

Body-Mind Centering®

als tanzkünstlerische Arbeitsweise

Ein Workshop in der Reflexion

Jeanette Engler, Esther Maria Häusler

»Support precedes movement.« (Bainbridge Cohen 1995: 2) Jeder Bewegung geht eine Unterstützung voraus. So lautet ein wichtiges Grund- und Lebensprinzip in der Arbeit mit Body-Mind Centering® (BMC®). Im Folgenden wird ein Workshop beschrieben, der sich diesem Prinzip verpflichtet. Der Bericht basiert auf drei Teilen: Arbeiten und Beleuchten der Körpermitte mit verschiedenen Körpersystemen, Umsetzung in die tanzkünstlerische Arbeitsweise, Reflexion von Anna Huber und Erlebnisbericht von Helena Nicolao.

Eine Reise in die körperliche Wahrnehmung unterschiedlicher Gewebe und ihrer Zusammenhänge bildet den Anfang des Workshops. Mit diesen Erfahrungen führen wir die Teilnehmer*innen mit und durch Improvisation in eine tanzkünstlerische Arbeitsweise. Als zeitgenössische Tanzschaffende und Künstler*innen suchen wir immer wieder neue Vorgehens- oder Arbeitsweisen im Kreieren von Tanz. In einer formalen Tanzsprache steht das körperliche Beherrschen der Form im Zentrum. Der eigene persönlich-lebendige Ausdruck entwickelt sich auf der Basis der Technik (von der Form zur Empfindung). Zudem ist die Technik meist an eine angestrebte Tanzform und Ästhetik gekoppelt. In der somatischen Arbeit, wie z.B. BMC® ist die Wahrnehmung (sensation) die Basis für eine Tanzsprache, die sich von der Empfindung zur Form entwickelt (Hartley 1994; Bainbridge Cohen 2012). Die Körperbewegungen und die Bewegungen im Raum entstehen mittels Imagination und dem Nachempfinden anatomischer Strukturen sowie den Bewegungs- und Ausdrucksqualitäten unterschiedlicher Körpersysteme. Unsere Bilder und unser Körperverständnis prägen die Haltung, Bewegungsmuster sowie unser Bewegungsvokabular. Die Arbeitsweise nach BMC® (embodi-

ment) ermöglicht unerwartete und neue Zugänge zu uns selbst, zur Welt und zu unkonventionellen tanzkünstlerischen Umsetzungen.

Arbeiten und Beleuchten der Körpermitte mit verschiedenen Körpersystemen

Das Skelett führt zu Klarheit. Die knöcherne Struktur des Beckens lässt Dreidimensionalität erfahren. Die Kräfte der Mm psoas major und minor betonen die dynamische Qualität der Muskulatur. Das Zusammenspiel der Nieren mit der Blase lassen die gefühlsbetonte Qualität der inneren Organe erleben.

Unterstützung der beiden Beckenhälften in der Bewegung

Theorie: Das knöcherne Becken setzt sich aus den beiden Beckenhälften, bestehend aus Sitzbein (Os iscium), Darmbein (Os ilium) und Schambein (Os pubis) zusammen. Die beiden Beckenhälften stehen anterior in der Schambeinsymphyse (mit Knorpeldiskus) in einer engen gelenkigen Verbindung sowie posterior über das Sacrum (zur Achse gehörend) in den beiden Iliosacralgelenken in einer indirekten Verbindung. Jede Beckenhälfte artikuliert über das Hüftgelenk mit der Länge des ganzen Beines, vom Oberschenkel zum Knie, Unterschenkel und Fuss; und gehört zum hängenden (appendikulären) Skelett.

Erfahrung: In der Rückenlage die Atmung, den Kontakt zum Boden und mögliche Spannungen wahrnehmen; das Körpergewicht in den Boden sinken lassen und somit Spannungen lösen. Mit den Händen die knöchernen Strukturen des Beckens abtasten und die dreidimensionale Form jeder Beckenhälfte erkunden. Die Gelenkverbindungen in der Schambeinsymphyse und den beiden Iliosacralgelenken lokalisieren und die Beweglichkeit der Hüftgelenke erforschen. In der Horizontal-Ebene in rollenden Bewegungen das Zusammenspiel der Gelenke vom Becken zu den Knien und zu den Füßen in faltenden und öffnenden Bewegungen erfahren sowie in der Rückenlage zur Ruhe finden, dem Erfahrenen nachspüren und für sich reflektieren.

