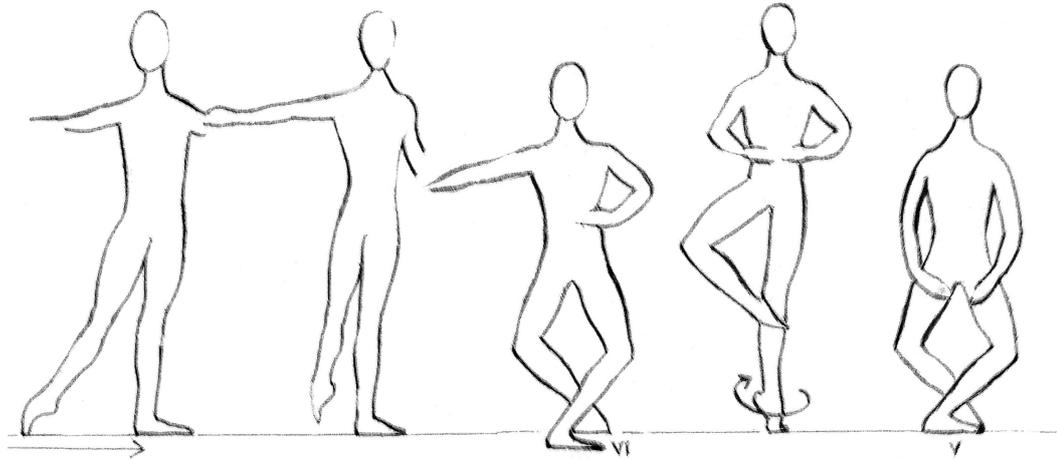


Tanzen mit Alexanders Technik

Cécile Baumann-Arnold



TänzerInnen stellen sich vielen Herausforderungen wie Bühnenauftritten, Vortanzen oder dem Erarbeiten und Präsentieren von eigenen Choreografien, um nur einige zu nennen. Der Umgang mit diesen Situationen ist individuell und kann leider auch zu Frustrationen, Verletzungen, Kopfschmerzen, Essstörungen oder anderen Stresssymptomen führen, welche die Freude am Tanzen vergessen lassen.

Die Anwendung der Mittel der Alexander Technik kann helfen, solche Situationen besser zu meistern. So hat man mehr Freude am Tanzen und an Herausforderungen, kann bereichernde Erfahrungen machen, sich weiterentwickeln und sein Potential besser entfalten.

Da die Pirouette für viele TänzerInnen, auch für mich, eine Herausforderung ist, hatte ich mich während meiner Alexander Technik Ausbildung zu einem Experiment entschlossen, welches ich hier gerne an der Pirouette im passé erläutern werde.

Meine bisherigen Versuche, meine Bewegungen zu kontrollieren, basierten auf dem Zufallsprinzip, auf Muskelkraft und übermässiger Spannung. Ich wusste somit nie genau, ob mir die Pirouette gelingen würde oder nicht. Mein Ziel war es demzufolge, eine oder besser zwei Pirouetten mit bewusster Steuerung ausführen zu können. Als Erstes liess ich mir von meiner Ballettlehrerin seit langem wieder einmal erklären, wie sie einem Anfänger eine Pirouette beibringen würde.

Als Vorbereitung geht man von einem Tendü in die vierte Position und dann in ein Plié. Für die anschliessende Pirouette geschehen drei Aktivitäten gleichzeitig:

1. Relevé (Halbespitze)
2. Passé (Bein anwinkeln bis Zehen anderes Knie berühren)
3. Arme in einen Kreis vor sich zusammenbringen

Während der Drehung sollte „gespottet“ werden, die Pirouette wird beendet mit einer weichen Landung im Plié.

