.

Um ein mentales Bild nutzbringend einzusetzen, müssen Sie als Erstes Ihren Kopf von allen störenden Gedanken befreien. Imagination funktioniert nicht, wenn Sie nervös sind, jede Menge Gedanken in Ihrem Kopf umherschwirren und Sie sich dann ein paar mentale Bilder ausdenken. Das ist sinnlos. Sie müssen sich öffnen und für neue Möglichkeiten Ihres Körpers empfänglich sein. Sie brauchen auch nicht auf jeden Impuls, der Ihre Gedanken oder Muskeln erreicht, zu reagieren. (Ein Muskelimpuls ist für Sie körperlich spürbar, noch ehe Sie wissen, was Sie eigentlich tun wollen.) Sie sollten nämlich lernen, so wenig wie möglich auf einen irrationalen Impuls, etwas tun zu müssen, zu reagieren. Dann erst werden Sie in die Lage versetzt zu entscheiden, wie Sie eine Bewegung ausführen wollen, und zwar indem Sie sich das Beste der zur Verfügung stehenden Bewegungsmuster aussuchen. Das geeignete Bewegungsmuster kann man nur in einem entspannten Zustand finden, das heißt in einem Zustand, in dem Bewegungsmuster, die sich Ihnen spontan aufdrängen, ignoriert, übergangen oder blockiert werden können.

Autogenes Training

Das autogene Training wurde von dem deutschen Arzt Dr. I. H. Schultz (Schultz 1982) entwickelt und dient dazu, Spannungen zu lösen, den Herzschlag zu verlangsamen und andere physiologische Zustände des Körpers zu verändern. Die hierbei ver-

wendeten mentalen Bilder, wie zum Beispiel schwere Beine, eine kühle Stirn und ein ruhiger Herzschlag, entspannen und beruhigen Körper und Geist. Im autogenen Training wird auch das Reden mit sich selbst in Form von positiven Affirmationen eingesetzt. Es ist interessant, mentale Bilder zur Entspannung des Körpers nach Schultz, Kosnick und Sweigard miteinander zu vergleichen. Schultz leitet seine Schüler an, ein Gefühl der Schwere in ihren Beinen zu spüren. Sweigard verwendet das Bild, dass der Körper wie ein Anzug sei, der in sich zusammenfalle, und Kosnick – so berichtet seine Schülerin Bäumlein-Schurter – lässt den Körper nach unten in den Boden sinken.

Funktionelle Entspannung

Die funktionelle Entspannung ist eine körperorientierte Therapie und wurde in Deutschland von Marianne Fuchs entwickelt. Sie geht zurück auf die deutsche Mensendieck-Methode. Die Ziele der funktionellen Entspannung bestehen darin, beim Ausatmen das eigene Gewicht, den Puls sowie Bewegungen zu erspüren, um optimal mit dem eigenen Körper umgehen zu lernen. Hierbei setzt Fuchs mentale Bilder in vielfältiger Weise ein. Bei der funktionellen Entspannung werden mit einer Reihe von Visualisierungsübungen die 15 inneren Körperräume »erinnert«. Diese Räume sowie ein Bewusstsein für unser Knochengestüt sind für eine aufrechte Haltung sehr wichtig. Fuchs (Fuchs, 1984) weist auch darauf hin, dass falsche Bewegungen und Haltungsmuster, die durch negative Emotionen entstanden sind, nur durch positive Gefühle und Bilder aufgelöst werden können.

Die Feldenkrais-Methode

Bei der von Moshé Feldenkrais entwickelten Feldenkrais-Methode gibt es keine richtige oder falsche Haltung. Diese Methode arbeitet mit folgenden Fragen: Was für einen Körperbau haben Sie? Wo sind Sie? Was tun Sie gerade? Was wollen Sie tun? Die Feldenkrais-Methode verwendet Bewegungsübungen (einige davon sind erstaunlich einfach), um unsere Beweglichkeit und unsere Bewegungsmuster zu verändern. Kursteilnehmer werden manchmal angeleitet, eine Bewegung auf der einen Körperseite auszuführen, sie aber nur auf der anderen Seite