
Einführung

Bewusstsein beginnt mit Wahrnehmung: Körperbewusstsein mit Körperwahrnehmung, Bewegungsbewusstsein mit Bewegungswahrnehmung, Raumbewusstsein mit Raumwahrnehmung, Selbstbewusstsein mit Selbstwahrnehmung und Beziehungsbewusstsein mit Beziehungswahrnehmung. Wahrnehmen heisst, etwas mit den Sinnen zu erfassen, damit in Kontakt zu kommen und es ins Bewusstsein zu bringen – gleichsam mit dem Kern, dem Wesen der Dinge Beziehung aufzunehmen.

Um zu einem natürlichen Bewegungsausdruck zu finden, müssen wir (wieder) lernen auf uns zu hören und das, was uns bewegt, zu spüren und so mit uns selbst in Einklang zu kommen. Der Körperwahrnehmung wird nicht nur im Bereich Tanz und Bewegungsausdruck ein wichtiger Stellenwert beigemessen – sie spielt auch eine wesentliche Rolle in der Musikpädagogik, in der Theaterarbeit und in allen künstlerisch-pädagogischen Bereichen – ja neuerdings sogar im Managertraining. Ganz zentral sind die achtsame Wahrnehmung des Körpers und die Bewusstheit des Atems auch in allen körpertherapeutischen Ansätzen, in der humanistischen Psychologie sowie in vielen spirituellen Lehren. In sich verankert, geerdet und verwurzelt zu sein und sich gleichzeitig mit dem verbunden fühlen, was über uns selbst hinausführt, ist die Grundlage jeglichen Selbstaushdrucks.

Ein guter Selbstkontakt hilft mit, eine gesunde Abgrenzung, eine gewisse Distanz zu äusseren Dingen zu entwickeln und damit unabhängiger zu werden von Bewertungen im Aussen – eine für freien künstlerischen Ausdruck wichtige Fähigkeit.

Wer sich selber nicht zuhört, hat nichts zu sagen

...oder höchstens Nichtssagendes! Dies gilt für den persönlichen Körperausdruck ebenso wie für Gesprochenes – und für künstlerisches Schaffen ganz allgemein: Ohne Selbstwahrnehmung ist authentischer Ausdruck nicht möglich!

Mit der Intensivierung der Sinneswahrnehmungen wird die Empfindungsfähigkeit gesteigert, das Leben wird lebendiger, sinn-voller. Gefühlte Bewegung bekommt Ausstrahlung – wird aussagekräftig.

Alles Natürliche wächst von innen und von unten

...organische Bewegungsentwicklung und bewegungskünstlerisches Wachstum sind da nicht ausgenommen. Im anschliessenden Übungsteil findet sich eine Auswahl an einfachen Basisübungen: Vorschläge mit verschiedenen Schwerpunkten, die mir zur Kontaktaufnahme mit der eigenen Essenz und als Ausgangspunkt für einen intuitiven, persönlichen Bewegungsausdruck wichtig erscheinen. Lehrkräfte, die selber bereits vertraut sind mit einer Form von wahrnehmender Körperarbeit (Feldenkrais, Eutonie, Yoga, Tai-Chi usw.), können selbstverständlich all ihre Erfahrung einbringen und als Grundlage für die hier angestrebte Weiterführung in die Bewegung nutzen.

Aus einem Zustand des spürenden Hineinhorchens kann sich ein absichtsloser, noch ganz zweckfreier Tanz entwickeln, der (noch) keine Zuschauer braucht ...

Der Anfang

Kontaktaufnahme mit sich selbst, mit

- _ dem eigenen Körper – seiner Form, seinen Innenräumen, seinem Innenleben
- _ dem Atem
- _ der eigenen Kraft, der eigenen Energie
- _ der emotionalen Befindlichkeit und geistigen Verfassung

Kontaktaufnahme mit

- _ dem Boden
- _ dem Raum – unter, über und um uns herum
- _ der akustischen und der atmosphärischen Umgebung

Kontaktaufnahme mit

- _ anderen Menschen im Raum
- _ anderen Körpern
- _ anderen Bewegungen

Am Anfang steht die einfühlsame Begegnung mit sich, mit der Umgebung und mit anderen Individuen.

Die Ziele

Körperbewusstsein

- _ den Körper als «Bewegungs-Instrument» kennenlernen und «stimmen»
- _ Körper und Atem als Anker erfahren, um präsent zu bleiben
- _ die eigene Mitte finden, Standfestigkeit und Balance erleben
- _ physisch-psychische Zusammenhänge erkennen

Aus der Körperwahrnehmung in den Bewegungsausdruck

- _ innere Impulse in äussere Bewegung verwandeln
- _ Bewegungsausdruck als Tanz zwischen Wahrnehmung und Ausdruck üben
- _ aus sich selbst heraus und über sich selbst hinaus tanzend das Da-Sein würdigen

Das Ergebnis

Achtsamkeit ist der Schlüssel zu Veränderung und Entwicklung. In der Achtsamkeit werden subtilste Regungen (wieder) wahrgenommen: der permanente Fluss des Atems, die stetige Veränderung der Körperempfindungen, der Gedanken und Emotionen, der Befindlichkeitszustände, der Bedürfnisse und Bewegungsimpulse. Vieles funktioniert von selbst, organisiert und reguliert sich ohne unser Zutun. Der Körper weiss sehr vieles (sehr vieles besser als der Kopf!). Im Vertrauen in dieses natürliche Körperwissen geht es also darum, sich den Signalen zu öffnen, sie zuzulassen – nicht einzugreifen, sondern sie aufzugreifen.

Aus dem Zustand des wachen Selbstkontakts, aus der Verankerung im Körper können wir Neues entdecken und dies in den intuitiven, ganz persönlichen Bewegungsausdruck einbringen (aus dem Kopf kommt nur bereits Erfahrenes, Gelerntes, Gewohntes – Altbekanntes!). Die Intuition führt uns ins Ungewohnte, Unbekannte, vielleicht gewöhnungsbedürftige Neue. Wir können an der kreativen Quelle anzapfen und weniger vom gewohnten Tun, als viel mehr vom momentanen Sein ausgehen.

In diesem Zustand tanzen und interagieren wir in Verbindung mit der sich ständig verändernden eigenen Wirklichkeit. Doch was so einfach scheint, ist alles andere als einfach: Zu spüren und zu bejahen, was ist, zu akzeptieren, was nicht ist; sich annehmen, sich ernst nehmen und sich «sich selber zumuten» – all dies fällt nicht vom Himmel, es will geübt sein!

Im natürlichen Fluss der stetigen Veränderung bewegen wir uns durch ganz unterschiedliche Aggregatzustände: Momente der Verbundenheit mit den Körperempfindungen, Momente des Gespaltenseins, Momente der Konzentration, der Unachtsamkeit, Momente des Verlorengehens, der Langeweile, der kritischen Distanz, des Interesses, der Hingabe, der Faszination, der Inspiration. Ein einziges Moment des Eins-Seins mit dem Gemütszustand, der Körperempfindung und dem damit einhergehenden Bewegungsgeschehen – und das Üben hat sich gelohnt! Solche Erlebnisse, wie das plötzliche Finden der Einfachheit inmitten aller Komplexität, sind Geschenke. Man kann sie nicht «machen» und auch nicht festhalten, man kann höchstens an den Bedingungen arbeiten, die solche Erfahrungen begünstigen. Der Durchbruch zur Intuition kann uns immer wieder in Staunen versetzen – und Staunen ist die Tür zur Inspiration.

Aus dieser eigenen Mitte, dieser inspirierten Verbundenheit, der Selbstständigkeit, werden wir kontaktfähig. Wir können Beziehung zum Raum, zur Musik, zur Aufgabenstellung, zu Partnerinnen und zur Gruppe aufnehmen. Innen- und Aussenkontakt schliessen sich nicht aus: Nur wer bei sich ist, wird zum echten Gegenüber!

Wenn wir uns intuitiv, in freier Assoziation bewegen, kurbeln wir den kreativen Prozess an. Wir trainieren im urteilslosen Strom zu schwimmen oder uns mit der Strömung treiben zu lassen, um so – ohne Anstrengung – weiterzukommen. Ohne Anstrengung heisst allerdings nicht, dass wir nichts dafür tun müssen – achtsam und präsent zu bleiben, ist eine der grössten Herausforderungen!

Körperwahrnehmung – Blick nach innen

einstimmen, ankommen, loslassen

Den Körper-Innenraum erforschen

Auf dem Rücken liegen (wenn möglich auf Matten).

Sich von Kopf bis Fuss wahrnehmen, «selbst-bewusst» werden.

Sich im Körper und damit im Hier und Jetzt verankern.

Angestrebt wird ein Zustand entspannter Wachheit.

- Sich räkeln und in alle Richtungen ausgiebig strecken.
- Sich bequem im Liegen einrichten: Beine ausgestreckt, leicht gegrätscht, Arme geöffnet, seitlich neben dem Körper. Augen schliessen. In sich hineinhorchen und den Istzustand wahrnehmen: Körperempfindungen, Atembewegung, Gedankenfluss. Emotionale Stimmungsfärbungen und Veränderungen beobachten.
- Die Unterlage wahrnehmen. An welchen Stellen liegt mein Körper auf? Sich das Getragensein, das Unterstütztwerden bewusst machen, sich in diese bildhafte Vorstellung hineinsinken lassen.