Um mir über das Vorgehen mit der Alexander Technik klarer zu werden, las ich noch einmal im ersten Kapitel des Buches „Der Gebrauch des Selbst“ von F.M. Alexander¹ nach, in welcher Reihenfolge er ein Ziel mit den neu erarbeiteten Mitteln erreichte. Dann adaptierte ich die Mittel folgendermassen für mein Experiment:

- Einheit (Geist und Körper) erkennen
- Mit Hilfe der Videokamera (Spiegel) beobachten, was ich tue
- Tendenzen erkennen und aufschreiben
- Fixe Ideen erkennen
- Mich nicht zu stark auf mein Gefühl verlassen
- Konstantes Innehalten (Inhibition) der hindernden Tendenzen
- Konstantes Erteilen der neu erarbeiteten Direktiven (primäre Direktiven)
- Bewusste Entscheidung fällen, das Ziel zu erreichen. Den kritischen Moment des Startens durch konstantes Aufrechterhalten der Mittel (Inhibition und Direktiven) sowie mit Hilfe der drei Wahlmöglichkeiten überwinden
- Pirouette geschehen lassen (non-doing)

Gefahren: einengende Konzentration und Angst, es falsch zu machen. Um zu sehen, was meine Tendenzen sind, die mich hinderten, mein Ziel mit Erfolg zu erreichen, filmte ich meine Pirouetten-Versuche und machte folgende Entdeckungen:

- „Spotte“ nicht bewusst
- Die drei Pirouetten-Aktivitäten geschehen nicht gleichzeitig (Arme starten zuerst)
- Gewichtsverlagerung von zwei Füßen auf einen Fuss im relevé zu langsam und unklar
- Halte meinen Atem an

Über meine fixe Idee fand ich nur soviel heraus, dass ich es auf alle Fälle „richtig“ machen wollte, was sicher ein hinderlicher Faktor war, da ich mit dem für

¹ F.M. Alexander, Der Gebrauch des Selbst (S. 1 - 25)

mich „richtigen“ Gefühl ein unzufriedenstellendes Resultat erzielte.

Als nächsten Schritt ging es nun also darum, die hindernden Tendenzen anzugehen. In Bezug auf das „Spotten“ fand ich heraus, dass „Spotten“ ein Training der Inhibition ist. „Spottet“ man einen Punkt, so bleiben die Augen während der Drehung so lange wie möglich darauf gerichtet (Inhibition). Dann wird der Punkt losgelassen, der ganze Kopf gedreht und die Augen werden so rasch als möglich wieder auf den gleichen Punkt gerichtet. Bei der darauffolgenden Drehung bleiben die Augen dann wieder so lange wie möglich auf diesen Punkt gerichtet (Inhibition). Dann wird der Punkt abermals losgelassen, der ganze Kopf gedreht und die Augen so rasch als möglich wieder auf den gleichen Punkt gerichtet.

Dieses Vorgehen musste ich bewusst und in einzelnen Schritten genau so einstudieren und trainieren. Danach konnte ich besser und bewusster „spotten“.

Durch das Auffrischen der Anweisungen meiner Ballettlehrerin, dem Erkennen der hinderlichen Tendenzen, sowie dem bewussten Einstudieren des „Spottens“ gingen die Pirouetten bei den nächsten Versuchen bereits etwas besser.

In der Folge versuchte ich, weitere hinderliche Tendenzen zu inhibieren und mir neue Anweisungen zu geben. Dabei gelang es mir teilweise, die Tendenz „nur mit den Armen die Bewegung zu starten“ zu inhibieren und mich auf das gleichzeitige Starten und Ausführen der oben beschriebenen Pirouetten-Aktivitäten einzulassen. Diese neue Art und Weise, eine Pirouette auszuführen, fühlte sich tatsächlich „falsch“ an, als ob ich mich selber hindern würde, die Pirouette auszuführen. Dabei hinderte ich mich nur daran, wie gewohnt anzufangen.

Meine neuen gedanklichen Anweisungen lauteten:

- Spotten („Inhibition“)
- Normal Weiteratmen
- Die drei Aktivitäten (relevé, passé, Arme) gleichzeitig geschehen lassen

Trotz des Erteilens dieser Direktiven fiel ich mit der Zeit wieder in meine alte, sich „richtig“ anfühlende Gewohnheit (Arme starten zuerst) zurück. Ich variierte mit der Ausgangsposition aus der vierten oder der fünften Position. Aus der fünften Position fiel es mir noch schwerer, eine Pirouette auszuführen. Nach diversen Versuchen wurde ich ungeduldig und war unzufrieden. Das erneute Filmen bestätigte mir, dass ich die drei Pirouetten-Aktivitäten nicht gleichzeitig und zu langsam ausführte. Dieses unzufriedenstellende Ergebnis erinnerte mich daran, auch die letzten beiden Punkte der Vorgehensweise anzugehen.