Einführung in das Prinzip des Muskelströmens am Beispiel der Mm psoas major und minor

Theorie: Das Muskelströmen bezieht sich auf die Aktivität und Koordination der intrinsischen Muskelspindeln. Es unterstützt das Zusammenspiel und die Effizienz der tiefen eingelenkigen und der größeren, zwei- oder mehrgelenkigen Muskeln. Die kleinen Muskeln strömen vom Ansatz zum Ursprung (Peripherie zur Körpermitte). Die Strömungsrichtung bleibt immer gleich, unabhängig der Bewegungsrichtung. Der M. psoas major ist der größte Hüftbeuger. Er entspringt vom 12. Brustwirbel bis zum 4. Lendenwirbel und zieht hinter den Bauchorganen durch und setzt am kleinen Rollhügel an der Oberschenkel-Innenseite an.

Erfahrung: In Rückenlage mit den Händen auf der Beckenvorderseite beidseitig die Mm psoas minor in ihrem Verlauf imaginieren und ihr Strömen vom Becken zur Wirbelsäule wahrnehmen. Dies etabliert eine stabile Unterstützung für die Aktivität der Mm psoas major in ihrem Strömen und parallelen Beinbewegungen von Streckung und Beugung in den Hüftgelenken in den Raum (Basis für Jeté, Battement, Développé im Stehen).

Bewegungsimprovisation: Die Gelenke spielen von den Beckenhälften bis in die Füße unter Einbezug des Muskelströmens zusammen. Diese Kraft unterstützt die Klarheit der eigenen Mitte und ermöglicht einen leichten Wechsel der Raumebenen. Das Spiel der inneren Stabilität und Beweglichkeit ermöglicht flexible Aktionen und Reaktionen im Raum für sich selbst und im Kontakt mit den anderen.

Die Nieren in ihrer Verbindung zur Blase und zur Wirbelsäule

Theorie: In der embryologischen Entwicklung formen sich die Nieren neben der Wirbelsäule in drei Stufen vom Hals zur Lendenwirbelsäule. Diese Entwicklung lässt eine Unterstützung der Nieren zu den Gelenken der Wirbelsäule ableiten. Die Nieren liegen und gleiten in ihrer Eigenbewegung neben den Mm psoas. Über die Harnleiter sind sie mit der Blase verbunden. Die Nebennieren (Adrenalinindrüsen) liegen wie Kappen auf den Nieren und wirken energetisch auf die Knie. In ihrer Funktion sind sie Teil des Autonomen Nervensystems und beeinflussen die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus (der eigene Innenraum in Balance mit dem Außenraum).

Erfahrung in der Partnerarbeit: A geht in tiefen Fersensitz, B kniet hinter A und legt die Hände auf den Nierenbereich. A lenkt zuerst die Atmung, danach einen Zischlaut in die Nierengegend, B spürt die Ausdehnung und ob diese auf beiden Seiten symmetrisch ist. A kommt langsam vom tiefen Fersensitz in den Vierfüßlerstand und ins Stehen und wird durch die Berührung von B darin begleitet. A legt im Stehen die Hände auf die Blase und spürt die Verbindung zu den Nieren (Hände von B). B lässt die Berührung langsam los.

Erfahrung in der Bewegungsimprovisation: A bewegt sich im Raum unterstützt von der Nieren-Blasen-Verbindung und lässt sich von dieser Empfindung zu einer freien Bewegungs-improvisation inspirieren. Dabei kommt die Unterstützung der Nieren zur Wirbelsäule zum Tragen sowie das Zusammenwirken der Nebennieren zwischen Innen- und Außenraum. Innen und Außen bilden die Basis für die freie Bewegung im Raum.