Mit der Vorstellungskraft in den Körperinnenraum schlüpfen.

Die Aufmerksamkeit auf einzelne Körperpartien fokussieren.

- Mit der Wahrnehmung von innen her in die Füsse schlüpfen, den Fussinnenraum öffnen und achtsam bis in jede einzelne Zehenspitze vordringen.
- Sich die Unterschenkel als offene Röhren vorstellen, darin Platz nehmen.
- Den Knien besondere Aufmerksamkeit schenken, den Durchgang zu den Oberschenkeln weit und durchlässig machen.
- Den Innenraum der Oberschenkel wahrnehmen. Die Beine von oben bis unten in ihrem offenen Röhren-Dasein von innen her betrachten.
- Die Aufmerksamkeit in den Beckenraum lenken: Gesäss-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nach allfälligen Restspannungen absuchen und dem Loslassen Zeit lassen. Sich den Innenraum bildlich als Becken vorstellen: das Becken als weites, offenes Gefäss, in dem die Organe entspannt hineingebettet werden können.
- Die Achtsamkeit dem Brustkorb zuwenden, atmend die Elastizität des Brustkorbs beobachten, Platz machen im Herzraum. Ausweiten. Aufatmen, durchatmen.
- Mit dem Bewusstsein in die Schultern schlüpfen, die Schultern gegen den Boden schmelzen lassen, Atemzug um Atemzug, Millimeter um Millimeter.
- Mit Aufmerksamkeit den Arminnenraum hinuntergleiten und sich in jede einzelne Fingerspitze hineinfühlen. Sich die Haut als wärmende Handschuhe vorstellen.
- Das Bewusstsein wieder durch die Arme hinauf in den Hals lenken, den HalsInnenraum als weiten, weichen Durchgang denken.

-
- Sich im Kopf, im Innenraum des Schädels einnisten, ausbreiten, die physische Gehirnmasse entspannen, Kiefermuskulatur lösen, Zunge, Augen, Backen, Ohren hängen lassen.
 - Und schliesslich den Körper, von Kopf bis Fuss bis in die Fingerspitzen, als Ganzes wahrnehmen: als Form, als Füllung. Die gefüllte (erfüllte) Körperform von innen her betrachten. Den Körper bewohnen. Empfindungen?
 - Den inneren Rhythmen zuhören – dem Herzschlag, dem pulsierenden Strömen des Kreislaufs. Wo ist Puls fühlbar? Wo pocht es?
 - Dem natürlichen Fluss des Atems folgen, mit den Gedanken die Atembewegung begleiten, spüren und wissen: Ich atme ein – ich bin in der Fülle – ich atme aus – ich verweile in der Leere. Atembewegung, Atemempfindung und Gedanken werden eins.
 - Mit dem ganzen Körper atmen, ganz Lunge sein. Bei jedem Einatmen jede Zelle, auch die der Hautoberfläche, öffnen, füllen und bei jedem Ausatmen wieder leeren. Ich atme, also bin ich... lebendig! Das Lebendigsein wach und entspannt geniessen.

PS: Sich immer wieder in Gedanken zu verlieren und damit sich vorübergehend abhandenzukommen, ist ganz normal – einfach immer wieder geduldig zurückkehren zum aktuellen Fokus. Und: Wer einschläft und dies merkt, ist bereits wieder wach. Willkommen!

Wichtig: Den Übenden Zeit lassen zur Integration der Erfahrung. Von aussen betrachtet passiert hier gar nichts – im Inneren dagegen passiert sehr viel: Leben findet statt!

In dieser Übung wird die Gewohnheit «Entspannung in der Horizontalen = Schlaf» umgepolt in «Entspannung = gegenwärtig sein». Im Zustand achtsamer Körperwahrnehmung können sich Gedanken beruhigen und in den Hintergrund treten. Wenn wir ins Fühlen eintauchen, wird dem automatischen Denkstrom Energie abgezogen – der momentane Augenblick in seiner ganzen Fülle kommt zum Vorschein.

Die Erforschung körperlicher Phänomene steht in diesem Zusammenhang im Vordergrund. Dabei ist kaum vermeidbar, dass wir mit dem Loslassen möglicherweise auf tiefere Schichten stossen – dass auch unbequeme emotionale Zustände ins Bewusstsein rücken, dass wir in der Ruhe der Unruhe, in der Entspannung dem Gefühl des Angetriebenseins begegnen, dass sich Angst vor der Stille, Angst vor der Leere meldet. Wenn es gelingt, einfach auf dem Beobachtungsposten zu verweilen und dem Innenleben aufmerksam zuzuschauen, erfahren wir Interessantes! Im Bewusstsein, dass wir immer nur dem Leben und uns selbst begegnen, können wir Gelassenheit, Akzeptanz, Vertrauen und Gerade-jetzt-einfach-alles-so-sein-lassen üben.

Übungsauflösung: Aus der Wahrnehmung in die Bewegung

Die Innenreise still nachklingen lassen und dann – mit noch geschlossenen Augen – in sich hinein hörend, aus der achtsamen Passivität in die achtsame Aktivität überleiten: Das heisst die mit dieser Wahrnehmungsübung aktivierte Körperbewusstheit mitnehmen in den bewegten Zustand.

Jedem Veränderungsimpuls nachgeben, jedem subtilen Bewegungsbedürfnis nachgehen, jede kleinste Verschiebung wachsam begleiten. Die Veränderung der Körperform und der Lage beobachten, die sich verschiebenden Druckstellen am Boden wahrnehmen usw. – und so, mit gutem Körper-Boden-Kontakt, das stille Liegen nach und nach in ein bewegtes «Liegen», einen genüsslichen «Liege-Tanz» verwandeln. Und damit die Körper-Innenraum-Erfahrung sanft bewegt ausklingen lassen...

Zum Abschluss die Augen öffnen, den Aussenraum wieder mit einbeziehen und darauf achten, trotzdem weiterhin im Körper präsent und mit sich selber verbunden zu bleiben.

Dem sorgfältigen Ausstieg aus Körperwahrnehmungsübungen sollte immer besondere Beachtung geschenkt werden. Unser System hat auf Langsamkeit und auf Empfang umgestellt und braucht Zeit, um wieder in den Aktivmodus zu schalten. Die Auflösung in Bewegung kann mit ruhiger Musik unterstützt werden: Wahrnehmung und Ausdruck im Paartanz.

Wenn wir unsere natürlichen Bewegungsimpulse spontan und ohne Selbstzensur in Bewegung umsetzen, wird eine Verbindung zwischen Selbstwahrnehmung und Selbstaussdruck geschaffen. Dabei geht es nicht darum, sich im Tanz zu verlieren, sondern im Gegenteil – sich immer wieder von neuem darin zu finden. Die Erfahrung der subjektiven, das heisst gefühlten und erlebbaren eigenen «Schönheit» – ohne Vergleichsmöglichkeiten und Ansprüche auf irgendein Körper- oder Bewegungsideal – wirkt befreiend und ermutigend. Dieses Selbstverständnis und dieses Selbstvertrauen sind eine wichtige Voraussetzung, wenn wir uns vertieft auf das Wagnis des intuitiven, ureigenen Bewegungsausdrucks einlassen wollen.

Atem holen

Entspannt auf dem Rücken liegend das momentane Atemverhalten wahrnehmen. Den Atemrhythmus beruhigen, das Atemvolumen vertiefen.

- Den Atem eine Weile nur beobachten. Wie bewegt er sich? Wie bewegt er mich? Wo bewegt er sich/mich? Bleibt er konstant oder verändert er sich?
- Dann bewusst einatmen und dem folgenden Ausatmen viel Zeit lassen... und dann in der Pause so lange wie möglich verweilen und warten. Warten, bis es wieder einatmen muss. Den nächsten «Schluck Leben» zulassen. Das Ganze einige Male wiederholen.
- Nach einer gewissen Zeit den Atem wieder ganz sich selbst überlassen. Es atmet mich ein – es atmet mich aus. Wie ist der Atemrhythmus, die Atemlänge, die Atemtiefe im Vergleich zum Anfang der Übung? Kann ich dem Atem seinen eigenen Rhythmus – seine Zeit, seinen Raum – lassen? Nicht eingreifen – weder pushen noch zurückhalten, ihn einfach sein lassen. *Einfach* sein lassen.

Diese Atemübung mit dem Fokus «Luft ablassen und verweilen im luftleeren Raum» birgt ein intensives Beruhigungspotenzial in sich. Sie eignet sich daher wunderbar zur allgemeinen Entschleunigung.

Gestaltung des Übergangs von der Innen- in die Aussenwelt mit dem Fokus «Bewegung im Atem, atmen in der Bewegung»

Jedes Einatmen mit einer sanften Dehnung verstärken. Jedes Ausatmen mit einem Loslassen oder einem sanften Zusammenzug begleiten.

Nach und nach immer etwas mehr Kraft mobilisieren: sich einatmend in alle möglichen Richtungen ausdehnen, sich ausatmend in verschiedene Lagen und Körperstellungen entspannen oder zusammenziehen. Ein Öffnen und Schliessen – Atem- und Bewegungsrhythmus im Einklang.

Bewegungszwischenhalt einbauen und einfach wieder nur die Atembewegung beobachten.