Nach einiger Zeit merkte ich jedoch, dass ich an einem Punkt angelangt war, den zu überwinden ohne eine/n Alexander Technik LehrerIn sehr lange dauern würde.

Während des Arbeitens mit der/m Alexander Technik LehrerIn gab ich mir den Stimulus, an eine Pirouette zu denken, es fiel mir dabei viel einfacher, nicht sofort auf den Stimulus zu reagieren und mir die drei Wahlmöglichkeiten zu lassen, die Pirouette ausführen, etwas ganz anderes tun oder gar nicht darauf reagieren. Zudem viel es mir eindeutig leichter,

während des ganzen Prozesses die Direktiven aufrechtzuhalten. Mit der Zeit gewöhnte ich mich auch an das ungewohnte Gefühl, welches ich beim Ausführen der Pirouette auf diese Art und Weise hatte. Ich lernte, eine Pirouette geschehen zu lassen ohne den Atem anzuhalten, ohne mit den Armen vorzeitig zu starten oder ins Stocken zu geraten, was jeweils die drei Pirouetten-Aktivitäten verlangsamt hatte. Ein Erfolgserlebnis, welches ich noch viele Male erleben musste, um die neue Erfahrung zu festigen und meine alte Gewohnheit ablegen zu können. Zu meinem Erstaunen fielen mir auch andere tänzerische Herausforderungen einfacher, da ich die Erfahrungen aus dem Pirouetten-Versuch nutzen konnte.

Tanz ist wie die Alexander Technik eine Kunstform. Die Alexander-Technik befasst sich mit dem Leben im Allgemeinen. Der Tanz setzt sich vor allem mit der Bewegungssprache auseinander. Eine Kunstform muss man erlernen, erleben und ausüben. Sie muss lebendig sein und konstant aufgefrischt werden. Alles was man fixiert, ob Gedanken, Bewegungen oder Gefühle, behindern die künstlerische Entwicklung.

Alle Fähigkeiten die man nicht kultiviert, verliert man früher oder später bis zu einem gewissen Grad wieder. Nur durch stetes daran Arbeiten kann man auf seine Fähigkeiten vertrauen und darauf aufbauen.

Cécile Baumann-Arnold lebt in Zürich. Sie studierte klassisches Ballett und verschiedene zeitgenössische Tanzstilrichtungen in der Schweiz und in New York. Sie arbeitete als freischaffende Tänzerin (tanztheater-picnic) und realisierte diverse Tanzprojekte. Die Ausbildung zur Alexander Technik Lehrerin schloss sie 2006 erfolgreich ab. Sie setzte sich tänzerisch damit auseinander, wie wir als Individuum und in einer Gesellschaft „funktionieren“ und wie wir unser „Funktionieren“ verbessern können. Aus dieser Forschungsarbeit und in Zusammenarbeit mit anderen Tänzerinnen entstand das Stück „three3choices“. Kontakt: 079 524 09 04, www.alexandertechnik-cba.ch

RÉSUMÉ

Danser avec la Technique d'Alexander

Dans cet article, je traite de la danse en général et de la pirouette en particulier. En tant que danseuse et chorégraphe, mon intérêt à mettre en pratique la Technique Alexander dans la danse a, depuis le début de ma formation à la technique, été très fort. Avec la Technique Alexander, j'ai pu faire des expériences nouvelles et enrichissantes dans des styles aussi différents que la danse classique, la danse contemporaine, le jazz, le Flamenco, mais aussi dans le domaine de la chorégraphie.

J'ai décrit diverses expériences, documentées également par des vidéos, dans mon mémoire de Technique Alexander. J'ai choisi de présenter ici mon étude et mon réapprentissage de la pirouette. Ma manière de procéder, difficultés, réussites aussi bien que les résultats, ont pour but de donner un aperçu de la manière dont la Technique Alexander permet d'améliorer un déroulement spécifique de mouvements.