Umsetzung in die tanzkünstlerische Arbeitsweise

Die vorangegangene Wahrnehmungsarbeit führt in die Verkörperung (embodiment) unterschiedlicher Körperstrukturen sowie Bewegungs- und Ausdrucksqualitäten, Bewegungsfluss, Raumbewusstsein und spielerische Leichtigkeit gewinnen an Präsenz.

- Alle Teilnehmer*innen gehen kreuz und quer frei im Raum – vorwärts, rückwärts, seitwärts, durcheinander hindurch und nützen den ganzen Raum.
- *Spüre, wie die Nieren die Rotationsbewegungen der Wirbelsäule unterstützen und dich in unterschiedlicher Dynamik in den Raum tragen und deine Präsenz stärken.*
- Jede*r beginnt mit Tempi- und Richtungswechsel, variiert die Ebenen und tanzt alleine oder in Bezug zu einer anderen Person.
- Bei folgender Aufgabe tanzen jeweils zwei zur Musik diagonal durch den Raum: A startet am Boden, B startet im Stehen, beide sollen gleichzeitig und aufeinander reagierend die Ebenen wechseln. Das Bild der Waage begleitet das Zusammenspiel.
- Anschließend tauschen sich beide aus: Was war interessant, hat inspiriert, neugierig gemacht, überfordert? War die vorangegangene so-

matische Arbeit spürbar und hilfreich? Wann und wo war sie hilfreich? Welcher Moment oder welche Situation war überraschend? Entstanden Gefühle und welche? Welche Konstellation, welche Konstellationen wählt ihr als Paar, um eine Komposition zu entwickeln?

- Drei Paare zeigen ihre tanzkünstlerischen Experimente/Umsetzungen.

Reflexion von Anna Huber¹

Ich bin immer wieder positiv überrascht, wie leicht und ohne lange Vorbereitung oder tanz-technisches Warming up durch BMC® der Einstieg in bewusstes, sinnliches Wahrnehmen und aktive, dynamische Bewegung erfolgen kann. Dieser Zugang erlaubt zudem einen sensiblen und direkten persönlichen Austausch.

Besonders spannend, inspirierend und bereichernd sind die zahlreichen unterschiedlichen Perspektiven, Herangehensweisen und Möglichkeiten für Bewegungsimpulse. Der Einstieg über sinnliche Wahrnehmung oder verschiedene Körpersysteme, wie bspw. Struktur der Knochen, Volumen eines Organs, Verbindungen durch Sehnen, Bänder, Muskeln, Faszien, Flüssigkeiten oder ein ungewohnter Fokus Bewegung zu initiieren, wurden im Workshop praktisch vermittelt und erlebt. Die Differenzierung der beiden Beckenhälften in Verbindung zu den Füßen sowie das Initiieren feiner Bewegung von der Vorderseite (Schambeinsymphyse) wie vom Iliosakralgelenk erlaubt subtile Beweglichkeit. Den Fokus des Workshops auf die Verbindung von Nieren und Nebennieren über den M. psoas in die Beine zu legen habe ich in seiner Klarheit als unterstützend für eine durchlässige Stabilität in der Bewegung erfahren. Dieses Bewusstsein stärkt das Vertrauen in einen flexiblen kräftigen Rücken und gibt eine tiefe Erfahrung von Balance, Stabilität und wortwörtlich »Rückhalt«. Hilfreich ergänzten sich individuelles Spüren und Erleben sowohl in entspannten Positionen wie im aktiven Gehen durch den Raum und zu zweit mit unterstützender Berührung (Hands on) oder durch Summen und Stimme (Sounding) in das Volumen des betreffenden Organs (z.B. Nieren).