Atem und Bewegung dann unabhängig voneinander frei fliessen lassen im zweistimmigen Tanz – auch auf den Füßen, auch durch den Raum. Surfen auf dem Atemstrom, segeln mit der Atemluft. Den Atem hörbar machen, den Atemton, den Atemrhythmus als Bewegungsbegleitung einsetzen. Den Tanz atmen. Den Atem tanzen.

Sich des Atems in der Rolle des ständigen Bewegungsbegleiters bewusst zu werden, ist ein wesentlicher Schritt hin zu einem lebendigen Bewegungsausdruck.

Spannungslabor

anspannen, entspannen und die Kraft der Mitte finden

Mit Spannung zur Entspannung

Im Liegen die Muskulatur anspannen und lösen –

die Körperform eng machen und ausdehnen.

Zustände der Abgrenzung und der Verbindung zwischen

Innen- und Aussenraum erfahren.

- **Langsam und kontinuierlich die Spannung im Körper steigern. Unten in den Füßen beginnen und bis nach oben und in die Hände ausdehnen. Oder im ganzen Körper gleichzeitig nach und nach den Tonus erhöhen bis zur totalen Anspannung. Die geballte Kraft spüren.**
- **Die Spannung einen Moment halten und dann langsam wieder lösen. Den ganzen Vorgang einige Male wiederholen.**
- **Zwischendurch einatmend den gesamten Körper ruckartig, alle Körperpartien gleichzeitig, anspannen, halten, dann ausstehend alle Spannung wieder loslassen.**
- **Während des Übens die Qualität der Atmung sowohl im Spannungs- als auch im Entspannungszustand beobachten. Den Unterschied wahrnehmen.**
- **Dem Bild «ich ziehe mich zusammen» oder «ich dehne mich aus» Raum geben: Wie lange kann ich mich «zusammennehmen»? Wie ist der Kraftaufwand? Wie fühlt sich das an? Und wie weit kann ich entspannen, mich ausdehnen – auch mental über die Körpergrenze hinaus, in den Raum unter mir, über mir, auf alle Seiten? Wie fühlt sich das an?**

Das Erlebnis der eigenen Grösse und Weite kann neue Räume öffnen: Bewusstseinsweiterung im wahrsten Sinne des Wortes. Es kann sich hier auch die Frage stellen, wo wir anfangen oder aufhören. Bei der Körperhaut? Oder bei der Sinneswahrnehmung? Ist das, was ich höre, noch ich? Gehört der Raum, der sich im Gefühl einstellt, noch zu mir?

Wichtige Erfahrung: Wir haben die Wahl! – eng oder weit, gespannt oder gelöst, gefangen oder frei, abgekoppelt oder verbunden. Dieser Übungsfokus vermittelt die Möglichkeit eines körperlichen Grundzustands von Weite und Verbundenheit. Solch angenehme Körper-Psyche-Erfahrungen erhöhen die Bereitschaft, sich immer wieder neu auf elementare Körperarbeit einzulassen, die Eigenwahrnehmung zu schärfen, den Selbstkontakt zu intensivieren und damit die Grundlage für einen differenzierten künstlerisch-bewegten Ausdruck zu schaffen.

Anspannung, die gezielte Mobilisierung der Kraft begünstigt die Fähigkeit zur willentlichen Entspannung. Vielfach wird gewohnheitsmässige Spannung gar nicht mehr wahrgenommen, da sie als «normal» erlebt wird. Erstarre Spannung wird zur chronischen Ver-Spannung, fehlende Spannung führt zu chronischer Unter-Spannung. Die Variierung und Dosierung des

Krafteinsatzes bringt wieder Dynamik in die Sache. Eine gesunde Spannung ist eine dynamische, flexible Spannung – ihre ganze Bandbreite steht dann auch für die tänzerische Gestaltung zur Verfügung.

Variante in der Senkrechten: Spannen/Lösen im Stehen, im Sitzen oder in jeder anderen Haltung. Die Spannung kann nicht mehr vollständig, sondern nur noch partiell und dosiert losgelassen werden.

Beckenbreit stehen, mit gutem Bodenkontakt. Ohne die Körperform äusserlich sichtbar zu verändern, langsam den Krafteinsatz steigern und danach die Spannung wieder achtsam lösen, dabei die Kraft so dosieren, dass die Körperform beibehalten wird. So abwechselnd Körpergrenzen dichtmachen, sich innerlich verbarrikadieren, dann wieder lösen, die Grenzen ausdehnen, die Form durchlässig machen, Innen und Aussen in Kontakt bringen.

Weiterführung: Spannen/Lösen im Tanzen

Freies, bewegtes Experimentieren mit Fokus auf unterschiedlichem Krafteinsatz: Spannung steigern, Bewegung festhalten, Spannung lösen, Bewegung fließen lassen. Kraft steigern, kräftig und kraftvoll tanzen, Kraft zurücknehmen, den Tanz beruhigen. Kraft dynamisch variieren und damit das Tanzen schwungvoll und rhythmisch abwechslungsreich gestalten.

Drei verschiedene körperliche Spannungszustände erleben

Anspannung – hoher Krafteinsatz

Entspannung – totales Loslassen

Mittelspannung – die Spannung dazwischen

Hoher Krafteinsatz

Körperpendel. Arbeit in Dreiergruppen. Eine Person in der Mitte hält sich selber in höchstmöglicher Anspannung, die Arme eng am Körper. Die andern beiden stehen vor, bzw. hinter ihr und spielen sich den in Spannung gehaltenen Körper hin und her.

- Die Mittlere lässt sich aus ihrer Mitte nach vorne fallen, wo sie von der Vorderen an den Schultern aufgefangen und in die Mitte zurück oder darüber hinaus nach hinten befördert und dort wieder aufgefangen wird usw. Ein Hin- und Herpendeln – zuerst behutsam, langsam, dann auch schneller. Mit geschlossenen Augen (nur die Mittlere!) ist es besonders spannend.
- Variante: dasselbe in einem geschlossenen Kreis, mit fünf bis sieben eng nebeneinander stehenden «Auffängerinnen».

Verantwortung und Vertrauen auf dem Prüfstand. Erfahrung: Indem wir unsere Kraft ins Spiel bringen, werden wir für andere fass- und tragbar!

Totales Loslassen

Arbeit in Zweiergruppen. Die eine, auf dem Rücken liegend, wird von der andern von oben bis unten gelockert und zum Loslassen eingeladen.

- Hände und Handgelenk lockern (vor dem Handgelenk fassen), Unterarme (heben und fallen lassen), ganze Arme (an den Händen halten, hochziehen und ins Schwingen bringen), Schultern (Arme senkrecht hochziehen und die Schulterblätter durchklopfen), Füße (am Rist haltend, sanft schütteln), Unterschenkel (unter den Knien fassen, heben und fallen lassen), die ganzen Beine (rollen oder abheben und schwingen), das Becken (von aussen unter den Knien fassen, abheben, Becken pendeln, Wirbelsäule lockern) und zuletzt der Kopf (sanftes Hin- und Herrollen).
- Variante in Kleingruppen von fünf bis sechs Personen: Die in der Mitte Liegende wird «vier- bzw. fünfstimmig» gelockert und bewegt – zwei Personen an den Armen, zwei an den Beinen und evtl. eine am Kopf.

Loslassen ist Vertrauenssache! Insbesondere die Kleingruppenvariante lässt keine Chance, den Überblick zu behalten – bietet dafür die Chance, Kontrolle loszulassen und Hingabe zu erfahren. Für «Kontrollfreaks» eine ziemliche Herausforderung! Wenn aber das totale Loslassen gelingt, kann eine starke Erfahrung gemacht werden (Zurückversetzung in den Urzustand der Geborgenheit).

All diese Erfahrungen werden im Körper gespeichert. Wir können uns jederzeit darauf beziehen und sie für den Tanz verfügbar machen.

Vorschlag: Tanz der Quallen

Umsetzung in eigenständiger, aktiv gelöster Bewegung, auf dem Gesäss balancierend oder im Stehen.

Die Spannung dazwischen

Erleben der Tonusqualität zwischen Spannung und Entspannung: Ausgehend von einer Mittelspannung/«Wohl-Spannung» wird – hier am Beispiel von Armbewegungen – ein ökonomisches Bewegungsverhalten erforscht.

- Stehend die hängenden Arme wahrnehmen. Langsames, kontinuierliches Anspannen der Armmuskulatur bis zur kraftvollen Streckung, bis in die Fingerspitzen. Dann ganz langsames Lösen der Spannung bis zu dem Punkt, wo der Eindruck entsteht, keine Kraft mehr zu brauchen. Wahrnehmen, wo die Arme positioniert bleiben. Auch bei den anderen die Stellung der Arme beobachten.

Im Normalfall befinden sich die Arme nun in einer wachen, noch nicht ganz gelösten Grundspannung und stehen ganz mühelos etwas vom Körper ab. In dieser mittleren Spannung wird ein Zustand des entspannten Gespanntseins erfahren.

