

Stehen, Springen, Drehen – gewußt wie Die Alexander-Technik als Grundlage für das Training von TänzerInnen

Der Körper als Instrument

Das künstlerische Instrument mit dem sich TänzerInnen ausdrücken sind sie selbst – ihre Körper und die geistige Präsenz, die sich darin widerspiegelt.

Naheliegender ist es daher, dieses Instrument gut zu stimmen, um von der Fülle und Kreativität menschlicher Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten einen guten Gebrauch zu machen und auch langfristig den erhöhten körperlichen Anforderungen gerecht zu werden.

Ein Tanz fasziniert uns meist dann, wenn die Bewegungen mühelos und leicht erscheinen, sie dennoch Dynamik und Kraft ausstrahlen und wir merken daß der Tänzer/die Tänzerin im Fluß ist mit sich und seiner/ihrer Umgebung.

Die Alexander-Technik bietet einen Weg an, jene Kunstfertigkeit im Umgang mit sich selbst zu schulen. Daher kann sie als eine Basismethode in jeder Art von Tanztraining angewendet werden und eine Orientierung hin zu gelöster, funktionsgerechter Bewegung sein.

Tatsächlich profitieren mittlerweile schon viele TänzerInnen und PerformerInnen von der Alexander-Technik. Auch in Ausbildungsklassen für Neuen und Zeitgenössischen Tanz wird sie neben Methoden wie Feldenkrais und Body-mind-centering bereits vielerorts vermittelt.

Bewegungsgewohnheiten überprüfen

Im Tanz vollführt der Körper weitaus komplexere Bewegungen als in alltäglichen Handlungen. So stellen z. B. Sprünge, Wege zum Boden und schnelle Richtungswechsel als auch die Häufigkeit des Trainings zuweilen hohe Anforderungen an den Körper.

Daher lohnt es sich immer wieder zu überprüfen, w i e etwas geübt wird. Denn wiederholtes Üben verstärkt die jeweils vorhandenen Bewegungsmuster.

Schleifen sich auf diese Weise ungünstige Abläufe ein, kann das früher oder später zu Beschwerden führen. Ausweichbewegungen und körperliche Einseitigkeiten belasten auf Dauer die entsprechenden Gelenke.

Nutzt ein Tänzer beispielsweise den Spielraum im Hüftgelenk nicht hinreichend oder möchte er im Ehrgeiz das Bein höher oder weiter haben, als es die anatomischen Gegebenheiten erlauben, entsteht oft eine ausweichende Bewegung im unteren Rücken/Lendenbereich. Auch beim Stehen in der ersten Position ist es oft der Fall, daß die Füße weiter ausgedreht werden als die Hüft- und Kniegelenke. Dies kann eine Verdrehung im Unterschenkel und in den angrenzenden Gelenken zur Folge haben und zu einem Absinken des Fußgewölbes führen.

Unzuverlässigkeit der Sinneswahrnehmung

Alexander selbst behalf sich seinerzeit mit Spiegeln, um eine neutrale Beobachtungsinstanz für seine Handlungen zu gewinnen. Dabei wurde ihm bald klar, daß er sich auf sein Körpergespür zunächst nicht verlassen konnte.

Auch bei erfahrenen Tänzern läßt sich dieses Phänomen leicht beobachten: Bittet man sie, beispielsweise mit geschlossenen Augen ihre Füße parallel hinzustellen, lassen sich oft Abweichungen feststellen. So steht z. B. ein Fuß vielleicht etwas mehr nach innen oder nach außen, oder einer weiter vorne bzw. hinten.

Das eigene Gespür für den Körper, die Einschätzung von räumlicher Anordnung und den muskulären Spannungsverhältnissen, orientiert sich an den jeweiligen Gewohnheiten. Sie werden zum Bezugspunkt für den Standard der Koordination. Daher gleichen sich lang anhaltende muskuläre Dysbalancen auch nicht von selbst wieder aus. Als automatische Abläufe sind sie uns vertraut geworden und erscheinen uns normal und richtig. Oft werden wir erst durch Beschwerden darauf hingewiesen, daß etwas im wahrsten Sinne des Wortes „schief läuft“.