Das somatische Lernen im Embodiment erfolgt durch differenzierte Wahrnehmung, bewusstes und weniger bewusstes Spüren sowie aktives anatomisch-physiologisches Lernen. Dies fördert Vertrauen in den Körper als feingestimmtes Instrument und erlaubt, eingeübte Muster zu erkennen, mit Leichtigkeit zu erweitern und zu überwinden und somit eine kontinuierliche Entwicklung auf zahlreichen

¹ Tänzerin, Choreografin, i.A. Body-Mind Centering®

Ebenen zu entfalten. Der Wunsch nach müheloser, zugleich fein differenzierter Bewegung und vielschichtiger Recherche ist prägend und motivierend. Polarität wird als fruchtbare lebensnotwendige Energie, Differenz als positive Qualität und komplexe Fragen werden als Potenzial erlebt und integriert. Sinnliches Empfinden, kreatives Experimentieren, Intuition, implizites Wissen, Erfahrung und kritische Reflexion bilden keine Gegensätze, sondern ergänzen und durchdringen einander auf subtile Weise. Vielschichtige sinnliche Wahrnehmung ist ein zentraler Schlüssel zu Inspiration und kreativen Prozessen.

Erlebnisbericht von Helena Nicolao²

Der Workshop beginnt allmählich. Nach und nach treffen die Teilnehmenden ein, bis sich der Raum mit ca. 40 Menschen gefüllt hat. Der Übergang in die Körperarbeit vollzieht sich nahtlos und organisch. Die Aufmerksamkeit verschiebt sich in die inneren Räume und zur Schwerkraft hin. Dem Boden mit möglichst viel Auflagefläche zu begegnen bedeutet, ihm mit dem ganzen Körper immer näher zu kommen. Die Stimme der Kursleiterin ist klar, deutlich und gleichzeitig transparent. Sie lädt uns ein und bietet Vorschläge an. Das fühlt sich mehr begleitend als geführt an, sodass meine Haut sich zu entspannen beginnt und die Berührung mit dem Boden ein Ereignis wird. Es wird stiller im Raum und es scheint, als ob diese Stille selbst sich zum Boden niederlässt. Als würde diese neu entstandene Stille zu einem verbindenden Element, welches die vierzig Menschen im Raum in Beziehung zueinander bringt.

*Und schon sind wir mittendrin in unserer Reise, tiefer in den Körper hinein. Über den Boden rollend, erfassen wir die Form und Kontur des Beckens, im Kontakt mit dem neutralen Feedback der Unterlage. Die eigenen Hände ertasten das Becken und erkunden noch genauer und präziser dessen knöcherne Gestalt. Jede sensorische Information lädt ein zu einer motorischen Antwort. So selbstverständlich wie der Workshop begonnen hat, so leichtfüßig und unspektakulär entsteht die Bewegung. Der Raum kommt in Schwingung. Jedes Becken ist anders, jede*r der Teilnehmenden bewegt sich nach derselben Anleitung und doch individuell ganz anders.*

2 Practioner and Teacher of Body-Mind Centering®, BA Zeitgenössischer Tanz EDDC Arnheim, MA Transdisziplinarität ZHdK, Dipl. Organische Gymnastik nach Dore Jacobs, Craniosacral Therapeutin

Ausgehend von den Knochen sinken wir langsam in die muskulären Strukturen. Wir erfahren den Ursprung der verschiedenen Anteile des Hüftbeugers und erkunden diese in Bewegung. Das Zusammenspiel von Knochen und Muskeln wird sinnlich erfahrbar. Die Stimmung und Dynamik im Raum hat sich mit dem Wechsel in ein anderes Körpersystem verändert. Das zeigt sich auch im Ausloten der verschiedenen Raumebenen. Der Übergang von der inneren Wahrnehmung der Bewegung hin zu einem mehr raumgreifenden Ausdruck wird so sanft eingeleitet, dass es sich unaufgeregt und natürlich anfühlt. Es bleibt weiterhin mühelos, im Inneren des Körpers zu verweilen und gleichzeitig das Gewahrsein nach außen in den Raum und zur Gruppe hin zu öffnen sowie den Blickkontakt zuzulassen, ohne den gleichzeitigen Blick in mein Inneres zu verlieren.