- Ganz bewusst die «Rest-Spannung» loslassen. Die Arme hängen wieder gelöst aus den Schultern heraus.
- Diesen Vorgang, «anspannen – herunterdimmen bis zur Nichtanstrengung – ganz loslassen», einige Male wiederholen.
- Dann in der entspannt gehaltenen Mittelspannung verweilen. Wahrnehmen der Erdanziehungskraft, welche bewirkt, dass die Arme nach unten (und nicht nach oben!) hängen. Kann die nach unten ziehende Energie, die Gravitation, wahrgenommen, kann die Verbindung zwischen den Fingern und der Erde aufgenommen werden? Als spürbare Kraft?
- Experiment: sich nun die Erdanziehungskraft von leicht seitlich diagonal denken. Beobachten, wie sich die Vorstellungskraft des Denkens auf den Bewegungsimpuls auswirkt.
- Dem Impuls nachgeben, ihn aufnehmen, ihm folgen.
- Die Armbewegung wieder zurück zum Ausgangspunkt führen.
- Die Anziehungskraft «kommt» aus allen Richtungen: von vorne, von hinten, von überall. Den Bewegungsimpulsen folgen. Und immer wieder zurück zur Mitte.
- Schliesslich in der Mitte bleiben und dort die Arme in diesem elektrisierenden Energiefeld sich selbst überlassen und zuschauen, wie Bewegung – zwischen geschehen lassen und unterstützen – aus sich heraus, von selbst entsteht...

Motto: Ich bin ein Pendel – ein von Natur aus bewegtes! Das Wissen um die Mitte als Ausgangsposition aller Richtungen, das Wissen um die Mitte zwischen Anspannen und Loslassen, zwischen mentaler Vorstellung/Geschehenlassen und aktivem Tun wird das Tanzverhalten wiederum auf neue Art beeinflussen.

Fazit: Mit der richtigen Einstellung passiert Tanz von selbst.

Die Erfahrung der Mittelspannung und der vorgedachten und vorgeföhlten Bewegungsrichtungen in den Tanz übertragen, den Rumpf den Armbewegungen folgen lassen, den restlichen Körper mit einbeziehen und den Qualitätsunterschied dieser Art von Bewegung mit dem bisher gewohnten Bewegungsempfinden vergleichen... Und siehe da: Man wird getanzt! – verbunden mit sich, dem Raum, dem Moment.

Erfahrung: Leichtigkeit der Bewegung. Leichtigkeit des Seins. Leichtigkeit des Bewegtseins. Das Zusammenspiel von mentaler Kraft und kinästhetischer Wahrnehmung erfordert genau die Intensität, die Ausdruckspräsenz, die dem Tanz – von innen erlebbar und von aussen sichtbar – das «gewisse magische Etwas» verleiht.

Körperlich-mentale Zusammenhänge und die ewige Frage: Huhn oder Ei?

Durchgedrückte Knie – oder wie wir uns selber die Luft abschneiden

Experiment mit dem Spannungsverhalten in den Knien, dessen Auswirkung auf die Atmung und deren Einfluss auf die Befindlichkeit.

- Hüftbreit stehen, Füße parallel. Die Knie kräftig nach hinten durchdrücken! Die Anspannung eine Weile halten und dabei das Atemverhalten beobachten.
- Die Anspannung achtsam lösen, nur gerade so viel, bis die Knie wieder locker quasi über den Füßen schweben: entspannt gestreckt. Atmung beobachten ...
- Den Anspannungs- und Entspannungsvorgang zwei-, dreimal wiederholen. Unterschiede im Atemverhalten vergleichen. Hat der Wechsel eine Auswirkung auf die Allgemeinbefindlichkeit? Hineinhorchen. Beschreiben.

Damit müsste klar werden: Anspannung ist nicht die Lösung!

Bei dieser einfachen Übung zeigt sich schnell und deutlich, wie subtil Spannung, Atmung und Allgemeinbefindlichkeit zusammenhängen. Die Erkenntnis, dass wir eine psychodynamische Einheit sind, ist für Bewegungskünstlerinnen und solche, die es werden wollen, ein Muss.

Achtung: Die Erfahrung und die Einsicht, dass sich unsere Befindlichkeit durchaus aktiv beeinflussen lässt, könnte das Leben auf den Kopf stellen!

Im Übrigen: Lösen der Knieblockade kann beim Warten an jeder Bushaltestelle durchgespielt werden – bis uns dieser «Check» zur Gewohnheit wird. So werden wir uns der Kniespannung in allen möglichen Lebenslagen bewusst und in allen unmöglichen Lebenslagen daran erinnert, mal kurz nachzuschauen und bei Bedarf die Bremse zu lösen.

Auf die Zähne beißen

Muskuläre Anspannung im Kiefer und deren Auswirkung beobachten.

- Die Kiefermuskulatur anspannen, real und mental kräftig «auf die Zähne beißen». Spannung eine Weile halten. Und beobachten, wie sich «Verbissenheit» auf den Tonus, auf die Atmung und den emotionalen Zustand auswirkt...
- Die Spannung langsam lösen, dabei auf allen Ebenen all die subtilen Reaktionen wahrnehmen. Den Atemfluss beobachten und mit vorher vergleichen.

... oder lächeln?

Erforschen, was ein Gedanke bewirkt.

- Lächeln (nur denken!) – und beobachten, was der blosser «Lächelgedanke» bereits mit uns anstellt.
- Diesen Ansatz aufnehmen, verstärken, den unvermeidbaren Impuls «Mundwinkel-gen-Ohren» zulassen und wirken lassen...

... der Rest passiert von selbst: Es atmet auf, es atmet durch, es lässt den ganzen Körper in Wohlfühlgefühl auflösen. Alles eine Frage der Einstellung. (Wer das Bedürfnis hat, wieder zum Zähnefletsch-Zustand zurückzukehren – bitte sehr!).

Diese Experimente sollten deutlich machen, dass die körperliche Befindlichkeit ebenso von der mentalen Einstellung abhängt wie umgekehrt: Kieferanspannung signalisiert Alarmzustand. «Lächelgedanke» gibt Signal ans Hirn: alles in Butter! Hirn gibt Entwarnung, und das System reagiert mit Entspannung. Gut zu wissen! (Auch wenn das Leben natürlich nicht – oder nicht immer – so einfach ist...)

Mental bewegter Ausklang mit einem Text

Während ich einatme, bin ich mir bewusst:

Ich atme ein

Während ich ausatme, bin ich mir bewusst:

Ich atme aus

Während ich einatme, spüre ich:

Mein Einatmen wird tiefer

Während ich ausatme, spüre ich:

Mein Atem wird länger

Während ich einatme, beruhige ich mich

Während ich ausatme, fühle ich mich erleichtert

Während ich einatme, lächle ich

Während ich ausatme, lasse ich los

Während ich einatme, verweile ich im gegenwärtigen Augenblick

Während ich ausatme, fühle ich:

Dies ist ein wundervoller Augenblick

Thich Nhat Hanh

Körperhaltung – mentale Haltung

Erkunden und erfahren, wie die Körperhaltung die mentale Haltung beeinflusst.

- Den Oberkörper einfallen und die Schultern hängen lassen! Beobachten dieser gekrümmten Haltung: Einfluss auf die Lage des Kopfes? Auf die Atmung? Auf die Stimmungslage?

- Blick in die Runde: Wie nehme ich meine Gruppenmitglieder wahr? (Und falls man etwas haben will von dieser Stimmung: Die Haltung beibehalten und ja nichts verändern – sonst geht die ganze gute Verstimmung den Bach runter!)
- Aufmerksam Oberkörper und Brustbein wieder aufrichten, Schultern sanft zurücknehmen. Veränderungen auf allen Ebenen beobachten. Erkenntnisse?
- Was kann ich nun bei den andern beobachten? Wie wirken sie jetzt auf mich?
- Zur Verstärkung dieser Haltung abschliessend die Arme waagrecht vor den Körper nehmen, Handfläche auf Handfläche. Langsam und achtsam die Arme öffnen, bis sie seitlich ausgestreckt sind (schon diese Öffnung kann, bei genauem Hinfühlen, erstaunliche Befindlichkeitsnuancen offenbaren), Arme langsam seitlich sinken lassen, ohne dabei das gehobene Brustbein zu verändern. Wie stehe ich nun in der Welt? Was strahlen die Augen der andern aus?

*Weiteres Experimentieren mit verschiedenen leichten
Haltungsveränderungen.*

- Z.B. den Kopf hängen lassen (Scham, Niedergeschlagenheit usw. lassen grüssen)
- Das Kinn heben (Angriffslust oder Hochnäsigkeit kommen zum Vorschein)
- Kopf in Schräglage halten oder leicht seitlich abdrehen usw.

*Jede minimalste Kopfverschiebung vermittelt ein anderes Lebensgefühl und birgt eine andere
Nuance der Aussage.*

- Gleiches Experiment mit diversen Fussstellungen: breitbeinig oder eng, mit ein- oder ausgedrehten oder mit gekreuzten Füßen. Dazu jede Stellung mit einem spontan auftauchenden Satz begleiten. Was (ver)spricht die Haltung? Wie wirkt sie sich auf Stimme und Stimmung aus?

*Mit jeder Fushaltung und Fusseinstellung wird eine andere Lebenshaltung oder Lebenseinstellung
vertreten.*

- Entsprechend mit verschiedenen Beckenstellungen oder Armpositionierungen.

Wie körperliche Haltung die mentale und emotionale Haltung beeinflusst und wie sehr – auch von aussen betrachtet – die geringsten Verschiebungen den Ausdruck und die Aussage verändern, ist doch immer wieder erstaunlich: kleine Veränderung in der Haltung, grosse fühl- und sichtbare Wirkung!

