

Alignement und release* als auch Ideokinese

sind Methoden und Möglichkeiten, den Körper in seinen Funktionszusammenhängen zu verstehen, das Äußere mit dem Inneren in Verbindung zu verbringen; ein achtsamer Weg der Körperbildung, der das gesamte Sein mit einbezieht und der Entfaltung des Menschen dient.

* release / muscle release: angemessene oder rechte Muskelspannung, eine bildhafte Arbeitsmethode zur Muskelanspannung, die von Joan Skinner in den 60ziger Jahren eingeführt wurde.

Der Begriff Ideokinese wurde durch den amerikanischen Klavierlehrer Bonpensière geprägt, der in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts mit bildhaften Vorstellungen die Haltung und das daraus resultierende Klavierspiel seiner Schüler verbesserte.

Lulu Sweigard, eine Schülerin von Mabel Todd, der Begründerin der Alignementarbeit wiederum führte den Begriff „Ideokinese“ in den Bewegungsunterricht ein.

(Lulu Sweigard: Human movement potential, 1974; Ideo = Idee/Gedanke, Kinesis = Bewegung)

Sweigard erweiterte die Arbeit von Mabel Todd „The thinking body“, (der Körper denkt mit, Huber-Verlag Bern 2002) um sinnlich erfahrbare Bilder, welche die anatomische Ausrichtung der Alignementarbeit bereicherten.

Ein Beispiel: um den Schultergürtel legt sich ein fließend leichter Umhang, der mit einem Knopf vorne im letzten Drittel des Brustbeines (Manubrium) geschlossen wird. Um das Bild körperlich noch begreifbarer zu machen, kann man sich eine Hand auf das Manubrium legen – als Knopfverstärkung – und nachspüren...dann kann man die andere Hand ans Hinterhaupt legen und sich zwei diagonale Verbindungslinien vorstellen, die eben das Manubrium und das Hinterhaupt miteinander verbinden. (Es sind die tatsächlichen Halsmuskeln, die am inneren Ende der beiden Schlüsselbeine ansetzen und bis zu den beiden Hinterhauptfortsätzen reichen.)

Gleichzeitig folgt man der Schwerkraft des Unterkiefers und lässt denselben beim Atmen leicht geöffnet so dass die Zunge schwer gegen die untere Zahnreihe anlehnen kann und der gesamte Schädel sozusagen auf dem letzten Halswirbel schwebt und sich die Halswirbelsäule wie von selbst längt.

Die Schulterblätter schmiegen sich hinten an den Brustkorb, folgen der Schwerkraft, die Schulterblattspitzen sinken in Richtung Kreuzbein. Die Brustrippen sinken mit jedem Ein- und Ausatmen tiefer in ihre kleinen Gelenke, welche die Rippen mit der Wirbelsäule verbinden.

Der Mensch neigt dazu, sich mit zu viel Kraft zu bewegen, Dinge zu bewegen (auch im übertragenen Sinn), sich „unzweckmäßig“ zu Menschen, Dingen und Aufgaben in Verhältnis zu setzen. Zu Beginn des 20igsten Jahrhunderts begann sich eine Bewegungsrichtung und Schulung zu entwickeln, die sich in erster Linie mit der achtsamen Wahrnehmung von Bewegung und den daraus resultierenden Empfindungen befasste. Es gilt die Erde trägt uns, immer, Luft durchströmt uns, unser eigenen Atem als auch die Luft um uns herum. Wir haben ein knöchernes Gerüst, die Wirbelsäule, an die wir uns anlehnen können, so dass unser Gewicht durch den Torso, unser Becken und durch die Hüftgelenke auf unsre Beine (genauer: durch den Oberschenkelhalsknochen auf unsre Oberschenkel) und Füße sich überträgt. Diesem schwerkraftmäßigen Gewichtfluss sollten möglichst keine muskulären Haltemechanismen im Weg sein.