Eine erfahrene Alexander-Lehrerin sieht und spürt über ihre Hände ob eine Bewegung frei fließen kann und biomechanisch vorteilhaft verläuft. Sie nimmt auch wahr, wenn sich Muskelgruppen unnötig anspannen und zuviel „Wollen“ und Zielfixierung die Person als Ganzes einengen.

Gerade Tänzer sind neben bewußter Bewegungsführung auch auf g u t funktionierende Automatismen angewiesen. Daher ist es mit ein Ziel der Arbeit, gute Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln, die direkt abrufbar sind. Schnelles Reaktionsvermögen sowie Durchlässigkeit für Impulse von innen und außen sind im Tanz unabdingbar.

Dafür bedarf es einer gründlich vorbereiteten Feineinstellung der Koordination.
Wie gelingt diese?

Innehalten

F. M. Alexander erkannte, daß das Zielstreben uns daran hindert ungünstige Abläufe zu stoppen. Sind wir auf ein Ziel fixiert, fehlt die Aufmerksamkeit für die Mittel, für die Art und Weise wie wir etwas erreichen und damit auch die Möglichkeit der Veränderung. Erst als F.M. bereit war, von seinem Ziel ganz Abstand zu nehmen, konnte er sich hinlänglich auf seine Handlung vorbereiten und sie mit größerem Erfolg ausführen.

Möchte ein Tänzer zum Sprung ansetzen, reagieren die Muskeln noch ehe die tatsächliche Bewegung stattfindet. Und genau an dem Punkt bevor dieser Reiz-Reaktions-Mechanismus beginnt, setzte F. M. Alexander das Mittel des Innehaltens ein.

Bemerkt der Tänzer nun zum Beispiel, daß er beim Springen dazu neigt seine Gestalt zu verkürzen, indem er die Schultern hochzieht oder im Rücken oder Nacken übermäßig anspannt, muß er die Absicht zu springen erst ganz loslassen. Nur so kann er die alte Bahn verlassen und eine neue Wahl treffen.

Innehalten schafft einerseits den Raum, bestimmte Muster bewußt zu stoppen, andererseits eine kreative Pause, in der Visionen von gut koordinierter Bewegung wirksam werden können. Es heißt auch sich zu verabschieden von der Spannung etwas richtig oder besonders gut machen zu wollen.

Auf der neuromuskulären Ebene bewirkt das Innehalten ein Lösen und Längen der Muskulatur. Die damit einhergehende Ruheenergie intensiviert die Wahrnehmung, die Präsenz und die Flexibilität der ganzen Person.

Ausrichtung durch Direktiven

Dem Innehalten folgt eine Ausrichtung, die nicht auf einem äußeren Tun und Korrigieren von Bewegungen oder Positionen basiert, sondern auf einem ganz bewußten mentalen Vorgang. Diese gedanklichen Anweisungen für einen guten Gebrauch und Umgang mit sich selbst, können wie eine Art neuromuskuläres Warm-up verstanden werden. Sie orientieren sich an der Körperstruktur und ihren biomechanischen Prinzipien. Dabei hat das Ausbalancieren und Stabilisieren der Beziehung von Kopf, Hals und Rumpf Vorrang vor den Extremitäten.

Was geschieht nun mit dem Tänzer, der seine Absicht zu springen losgelassen hat? Während ihn nun die AT-Lehrerin einlädt, sich Anweisungen zu geben („Laß den Hals frei sein, damit der Kopf sich frei auf der Wirbelsäule ausbalancieren kann und der Rumpf sich längen und weiten kann.“, etc.) begleitet sie ihn mit ihren Händen, um ihm die entsprechende kinästhetische Erfahrung zu vermitteln. Die Direktiven bewirken auf subtile und indirekte Weise ein Längen und Weiten im gesamten Organismus. Nach und nach füllen sich die gedachten Worte mit entsprechendem Erleben, werden zu Bildern und Ideen von einer neuen Qualität der Ausrichtung und des Daseins. Mit der Zeit kann der Tänzer die Prinzipien des Innehaltens und Sich-Ausrichtens für sich selbst anwenden.