Also Obacht! Zeige mir, wie du dich verhältst, und ich sage dir, wie du dich fühlst...

Mentaler Treibstoff für den Bewegungsantrieb

Erforschung des Zusammenhangs zwischen innerer Einstellung und Bewegungsmotivation.

Beim Tanzen innerlich folgende Sätze rezitieren:

- Ich *muss* tanzen...
- Ich *darf* tanzen...
- Ich *will* tanzen...
- Ich tanze einfach...
- Ich werde getanzt...
- Ich bin ganz Tanz...

Bewegungszwang oder Bewegungsdrang? Bewegungslust oder Bewegungsfrust? Ausprobieren! Ist aufschlussreich! Ein weiterer Versuch für alle, die noch nicht überzeugt sind von diesen Wechselwirkungen: kräftig fluchen – und dazu hüpfen... Viel Glück!

Energie mobilisieren *sich in Schuss und in Fluss bringen*

Sich lebendig schütteln

Variante Energiemobilisierung in der Horizontalen ...

- Auf dem Rücken liegend den Körper mit kleinen raschen Bewegungsimpulsen aus dem Beckenbereich ins «Schütteln» bringen und damit von Kopf bis Fuss in eine schnelle schlängelnde Hin-Her-Bewegung versetzen. Zwei, drei Minuten dranbleiben – und dies ohne Anstrengung!
- Dann die Impulse unterbrechen. Alles loslassen. Liegen lassen. Den gesteigerten Energiefluss genießen.
- Oder auf dem Rücken liegen, Füße aufgestellt, Knie angewinkelt: Aus den Füßen in den Boden stossend dem Körper leichte Impulse verpassen, so dass der Rumpf von Becken bis Kopf wellenartig in Bewegung kommt. Wenig Kraftaufwand für das Abstossen – und alles andere locker lassen!
- Innehalten, liegen, ernten. (Wer sich jetzt wie ein Glas Champagner anfühlt, liegt richtig!)

Den Üben immer Zeit lassen zur Integration der Erfahrung!

Solche Übungen haben einen regulierenden Einfluss – das Zuviel oder Zuwenig an Spannung wird ausbalanciert. Das kleine schnelle Wechselspiel von Spannen/Lösen und kräftig Lockern vitalisiert und entspannt gleichzeitig. Sich so lebendig entspannt zu fühlen, ist ein paradiesischer Zustand!

Umsetzung der frisch gewonnenen Lebensenergie in natürliche Kreativität

Man versetze sich in ein Neugeborenes und bringe die unschuldige Neugier und den noch unverzogenen Bewegungsdrang spontan und ungefiltert zum Ausdruck.

Auf dem Rücken liegend die Hände neu entdecken: ihr Da-Sein, ihr So-Sein betrachten, die willkürlichen Bewegungen und spontanen Handlungen zulassen, neugierig zusehen, was alles passiert und was sich alles anstellen lässt – mit den Fingern, den Händen, dann den ganzen Armen ...

Wie ein Neugeborenes auf Entdeckungsreise gehen, sich die Beine vor Augen führen und ihnen beim Hampeln und Strampeln zuschauen...

Immer noch auf dem Rücken liegend «alle viere» in Kontakt bringen und alles, was sein will, geschehen lassen (auch grosse Babys bringen die grosse Zehe in den Mund!).

Kippen in Seitenlage, Rollen in Bauchlage, Entdecken des Abstossens, des Vorwärtskommens, des Vierfüsslers, des Aufrichtens und aller weiteren möglichen und unmöglichen Bewegungsmöglichkeiten – wild, unerzogen und unkultiviert; frisch, frech, fröhlich, frei. Erste unschuldige Eroberung des Bewegungsraums – die Bewegungsenergie führt, der Tanz folgt – in ungezählter Ausdruckslust und grundsätzlicher Bejahung.

Die ungebremste körperliche Ausdrucksfreude kann unbehindert fließen. Der Körper führt – wir folgen. Die Bewegung passiert – wir staunen.

Je nach Art der Aufgabenstellung eröffnen sich immer wieder andere Zugänge zum Bewegungsdruck. Mit Unterstützung unterschiedlicher Bilder und Assoziationen werden jedes Mal neue Möglichkeiten entdeckt und freigesetzt. In diesem Beispiel steht die Einladung, die innere Lebendigkeit unzensiert zu äussern, im Vordergrund: Loslassen von ästhetischen Vorstellungen, Überwindung von Hemmungen und damit Kultivierung der Spontaneität und des Muts zum Wagnis.

... und die Variante Energiemobilisierung in der Vertikalen.

- Stehend, Füße hüftbreit, parallel. Mit leichtem Kniewippen den Körper in der vertikalen Achse in eine schüttelnde Schlängelbewegung bringen – die Bewegung pflanzt sich von den Füßen über die Knie, das Hüftgelenk, die Wirbelsäule locker hoch bis zum Kopf, der entspannt ins Nicken gerät...
- Mit einer Schüttelbewegung der Hände, der Arme (imaginäres Wasser abschütteln) kann das Ganze noch unterstützt und intensiviert werden.
- Abschliessend ganz langsam den Kräfteinsatz zurücknehmen. Die Bewegung kleiner werden lassen, bis zu dem Punkt, wo es quasi von selbst noch bewegt, und dann weiter zurück bis zum lockeren Stillstand. Spüren, wie sich die zurückgenommene äussere Bewegung in innere, energetische «Bewegung» verwandelt.

Die innere Lebendigkeit äussern – und tanzend in Fluss bringen

Aus einem Gefühl des inneren Überflusses jedem Impuls erlauben, dich zu bewegen, und jeder Bewegung erlauben, dich zu tanzen, und deinem Tanz erlauben, sich auszubreiten, und deiner Lebendigkeit erlauben, dich auszudrücken! Und zu fließen...

Als Anregung, Begleitung oder Ausklang das Gedicht «Der römische Brunnen» einfließen lassen

Aufsteigt der Strahl und fallend giesst
Er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiernd, überfließt
In einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich,
Der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.

Conrad Ferdinand Meyer

Die Erfahrung der inneren Quirligkeit erhöht das Bedürfnis, diesen «Flow» in äussere Bewegung zu transformieren – in einen Tanz der «überfließenden Fülle».

Ausstiegsvariante «Schüttelbecher»

Nach dem Zurücknehmen der vertikalen Schüttelbewegung kurz innehalten, nachklingen lassen und dann nochmals zum Schütteln zurückkehren. Allmählich die Intensität steigern, den Rumpf mit einbeziehen, Arme und Beine dazunehmen, alle Glieder in alle Richtungen fliegen lassen, die Wirbelsäule ins Flattern bringen – und das Ganze zum wilden Schütteltanz in den Raum ausweiten.

...und mit Musik geht bekanntlich alles besser! (Vorschlag: «Meu Caro Amigo» von Chico Barque – mit Steigerung und Tempobeschleunigung am Schluss!)

In dieser Variante werden Gewohnheiten (wie Festhalten und Zurückhalten) wenig Überlebenschancen haben. Schütteltänze eignen sich – auch ohne vorhergehende Wahrnehmungsübung – gut als Lektionseinstieg, da sie den Kreislauf in Fahrt bringen, in kurzer Zeit alle Gelenke lockern, Spannung lösen und die Bewegungsenergie aktivieren.

Sich wach klopfen

... und auf verschiedene Arten die Lebensgeister aus dem Busch trommeln.

- Sitzend oder stehend mit der flachen Hand und lockerem Handgelenk den ganzen Körper abklopfen. Die Schädeldecke mit den Fingerkuppen, Brustbein/Thymusdrüse, Steissbein und Hüftknochen mit lockeren Fäusten bearbeiten. Die Auswirkung beobachten.
- Am Boden liegend, Füße aufgestellt, Knie angewinkelt: Das Becken leicht anheben und wieder fallen lassen. Wiederholen. Dann schneller, höher – das Steissbein am Boden wach klopfen. Sich dabei ausatmend mit lang gezogenen Tönen begleiten. Zum Abschluss Becken liegen lassen, der Wirkung nachspüren (und die kann dauern!).
- Liegend, mit angewinkelten Beinen die Fersen auf den Boden «trommeln» und mit lautstarken Tönen unterstützen (genüsslich etwas Trotzphase nachholen!).
- Liegend die Arme senkrecht zur Decke strecken, die gestreckten Arme abwechselnd gegen die Decke ziehen, Schulterblätter abheben und wieder fallen lassen (die Arme bleiben gestreckt). Die Schulterblätter am Boden weichklopfen.
- Als Paarübung, stehend. Die Vorderfrau, mit hängendem Oberkörper, wird von der Partnerin abgeklopft: Den ganzen Rücken, links und rechts der Wirbelsäule (sorgfältig!), Gesäss und Hinterbeine (kräftig!) mit lockeren Handgelenken klattschend bearbeiten. Sich gegenseitig wach und weich klopfen.

Auch Abklopfübungen wirken entspannend und belebend gleichzeitig. Sie lösen Verkrampfungen, kurbeln den Kreislauf an und haben das Potenzial, das System in Balance, sprich: in einen entspannt belebten Zustand zu bringen.

Ins Lot kommen im Senkel sein

Sich gegenseitig den Rücken stärken

Partnerübung zur Dehnung, Stärkung, Lockerung und Aufrichtung der Wirbelsäule sowie zur Bewusstmachung der zentralen Mittelachse.