Und natürlich bestehen überflüssige Haltemechanismen, denn wir alle haben unsere Haltungsmuster; aus welchen Gründen auch immer. Die Gründe können sich während der Arbeit lösen; es erfordert Bereitschaft seinen Körper und sich kennenlernen zu wollen, jenseits von richtig und falsch, schön oder unschön, angespannt oder unangespannt ; sozusagen die Bereitschaft eine Etage tiefer rutschen zu wollen, um sich mehr und mehr zu begreifen und zu verlebendigen.

Wissenschaftlich betrachtet : alle Bewegung ist ein neuro-muskulär und skelettärer Vorgang Nerven, Muskeln und das Skelett sind beteiligt, wenn Bewegung (als auch Atem, allerdings auf der parasympathischen Ebene) stattfindet. Jeder Gedanke, bewusst oder unbewusst, hat eine neuromuskuläre Entsprechung, die durch die muskulären Haltungen und tatsächlichen Verbindungen zur knöchernen Struktur eben auch in der knöchernen Struktur ihre Spur hinterlässt.

Denke nur daran; wenn Du schreist oder angeschrien wirst, Momente der Angst, Freude... Dir jemand sagt: Sing /Sprich lauter/deutlicher; tanze mal flotter oder sagt: das war jetzt aber gut!! Du stehst wirklich wie eine Eins!

Wie schau ich mich an, hör ich.... empfangen ich....bin da..

Das Nervensystem ist der Bote, der den kleinsten Impuls (Gedanken, Blick, sprachlicher Input, Bilder usw.) an die Muskeln überträgt (die ziehen sich zusammen oder entspannen) und das knöcherne Gerüst samt seiner Sehnen und Bänder richtet sich dem entsprechend ein. Hinzu kommt natürlich die Bindegewebsflüssigkeit, cerebro-spinal Flüssigkeit, Blut, die Organbewegungen, die komplexen Hirnareale, die wir nicht willentlich steuern können. Unsere Alltagsbewegungen laufen in der Regel auf der unterbewussten Ebene; wir setzen uns, legen uns, springen, laufen, heben etwas, ohne uns sonderlich darüber Gedanken zu machen, es läuft sozusagen automatisch. Durch diese Automatismen können aber nun leider auch unzuverlässige Haltungen entstehen (auch im übertragenen Sinn), die es einem verunmöglichen, einem neuen Gegenstand oder einer neuen Aufgabe, ja sogar einem fremden Menschen frei (ohne Vorstellung oder Verstellung) zu begegnen.

Alignement und release

setzen hier an und bieten die Möglichkeit, sich unzuverlässiger, vielleicht sogar unlebendiger Bewegungen (auch Konzepten) bewusst zu werden, sie allmählich loszulassen; jede Person in der ihr gemäßen Zeit.

Je klarer das Bild unserer Anatomie und unserer knöchernen Verbindungen zum Beispiel ist, desto eher kann diese Klarheit zum Beispiel die Idee von einem hochgezogenen Brustkorb allmählich schmelzen lassen.

Es gibt eine innere bewegliche Aufrichtungslinie, die Mittenachse oder centerline, die den höchsten Punkt unseres Schädels mit dem tiefsten Punkt der Wirbelsäule verbindet, dem Steißbein. Diese Linie bewegt sich weiter nach oben und nach unten. Der Mensch ist angespannt zwischen Himmel und Erde. Es wirkt das Prinzip der Schwerkraft und des ihr innewohnenden Auftriebes; wir brauchen keine Haltemechanismen; die Schwerkraft trägt uns. Wir sind lebendiges Gewicht.

Weitere Bilder:

die Verbindungslinie: Schulterblätter- Sitzhöcker-Ferse: Die Schulterblätter schmelzen in Richtung Sitzhöcker, die Sitzhöcker in Richtung der Ferse und die Fersen in den Boden und der ganze Fuß schlussendlich. Man erlebt, dass der Schultergürtel sich auf dem Brustkorb „ablegen“ kann, der untere Rücken sich ausdehnen und längen, dass Becken sich in Richtung Schambein runden.