Nach dieser Erfahrung wirkt das Angebot einer Partnerübung zur Erforschung der Nieren stimmig und wird durch den begleitenden Einsatz der Stimme noch unterstützt. In der Partnerarbeit berühre ich einen anderen Menschen und gleichzeitig werde ich berührt. Die Nähe, die in der Partnerarbeit entstehen kann, wirkt tragend für das Eintauchen in die Welt der inneren Organe. Meine Partnerin reagiert verunsichert, es ist für sie der erste Versuch, ihre Nieren zu spüren. Auch die vorherige Arbeit am knöchernen Becken hat bei ihr einige Fragen aufgeworfen. Wir verändern die Übung und passen sie unseren Bedürfnissen an und kommen ins Gespräch. Ich erzähle ihr von meinen persönlichen Erfahrungen bei der Verkörperung meiner inneren Organe, und auch von der Geduld, die es braucht, um mit bestimmten Körpersystemen in Berührung zu kommen. Die Prinzipien, die wir im Body-Mind Centering® dafür nutzen, sind Möglichkeiten, doch der eigene Weg der Verkörperung ist individuell verschieden und nicht vorhersehbar. Meine Partnerin bleibt neugierig und erforscht das knöcherne Beckenmodell tastend noch weiter. Neugierde breitet sich auch innerhalb der ganzen Gruppe aus. Es werden viele Fragen gestellt, Anatomische Bilder werden genauer betrachtet, Gespräche entstehen. Die Stimmung ist lebendig und kommunikativ.

*Nach dem ersten Teil des Workshops bleibt diese neugierige, muntere Stimmung weiter spürbar. Mit dieser Neugierde wenden wir uns nun in Bewegung den Nieren zu und lassen uns auf den Dialog mit einer Partner*in ein. Wie können die Nieren unsere Bewegung unterstützen? Wie verändert die im Vorfeld gemachte Erfahrung die Bewegungsqualität? Was geschieht in der Annäherung und im Spiel mit einem Partner oder einer Partnerin, wenn die Nieren die Führung übernehmen?*

In der Improvisation im Duett geben wir diesen Fragen Raum und Zeit. Ich beobachte ein tanzendes Paar, wie sich die beiden Körper langsam und suchend zueinander hin und voneinander wegbewegen. Es wirkt, als würden sie rückwärts

umeinander herumlaufen. Der Fokus der beiden Tanzenden hat sich stärker nach hinten, in den Rücken hinein verlagert. Die Augen, die für gewöhnlich im ersten Kontakt eher dominieren, sind in den Hintergrund getreten. Sie sind zwar geöffnet, doch der Blick ist nach innen gerichtet. Es scheint, als hätten die Nieren aus sich selbst heraus Augen entwickelt und erblicken nun zum ersten Mal die Welt. Als Zuschauerin werde ich an die Beobachtungen erster Gehversuche kleiner Kinder erinnert. Es kommt ein Gefühl von Staunen und Freude über den Ausdruck natürlicher und ungezwungener Bewegung auf.

Die Bewegungsforschung im BMC orientiert sich an den anatomischen Strukturen und arbeitet mit Bewegungs- und Berührungsprinzipien. Der Prozess der tankünstlerischen Arbeitsweise gestaltet sich phänomenologisch, da die Erforschung einer lebendigen körperlichen Realität von innen heraus erfahren wird. So können allgemeingültige Prinzipien individuell erlebt und subjektiv interpretiert werden. Form und Vorgänge werden in körperimmanenten Räumen als somatische Wirklichkeiten untersucht. Die künstlerischen Resultate sind dadurch von ästhetischen Ausprägungen und Inszenierungsstilen weniger beeinflussbar. In diesem Spannungsfeld von objektivem Wissen und subjektiver Wahrnehmung liegt das künstlerische Potenzial des Body-Mind Centering.

Literatur

- Bainbridge Cohen, Bonnie (2012): *Sensing, Feeling and Action, The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering®*, 3. Aufl., Northampton: Contact Editions.
- Bainbridge Cohen, Bonnie (1995) *Introduction to the Skeletal System*, Study guide.
- Hartley, Linda (1994): *Wisdom of the Body Moving, An Introduction to Body-Mind Centering®*, Berkeley: North Atlantic Books.