- Paarweise hintereinander stehen. Die Hintere legt der Vorderen die geschlossenen Fäuste mit den weichen Handaussenseiten auf die Stelle zwischen Nacken und Schultern. Etwas Druck geben!
- Die Vordere rollt ganz langsam vom Kopf her Wirbel um Wirbel abwärts, währenddem die Hintere mit den Aussenseiten der Fäuste links und rechts der Wirbelsäule entlang mit kräftigem Druck (Beine in Ausfallstellung, so dass mit dem eigenen Gewicht der Druck unterstützt werden kann) nach unten streicht und damit die Muskelansätze «massiert».
- Sobald der Oberkörper bis zur Mitte abgerollt ist, kann das Becken – kräftig unterstützt durch eine Abwärtsbewegung der druckgebenden Fäuste – fallen gelassen werden, so dass der Rumpf nach unten ins Hängen kommt. Füße gut am Boden verankern, Knie locker lassen.

...und lockern

- Den hängenden Armen der nach unten hängenden Partnerin Impulse geben und die Arme damit ins Pendeln bringen: zuerst an den Händen, so dass die ganzen Arme aus dem Schultergelenk heraus schwingen können. Zwischendurch dem Auspendeln immer wieder Zeit lassen!
- Dann der Hängenden unter die Arme greifen: von unten her über dem Ellbogengelenk fassen, so dass die Oberarme gehoben werden und die Unterarme locker fallen und ins Schwingen gebracht werden können.
- Zum Schluss dem hängenden Rückgrat an diversen Stellen federnde Impulse versetzen, so dass die ganze Wirbelsäule gelockert wird, der Kopf gelöst nach unten hängt und im Rhythmus der Impulse schwingt – «ja» nickt zur eigenen Lockerheit. Impulse zwischendurch auch unterbrechen und beim Ausschwingen den natürlichen Eigenrhythmus der Bewegung beobachten... ohne ihn zu stören!

Die Wirbelsäule (beziehungsweise die Rückenmuskulatur) zu lockern, ist für viele anfänglich gewöhnungsbedürftig. Daher ist es besser, mit dem Lockern bei den hängenden Armen zu beginnen – das hilft den Übenden, einfacher in den Zustand des Loslassens zu finden.

Darauf achten, dass die «hängenden» Passagen nicht allzu lange ausfallen. Grundsätzlich gilt bei allen Übungsvorschlägen: Wem nicht wohl ist, soll die Position ändern oder die Übung abkürzen. Auf keinen Fall die «Durchhalte- und-Tapferkeits-Parole» durchgeben und auf «Leiden-Modus» schalten!

Es ist ratsam, zwischen diesen drei Lockerungsvarianten die Wirbelsäule jedes Mal wieder hochzurollen.

- Zum Aufrollen legt die Hintere der Vorderen die flachen Hände auf die Beckenschalen, als Einladung zum Aufrichten. Die Hängende richtet zuerst das Becken auf – Oberkörper und Arme immer noch locker lassen! – und rollt danach wieder Wirbel um Wirbel hoch. Zuletzt den Schultergürtel öffnen, zuallerletzt den Kopf wieder heben. Die Partnerin begleitet das Aufrichten der Wirbelsäule mit kräftigem Druck aus den Fingerkuppen und spaziert Zentimeter um Zentimeter, die Muskelansätze drückend, der sich aufrollenden Wirbelsäule entlang hoch bis zu den Halswirbeln.
- Variante: Mit unterstützenden Streichbewegungen rückenabwärts – also in Gegenbewegung zum Aufrollen – den Vorderrücken quasi «hochscrollen».
- Dann der frisch Aufgerichteten mit einer Aufwärtsbewegung dem Hinterkopf entlang nach oben bis zum Scheitel streichen, ein Haarbüschel fassen und die Vorderfrau symbolisch «am Himmel aufhängen».
- Zum Abschluss der ganzen Sequenz der Partnerin mit kräftigen Bewegungen alle im Idealfall gelösten (Ver-)Spannungen von den Schultern streifen: von beiden Schultern den Rücken runter, dann aus den Schultern den Armen entlang. Motto: «Lass dir die Spannungen den Buckel runterrutschen!» (Helferin: Danach die eigenen Arme kräftig ausschütteln, um nicht sämtliche Verspannungen der Vorderfrau zu erben.)
- Stehen lassen. Nachwirken lassen. Erleben lassen, wie es sich anfühlt, sich als lebendiges Verbindungsglied zwischen Himmel und Erde, als Teil der unendlichen senkrechten Linie zu verstehen – verwurzelt und gehalten in der Erde, über sich selbst hinauswachsend und öffnend gegen den Himmel.

Rückgrat zu haben und zu spüren, ist, keine Frage, immer wieder und wörtlich: ein Aufsteller! Unterstützung zu bekommen für das Recht «kraftvoll dazustehen» ebenso. Wir erleben, was es heisst, «jemand steht hinter mir und stärkt mir den Rücken», oder wie es sich anfühlt, selber jemandem den Rücken zu stärken.

Die Gleichzeitigkeit der (Skelett-)Aufrichtung – sich gegen die Schwerkraft vom Boden nach oben abstossen – und des (muskulären) Loslassens – vom Himmel herunterhängen – kann das gelassen-erhebende Gefühl vermitteln: «Ich stehe zu mir, bin locker im Senkel».

Die Senkrechte tanzend einverleiben

Individuelle Verarbeitung des Ab- und Aufrollens: dynamisches Bewegungsspiel mit Fallenlassen, Abfedern, Auffangen, Abstossen und Aufrichten, mit Zusammenziehen und Entfalten, mit Implodieren und Explodieren, mit verschiedenen Ups und Downs in der senkrechten Achse.

Als Erweiterung: sich zur Decke strecken – dabei die Arme als Verlängerung der Wirbelsäule mit einbeziehen und zu guter Letzt auch noch mit den Füßen vom Boden abstossen, in der Vertikalen hochspringen – das ganze Auf und Ab rhythmisch, dynamisch, tänzerisch variieren. Tanz der Senkrechten...

Die Eingrenzung des Bewegungsthemas (die Bewegung ausschliesslich auf die senkrechte Achse zu beschränken) fordert dazu auf, die Übung in allen Facetten selber zu erkunden, den eigenen Rhythmus zu suchen und eigene Variationen zu finden. Und damit nicht zuletzt auch zu erkennen, dass aus jeder Übung Tanz werden kann.

Variante:

Die Rückgrat-Ab-Aufroll-Übung kann auch auf einem Stuhl sitzend, allein oder mit Unterstützung, gemacht werden.

- Auf der Vorderkante sitzen, mit breit aufgestellten Beinen, gut am Boden verankerten Füßen und seitlich hängenden Armen langsam von oben her abrollen, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln zu ruhen kommt und der Kopf locker zwischen den aufgestellten Beinen nach unten hängt. Vom Becken her langsam wieder in die senkrechte Sitzhaltung aufrollen.

Sich sitzend in Bewegung versetzen

Versuch: die Bewegung ganz aus der inneren Vorstellung entwickeln – zuerst nur in Gedanken tanzen! Sich die Bewegungen einbilden und nur die Vorstellungskraft tanzen lassen... Ist solche Bewegung fühlbar? Wenn ja, wie? Und wo?

Steigerung: die Bewegung dann nach und nach, für aussen noch kaum sichtbar, quasi im Mikrobereich zum Ausdruck bringen. Sie ganz langsam vergrössern und verstärken: Im Sitzen die senkrechte Achse mit minimalen Rumpfbewegungen in alle Richtungen umspielen. Den Beckenkontakt zum Stuhl vorerst beibehalten.

Arme, Beine, Kraft und Dynamik zum Mittanz einladen – sich sitzend dehnen, wenden, ausstrecken, verdrehen, verrenken, sich querlegen, auf dem Stuhl «upside down» platzieren usw.: Aus der anfänglich verhaltenen Sitzangelegenheit wird eine rhythmisch-bewegte Sitztanzgelegenheit.

Sich selber in die Mitte einpendeln

Die Suche nach der (senkrechten) Mittelachse.

- In hüftbreiter Grätsche stehen, langsam das Gewicht seitlich verschieben und aufmerksam von einem Bein auf das andere verlagern. Mit dem ganzen Körper nach links, nach rechts, hin und her pendeln.
- Die Pendelbewegung nach und nach verkleinern, bis nur noch eine kleine Verschiebung um den Mittelpunkt stattfindet, weiter verkleinern bis zur Landung auf der exakten Mittelachse, wo nur noch die im Mittelpunkt vereinte Möglichkeit der Gewichtsverlagerung wahrgenommen wird. Wie fühlt sich das Verweilen in dieser Mittelachse energetisch an?
- Dasselbe mit Gewichtsverlagerung vorwärts/rückwärts. Wie viel Kraft brauche ich in der Vorlage? In der Rücklage? Welche Muskeln werden aktiviert? Wo muss ich festhalten? Wie verhält sich der Atem? Die Vor-Rück-Pendelbewegung verkleinern, bis der Ausgangspunkt zwischen Vor und Rück gefunden ist. Wie nehme ich auf diesem Punkt meinen Körpertonus wahr?
- Kreisende Bewegungen mit dem ganzen Körper um die Mittelachse. In einer Spirale langsam «einmitten» – vom möglichst grossen Kreisen bis zum Minikreisen um den Mittelpunkt – bis zum Ausgangspunkt, der alle Richtungen in sich vereint.
- Sich in diese Mittelachse einfühlen... Wie erlebe ich das Phänomen Mitte? Kann die Erfahrung beschrieben werden?