Die Alignmentlinie der Beine verläuft zwischen dem zweiten und dritten Zeh über die Mitte des Fußes, des Fußgelenkes, des Schienbeines nach oben in Richtung Knie und läuft dann über die Mitte der Oberschenkel leicht diagonal in die Leiste und weiter hinauf in Richtung Brustbein und zu den inneren Schlüsselbeinpunkten, seitlich am Hals über die Ohren hinauf zum höchsten Punkt des Schädels. Dann zurück über die Vorderseite des Gesichtes, Schultergürtel. Unter den Achseln entlang zu den Schulterblättern...Kreuzbein, Sitzhöcker...Füße.

Dabei die muskuläre Beteiligung des Gesäßes lösen, wenn möglich, gleichzeitig die feine Spannung und Aufrichtung des kleinen Beckenbodens wahrnehmen, die eigene Atmung, die Zwerchfellhebung und -senkung, die dadurch entstehende Organmassage vor allem Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz vorne und Niere hinten.

Alignment, Release, Ideokinese sprechen von der Skelettmuskulatur; damit sind Muskeln gemeint, die zum Teil direkt am Knochen ansetzen, wie zum Beispiel der Psoas oder der Musculus piriformis, gefächerter Beckenbodenmuskel, der am oberen Drittel des Kreuzbeines ansetzt und am Trochanter major/letztes Drittel des Oberschenkelhalsknochens, kann man ertasten kann, endet.

Der Psoas ist der Aufrichtungsmuskel an sich!! Er verbindet den Torso mit den Beinen. Hier hat das Bild, das die Beine sozusagen am untersten Rand des Sternums beginnen seinen Ursprung. Der Psoas entspringt am 12. Brustwirbel bzw. am Beginn der Lendenwirbelsäule, direkt hinter der Brustbeinspitze gelegen. In direkter Nachbarschaft zum Zwerchfellmuskel! Der Psoas verläuft vertikal, das Zwerchfell horizontal. Da das Zwerchfell über zwei Bänder rechts und links etwas unterhalb des 12. Brustwirbels aufgehängt ist, und Psoas anatomisch betrachtet hinter dem Zwerchfell liegt, (also noch näher an der Wirbelsäule), kann ein nicht ausgebildeter Psoas die Beweglichkeit des Zwerchfells und des Brustkorbes sowie der Atmung be/verhindern. Man kann dann im Extrem nur mit großer oberflächlicher muskulärer Anstrengung, sprechen ,singen , gehen, stehen, turnen.... (gehaltener Brustkorb, Sixpack, angespannter Bauch, verspannte Eingeweide, keine Ausbildung der Beckenbodenmuskeln, dafür aber der Pomuskeln usw.).

Der Verlauf des Psoas: Seitenfläche 12. Brustwirbel hinten entlang sämtlicher Seitenflächen der Lendenwirbelsäulenkörper bis hinab zum Trochanter minor (tastbare knöcherne Struktur am obersten Teil des Oberschenkelknochens innen); im nach vorne gelagerten Teil der Lendenwirbelsäule ist der Psoas am unteren Teil des sympathischen Nervengeflechtes per Bindegewebe befestigt!!!

Apropos Bindegewebe; der gesamte Körper ist in eine einzige Bindegewebsschicht gehüllt; eine bewegliche, dehnbare, wässrige, der Abwehr dienende und die Organe stützende gallertartige Schutzhülle

Das beständige Üben auch in „theaterfernen Räumen“ wie dem Alltag und bildliche Erinnern führt Dich immer selbstverständlicher in Dein Verständnis für den eigenen Körper, der ja Dein Arbeitsinstrument ist; und das will gestimmt sein!

Es geht darum zu begreifen, dass jeder Körper wie der Mensch individuell und einzigartig in seiner Formgebung ist; so auch alle An- Ver- und Unterspannungen; die sich aus der individuellen Geschichte geformt haben. Wenn wir im Unterricht von einem „idealen Haltungsmuster“ sprechen, so heißt das, dass alle knöchernen Teile (des Skelettes) so nah an der Mittenachse sich ausbalancieren, wie es die individuelle Struktur erlaubt. Und auch der Schwerpunkt soll so tief liegen, als es diese Struktur erlaubt.