Es heißt, daß sich Martha Graham mit einem einzigen „grand plié“ aufwärmen konnte. Tatsächlich ist es so, daß im klassischen Alexander-Unterricht der eigene Gebrauch zunächst in einfachen Abläufen wie Stehen, Sich hinsetzen, Gehen oder im Liegen beobachtet wird, bevor komplexere Bewegungen hinzugenommen werden.

Die Wirkung auf den Körper

Die Alexander-Technik ist ein Prozess, der in kleinen Schritten erfolgt und nicht selten große Wirkung zeigt. Für Tänzer bildet sie eine solide Grundlage für Balance und Koordination. Sie unterstützt die Aktivität der autochtonen Muskulatur für die Aufrichtung. Folglich kann die Bewegungsmuskulatur weicher und flexibler bleiben, weil sie keine unnötige Haltearbeit verrichten muß. Achsengerechte Bewegungen, die sich durch freie Gelenke übertragen, bringen Leichtigkeit, Klarheit und Fluß in den Tanz.

Stabilität entsteht durch Öffnen und nicht durch Fixieren, so kann die Kraft durch den Körper fließen und der Tänzer sicher seinen Raum einnehmen.

Auch die „psychischen Muskeln“ profitieren

Mit der AT werden auch die „psychischen Muskeln“ geschult. Die Aktivität der Ausrichtung fordert immer wieder von neuem die Wachheit und Sammlung des Geistes. Im Falle des Tänzers ist meist der physische und energetische Körper im Fokus, doch können auch kognitive Muster ins Licht der Aufmerksamkeit gerückt werden. Innere Sätze wie: „Diesen Sprung konnte ich noch nie!“ oder „Die anderen können das sowieso besser als ich“ aufzuspüren und zu stoppen kann ein inneres Lösen bewirken, welches bis in die Muskulatur hinein für Weite und Entspannung sorgt.

Neben dem Empfinden körperlich sortiert und im Fluß zu sein, sind auch lebendige Ruhe und ein tiefes Empfinden von „Bei-Sich-Ankommen“ häufig beschriebene Zustände nach einer Alexanderlesson.

Indem sich durch die Alexander-Technik die eigene Körperwahrnehmung differenziert, erweitert sich auch das Repertoire für Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten in der Improvisation. Der Reichtum, der allein in den unzähligen Gelenken verborgen liegt, kann zur Dramaturgie des Tanzes selbst werden.

Die Stille des Innehaltens verbindet die Tänzerin mit sich selbst, dem Raum und den Mittänzern. Dem Zauber des Augenblicks lauschend mag sie dem Notwendigen folgen, überrascht sie mit dem Möglichen, verweilt ohne Regung und fühlt sich frei Verrücktes zu tun.

Renate Wehner ist Lehrerin für Neuen Tanz sowie Lehrerin und Ausbilderin der F. M. Alexander-Technik. Sie unterrichtet im Fort- und Ausbildungsprogramm bei bewegungs-art Freiburg und an der Schule für Alexander-Technik im ZAYT, Freiburg. renate.wehner@zayt.de www.zayt.de

....noch ein kleiner Lebenslauf....

Renate Wehner, geboren 1963 in München. Seit 1986 studierte sie Neuen Tanz und Kontaktimprovisation, u. a. bei bewegungs-art Freiburg (Lilo Stahl, Bernd Ka), Julyen Hamilton, Kirstie Simson, Bob Rease, Alito Alessi, David Zambrano uvm. Derzeit unterrichtet sie vor allem in der Ausbildung für Neuen Tanz bei bewegungs-art Freiburg, sowie im Kurs- und Fortbildungsprogramm.

Ausbildung in F. M. Alexander-Technik von 1989 – 1992 bei Elisa und Eckart Ruschmann in Freiburg. 2000-2003 Assistenz und Co-Leitung in der Alexander-Ausbildung im ZAYT, Freiburg. Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung und Beratung bei E. und E. Ruschmann. Fortbildung in Spiraldynamik bei Doris Echlin, CH. 2000 Gründung des Zentrums für Alexander-Technik, Yoga und Tanz zusammen mit Olivia Rohr (Lehrerin für Yoga und Alexander-Technik)