In der Mitte, dem Ausgangspunkt sämtlicher Richtungen, fühlen wir uns gleichzeitig gehalten und gelöst, ruhend und bewegt – ein Zustand von entspannt-gespanntem «Noch-nicht-Entschieden» – von bewegtem «Noch-alles-ist-möglich».

Bei längerem Stehen wird uns bewusst werden, dass Stillstand in der Senkrechten kein stabiler, sondern ein lebendig-labiler Zustand ist, der eine permanente minimale Ausbalancierung erfordert. Ein Versuch: So lange wie möglich ruhig stehen (ohne durchgedrückte Knie!) und beobachten... Bewegung kann nicht verhindert werden! Im Lot sein ist ein dynamischer Zustand!

Sitzend im Lot ruhen

Übung zur Beweglichkeitssteigerung der Lendenwirbelsäule und zur Aufrichtung des Beckens, um eine locker aufgerichtete Sitzhaltung zu entwickeln.

- Mit gekreuzten Beinen am Boden sitzen (oder auf einem Stuhl, breitbeinig, mit gut am Boden verankerten Füßen), Hände locker auf die Knie legen. Becken aufgestellt, so dass die Sitzbeinhöcker spürbar sind und die Wirbelsäule möglichst gerade aufgerichtet ist. Den Atem fließen lassen.
- Dann die Ausatmung intensivieren, indem das Becken mit Bewegungsansatz auf Nabelhöhe langsam nach hinten abgerollt wird, unterstützt von einem stimmhaften «s» oder «f». Beim Abrollen beobachten, wie sich das Gewicht von den Sitzbeinhöckern zum Steissbein hin verlagert, wie sich die Bauchgegend höhlt und die Kreuzgegend rundet. Aufpassen, dass die Körperachse trotz Rundung der Wirbelsäule in der Senkrechten bleibt! Die Spannung einen Augenblick halten und in der Atemleere verweilen ... Dann die Spannung lösen.
- Spüren, wie der Atem wieder in den Bauch strömen will, und sich damit das Becken ganz natürlich, einatmend, wie von selbst wieder aufrichtet.
- Dieses Ab- und Aufrollen des Beckens mehrmals wiederholen. Die Ausatmungsbewegung soll so lang wie möglich ausgedehnt werden, ebenso die Pause vor dem nächsten Einatmen/Beckenaufrichten.
- Nun mit der «sssssstimmhaften» Ausatmung das Becken nach vorne kippen. Dabei können die Arme zu Hilfe genommen werden, indem sie mit Händen oder Unterarmen an den Knien haltend das Becken in der Vorneigung unterstützen. Der Rücken wird nun tendenziell etwas «hohlkreuzig», und die Körperachse neigt sich leicht schräg nach vorne.
- Diese Spannung in der Atemleere einen Moment halten, dann lösen und den ganzen Rumpf einatmend wieder in die Senkrechte zurückfinden lassen. Sanfter, aber aktiver Krafteinsatz beim Ausatmen/Vorneigen, gelöstes, passives Geschehenlassen beim Einatmen/Einmitten. Einige Male wiederholen.
- Dann das Vor- und Rückrollen kombinieren: das Becken nach hinten abrollen, ausatmen – zur Mitte aufrichten, einatmen – dann das Becken vorziehen, ausatmen – zur Mitte zurückfinden, einatmen. Die Beckenrolle so lange wiederholen, bis sie sich ohne Anstrengung vollkommen rund, weich und natürlich anfühlt.
- Zum Abschluss die Beckenbewegung, bei gleichbleibender ruhiger und tiefer Atmung, immer kleiner werden lassen und spüren, wie sich die Wirbelsäule in der Mitte mit Leichtigkeit aufrechterhalten kann. Gut verwurzelt im Lot sitzen und gleichzeitig in der Vorstellung nach oben entspannen!
- Aufrecht ruhendes Wachsein. Entspannt aufgerichtet (wäre das Ziel) und ganz Atem sein...

Hier gilt es einerseits eine klar vorgegebene Bewegungs- und Atmungsstruktur aufzunehmen und einzuhalten sowie andererseits – punkto Krafteinsatz und Tempo – seine individuelle Art der Ausführung zu suchen, den persönlichen Rhythmus, die eigene organische Harmonie zu finden.

Neben der Zunahme an Beckenbeweglichkeit wird mit der Verlangsamung automatisch der Atem vertieft – das Atemvolumen wird grösser. Die Koordination und Übereinstimmung von Atem, Bewusstheit und Bewegung vermittelt das Gefühl, eins zu sein. Mit etwas Übung erleben wir, dass die Mitte die natürlichste Position ist (oder wäre): ein Ausbalanciertsein, ein Strömen von lebendiger Ruhe und ruhender Lebendigkeit.

Auflösung: Vom Sitzen ins Stehen «tanzen» – heisst hier, sich aufrichten in einer Qualität von absolut präserter Bewegungsbewusstheit.

Den sich irgendwann einstellenden Bewegungsbedürfnissen (und die werden sich, besonders bei «Sitz-Ungewohnten», anfänglich rasch einstellen!) achtsam nachgeben: allfällige Spannungen sorgfältig ausgleichen, das stille innere Strömen aufgreifen, in ruhig fliessende Bewegung verwandeln, organisch ins Aufrichten übergehen und einen lustvoll bewegten Weg nach oben wählen... Dabei sorgfältig darauf achten, dass die erarbeitete Verbindung zum Becken und zur beatmeten Mitte nicht verloren geht!

Sich aus einem Zustand körperlicher und mentaler Balance in Bewegung zu versetzen, vermittelt ein Bewusstsein für Bewegungsqualität!

*Alltagsbewegungen (wie hier das Aufstehen) aus dem blossen «Funktionsstatus» zu lösen und in neuem Kontext wahrzunehmen, hilft mit, Körperbewusstsein im Alltag zu verankern. Alltägliche Bewegungen – normalerweise im «Autopilot» ausgeführt – werden durch die achtsame Ausführung zum Erlebnis. Der Alltag als Quelle der Inspiration: Alltagstätigkeiten, Allerwelts-
gesten in Tanz umwandeln!*

Balance

das dynamisch fließende Gleichgewicht

Das Geheimnis der Standfestigkeit

... oder der natürliche Drang zur Mitte. Partnerübung zum

Thema: mit Flexibilität seinen Standpunkt vertreten.

(Übung vormachen! Damit jedermann sieht, was geschieht.

Vorzeigen erübrigt langes Erklären).

- Hintereinander stehen. Die Vordere spannt den ganzen Körper an, wild entschlossen, ihren Standpunkt zu halten und zu verteidigen. Die Partnerin versetzt ihr von hinten einen Stups...

... und bringt sie damit garantiert zu Fall – mit angespanntem Körper ein leichtes Spiel. Keine Chance, den Standpunkt zu halten!

- Nun Kniegelenke locker lassen, Beine gut im Boden verankern, im Oberkörper weich und flexibel bleiben, gelassen den Standpunkt vertreten und: Auf alles gefasst sein! Die Stubser bewirken nun, dass der Oberkörper, entsprechend der Richtung und Stärke des Stosses, vorübergehend aus der Mitte gerät oder fällt, um dann sogleich ganz natürlich wieder zurück zur Mitte zurückzupendeln.
- Impulse an diversen Körperstellen geben, von allen Seiten: an den Schultern, den Armen, dem Kopf, dem Becken, sogar in den Kniekehlen. Auch mal schön kräftig! Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass die «Verschupfte» zwischendurch kurz «zu Grunde geht», mit dem Körper nach vorne fällt, sich mit den Händen am Grund auffängt und den Boden benutzt, um sich davon abzustossen und sich ganz einfach wieder aufzurichten. Zurück zur Mitte. Was denn sonst?
- Auch mit leichten, schnell aufeinanderfolgenden, von allen Seiten kommenden Impulsen die standfeste Flexibilität der Partnerin auf die Probe stellen.

Nicht der Wille zur Standfestigkeit macht es möglich, sondern das Vertrauen in die eigene Mitte und das Wissen um das berühmte «Sowohl-als-auch-Prinzip»: Bodenhaftung und Flexibilität! Der Körper als Studienobjekt für physische und im übertragenen Sinn auch psychische Gesetzmässigkeiten: je nach Kontext und Zielsetzung ein guter Anlass für lebensphilosophische Gespräche. Die hier gemachte Erfahrung kann über die blosser Körperübung hinaus zum Nachdenken anregen und möglicherweise auch auf persönlicher Ebene etwas in Bewegung bringen (so dass wir beim nächsten aus dem Lot katapultierenden Stupser, draussen im richtigen Leben, uns nicht allzu lang an die Schräglage klammern und jammern, sondern loslassen und dem natürlichen Drang zurück zur Mitte eine Chance geben).