Strukturelle Arbeit ist sanft, mutig, langsam, konfrontierend und gibt die angemessene Zeit, die gebraucht wird, um sich der allmählichen Veränderung und dem Verstehen von dem, was körperlich-seelisch-geistig geschieht, hinzugeben. Die allmähliche Neuordnung bewusst zu erleben, sie verstehen und sich deren Techniken als Handwerk, Anker ... anzueignen. Eine weitere unterstützende Methode, um sich dem Prozess der Aligementarbeit anzuvertrauen, (insbesondere sich der Schwerkraft anzuvertrauen; darüber hinaus mit den Knochen, Organen und unwillkürlichen Bewegungen in Kontakt zu kommen, darüber zu wissen, also das Innere mit dem Äußeren zu verbinden) ist die **konstruktive Ruhe**. Ähnlich einer geführten Meditation lässt der Mensch sich durch die Anatomie des Körpers beziehungsweise Teilbereiche führen (z. B.: die Verbindung Becken, Hüftgelenke, Beine, Füße, oder Schädel und Becken, oder Schultergelenk Arme Hände, Atmung + Zwerchfell, Stimme) führen, hellwach und entspannt gleichzeitig.

Übung: ich liege mit parallel aufgestellten Füßen am Boden, die Hände in den Leisten oder an einem Platz meiner Wahl, so dass er die eigene Atembewegung bewusst wahrnehmen kann. Dann forsche ich an meinem mir gestellten Thema oder lasse eines auftauchen. Mit der Zeit kann man also die konstruktive Ruhe auch für den eigenen Entwicklungs-, Bewegungs- und Forschungsprozess nutzen.

Die Entwicklung dieser Methoden hat zu Beginn des 20zigsten Jahrhunderts begonnen und bis in die frühen siebziger Jahre sich weiter entwickelt (die Monte Verita Bewegung, der deutsche Ausdruckstanz , Laban Notation, Der Neue Tanz, die Kontakt- Improvisation, Shinui, sind auch Folgen dieser frühen Movement Awareness Bewegungen). Das Interesse richtet sich umfassend auf den ganzen Menschen und auf die Entfaltung seiner Eigenart. Anders ausgedrückt: dem schöpferischen Potential eines jeden Menschen und dem Finden der gemäßen Formgebung. Ohne vorgefertigte Konzepte oder Systeme. Hierzu sind die Arbeiten von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby wegweisend!

Ich wünsche euch Freude beim Üben, Entfaltung eurer Eigenart; Weiterlesen, Singen, Tanzen, Spielen.

Literatur:

- | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| John Rolland | Inside motion, an anatomical basis for movement education
Amsterdam 1984 |
| Mabel Todd | The thinking body
Early writings
The hidden you / alle „Dance Horizons“, NYC 1977 |
| Dieselbe | Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte
Hans Huber Verlag 2001 |
| Lulu Sweigard | Human Movement Potential. Its ideokinetic potential.
Dodd, Mead & Co. NYC 1975 |
| André Bernard | Ideokinese. Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung
Hans Huber Verlag Bern 2003 |
| Sobotta | Atlas der Anatomie des Menschen |

Dore Jacobs	Die menschliche Bewegung, Kallmeyer-Verlag 1985
Sophie Ludwig	Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. Wahrnehmen, was wir empfinden. Christiansverlag 2002
Heinrich Jacoby	Jenseits von begabt und unbegabt. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen.
Charlotte Selver	Sensory Awareness
Bonnie Bainbridge Cohen	Body-Mind Centering (Schriften/writings)
Anna Halprin	Movement Ritual
Moshe Feldenkrais	Bewusstheit durch Bewegung sowie weitere Schriften
Amos Hetz	Movement Studies
Jeroen Fabius	TALK / 1982 –2006, 15 interviews and articles from 3decades of dance research in Amsterdam, Hochschule der Künste Amsterdam, school for new dance development/SNDO De theaterschool; www.theaterschool.nl