Das Gleichgewicht herausfordern

Ein Gefühl für Gleichgewicht entwickeln. Das Vertrauen in die eigene Balance festigen. Sich vergewissern, dass Gleichgewicht jederzeit zur Verfügung steht (wenn nicht immer, dann immer öfter!) und dass Standfestigkeit auf nur einem Bein nicht dem Storch vorbehalten ist...

- Hüftbreit stehen. Knie locker lassen. Sich die senkrechte Achse vergegenwärtigen. Langsame Gewichtsverlagerung vom einen auf den andern Fuss, die Fusssohlen bleiben noch am Boden. Die senkrechte Achse in der Vorstellung mitverschieben. Dann sachte das gesamte Gewicht auf einen Fuss stellen und den andern Fuss entlasten. Hin und her.
- Nach und nach immer länger auf einem Bein stehen bleiben und das andere Bein mehr abheben.
- Auf dem einen oder andern Bein stehend, Standknie beugen und strecken, auf/abwärts bewegend das Gleichgewicht halten.
- Leichtes Abheben der Standbeinferse dazunehmen, sanft wippen, Zehenstand erproben, das Gleichgewicht herausfordern. Dabei das Atmen nicht vergessen!
- Das Spielbein immer mutiger abheben und auf alle Seiten bewegen, aus dem Hüftgelenk, aus den Knien. Die Beckenlage, die Rumpfhaltung, die Armstellungen verändern, immer ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten. Bei Ermüdung des Standbeins, kontrolliert und bewusst das Bein wechseln.

Eine Erfahrung von zunehmender Körper- und Bewegungskontrolle. Die Gewissheit, dass in diesem Übungskontext wir den Körper bewegen und nicht er uns, stärkt das Vertrauen in die eigene Körperbeherrschung.

PS: Auch Übung «Storch» kann/sollte in jeder Warteschlange in diskreter Form geübt werden, nach dem Motto: Lieber Balance einüben anstatt Ungeduld. Verwandelt jede Warterei in ein vernünftiges Spiel!

Im Gleichgewicht bewegte Langsamkeit
Üben ist üben und tanzen ist tanzen – bemerke den kleinen grossen Unterschied! Und dann tanze! Tanze das Ganze in Zeitlupe – als Ode an die Langsamkeit: ein Balance-Adagio.

Die Gewissheit, mit der eigenen Mittelachse verbunden zu sein, Gleichgewicht zu haben und immer wieder zu finden, kann ermutigen, sich beim Tanzen mehr aus dem Fenster zu lehnen, sich aus der Mitte immer mehr in die Körperperipherie auszudehnen. So wird der Tanz plastischer!

Als Gruppenreflexion: Klären von sprachlichen Begriffen, Benennen von Absichten und Zielen – wann endet die Übung, wann beginnt der Tanz? Was macht den Unterschied aus? Wann ist es Selbsterfahrung, wann künstlerischer Ausdruck? Wann Experiment, wann Improvisation? Gestaltung? Performance?

Aus der Mitte fallen – kein Problem

Sich fallen lassen, sich auffangen und immer wieder neu die Mitte finden.

- Auf einem Bein stehend sich ganz bewusst aus der Mittelachse fallen lassen. Den Körper seitlich in Schräglage zu Fall bringen und mit dem Spielbein auffangen, die Kraft der Landung sogleich wieder zum Abstoßen – zurück zur Mitte – benutzen. Experimentieren und spüren: Wie kann ich den Kraftaufwand dosieren, um wieder (einbeinig) in der Mitte zu landen? Wiederholen, bis die Kraft immer präziser dosiert werden kann. Auch auf die andere Seite, mit dem andern Bein als Stossdämpfer.
- Dann auch nach vorne – sich die in die Schräglage fallende Achse vor Augen halten.
- Sich in alle Richtungen fallen lassen... und noch wichtiger: wieder auffangen!

Ein Tanz von Fall zu Fall

Bewusst aus dem Übungsmodus – dem in sich gekehrten, konzentrierten Ausprobieren, Experimentieren – in den Tanzmodus wechseln: Sich frei von Fall zu Fall bewegen und sich von Fall- und Auffangspiel inspirieren lassen, neue Kombinationen (er)finden, andere Körperteile mit einbeziehen, Zwischenschritte, Bodenpassagen, Schwünge, Sprünge, Akzente, Stopps einbauen. Ab durch die «Mitte»!

Gleichgewicht immer wieder neu gewinnen, nach und nach mutiger, spielerischer und tänzerischer werden. An jedem neuen Standort überprüfen, ob das Gefühl für die Mitte mitgekommen ist: immer wieder von Neuem auf nur einem Bein landen und unerschütterlich Haltung bewahren. Das Tanzen bewusst formen, rhythmisieren, dynamisieren, ästhetisieren, musikalisieren: ein Balance-Allegretto.

Raubewusstsein

Blick nach aussen

Wahrnehmen der körpernahen Räume

Wahrnehmen und Verändern von Zwischenräumen zwischen verschiedenen Körperteilen sowie zwischen Körper und Boden oder Decke. Zwischenräume verändernd tanzen.

- Langsam die hängenden Arme seitlich vom Körper lösen und dabei den entstehenden Raum zwischen Armen und Körperseiten wahrnehmen. Den Zwischenraum ausdehnen und wieder enger werden lassen, den Zwischenraum atmen lassen. Zwischen- und Innenräume verändern.
- Arme ausbreiten und den Raum zwischen Armen und Boden wahrnehmen, verändern.
- Den Raum zwischen Armen und Decke wahrnehmen und verändern.
- Arme vor dem Körper aufeinander zubewegen und den Raum zwischen beiden Armen ins Visier nehmen und verändern.
- Den Raum zwischen den Beinen wahrnehmen, verändern. Ein Bein heben und senken, den Raum zwischen Bein und Boden variieren. Räume überall: zwischen Armen und Beinen und Rumpf usw.
- Die Bewegung in den Raum führen und dabei immer den Fokus auf die entstehenden und sich verändernden Leerräume zwischen unterschiedlichen Körperbezugspunkten sowie zwischen Armen/Beinen und Boden/Decke achten. Durch den Raum tanzend Zwischenräume gestalten.

Beim Üben solcher «Wahrnehmungsanker» wird die Fähigkeit erweitert, all die unterschiedlichen Facetten des Bewegungsgeschehens in und um uns zu erfassen. Diese Anker helfen uns, «hellfühliger» zu werden für das, was wir tun, und ganz präsent zu sein in unserem tänzerischen Ausdruck. Dabei geht es weder nur um «Wissen» noch nur um «Spüren», sondern um Bewusstheit – eine Kombination von beidem: wissen und spüren!

Der Körper im Raum

Zuerst Blick nach innen: den «Raum im Körper» wahrnehmen.

Dann Blick nach aussen: den «Körper im Raum» wahrnehmen. Sich tanzend als Teil des Raums, als Raumkörper erfahren.

- Zeit nehmen, um anzukommen, Körperkontakt aufzunehmen und die inneren Räume zu öffnen.
- In den Rücken atmen und durch den Raum Bezug zur Rückwand aufnehmen, den Zwischenraum mit der Bewegung (vor- und rücklehnend) ausweiten oder verengen, den Leerraum ausdehnen oder zusammendrücken, verdichten.
- Dasselbe mit der Vorderseite und den Räumen links und rechts – zuerst am Ort und dann auch vor- und rückwärts gehend die Raumposition wechselnd.
- In die Diagonale ausrichten und mit dieser Raumlinie Beziehung aufnehmen.
- Tanzen im Bewusstsein, mit der Bewegung/der Verschiebung im Raum, ständig die Räume im Raum zu verändern: ein «Pas de deux» mit dem Raum...

Es versteht sich von selbst, dass auch bereits bekannte Themen immer wieder in unterschiedlichem Kontext in andern Varianten wiederholt werden sollten. Nach innen zu schauen und Körperkontakt aufzunehmen, kann nicht genug geübt werden – ein niemals endender Prozess! Der Körper-Innenraum (siehe Übung Seite 23) kann – in verkürzter Version – auch in stehender Position wahrgenommen und ins Bewusstsein geholt werden. In sich selber verankert zu sein, ermöglicht erst die Wahrnehmung der körpernahen Räume und das Bewusstsein für den Körper im Raum. Alles zusammen führt letztlich zur Erfahrung und Erkenntnis, dass Körper und Raum untrennbar verbunden sind.

Über sich selbst hinaustanzen

Körperverlängerungslinien/Verbindungslinien zum

Aussen wahrnehmen, aufnehmen und sich tanzend mit dem Raum und der Gruppe verbinden.

- Spüren, wie wir uns gegen die Schwerkraft vom Boden abstossen und uns in der senkrechten Körperachse nach oben strecken. Über den Scheitel hinaus die Linie weiter nach oben verfolgen.
- Ebenso die Mittellinie über die Füße hinaus nach unten verfolgen.
- Sich der senkrechten Linie nach entspannend, gleichzeitig weiter nach unten und nach oben ausdehnen...
- In der Fortsetzung der Hände die Verbindung zur Erde erspüren, die Verbindungslinie zwischen den Fingern und dem Boden visualisieren und gefühlte Beziehung aufnehmen.
- In Mittelspannung (siehe «Die Spannung dazwischen» S. 29) langsam die Arme anheben (lassen) und über die Fingerspitzen, über die körperliche Grenze hinaus eine Arm-Fortsetzungslinie «denk-fühlen». Über die reale Körperbewegung hin-