

TAI CHI DAO *bewegungsart*

Dieter Hoffmann

MOVEMENT STUDIES

Seminare für Pädagogen und Therapeuten

*Willst Du ins Unendliche schreiten,
geh im Endlichen nach allen Seiten.*

J. W. von Goethe

ÜBERBLICK

Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt lebendiger werden: körperlich, seelisch und geistig. Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen sind daher mehr als äußere Motorik. Denn durch Bewegung eröffnet sich der Mensch einen Spielraum, in dem er der gegenständlichen, sozialen und kulturellen Welt begegnet.

So wird der Körper zum Instrument der Sprache, mit dem der Mensch äußert, was in ihm lebt und wirkt. Bewegung folgt im Kontinuum von Ansatz, Aktion, Modulation, Ausklang und Ruhe dem Rhythmus einer Sprache und dient daher den gleichen Funktionen – sich selbst mitzuteilen, anderen zu begegnen und etwas in der Welt zu bewirken.

Greifen und Begreifen, Stehen und Verstehen, Fassen und Auffassen erhalten hier einen wörtlich zu nehmenden Sinn. Daher ist Bewusstheit ohne Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit ohne Bewegung und Bewegung ohne Empfindung kaum vorstellbar.

MOVEMENT STUDIES ist eine Methode zur Erforschung der Bewegungen des Lebens. Es ist ein fortdauernder Prozess, der zurückführt zu den Bewegungsmustern der menschlichen Entwicklung, von den ersten Reflexvorgängen bis zum freien Gehen, einem Vorgang, der beim Kind beginnt und das ganze Leben anhält.

Bewegung wird als ein sich selbst organisierendes System betrachtet, indem der Körper (*Body*), sein

Antrieb (*Effort*) und seine Gestalt (*Shape*) mit dem Bewegungsraum (*Space*) zusammenwirken.

In der praktischen Anwendung fördert **MOVEMENT STUDIES** die Fähigkeit, Bewegungen in allen Bereichen (Alltag, Sport, Tanz, Kunst etc.) und jedem Alter leichter zu erlernen und nachhaltig zu verbessern.

In dem Maße, wie das persönliche Bewegungsspektrum sich erweitert, können gewohnte Muster losgelassen und verändert, sowie neue hinzugekommen werden.

THEORIE

Die frühen Entwicklungsmuster bilden die Wurzel menschlicher Bewegung. Einfache Gesten, komplexe Gebärden, künstlerische Ausdrucksformen und komplizierte Körpertechniken haben hier ihren Ursprung.

Bereits mit der embryonalen Zellatmung beginnend, entfaltet sich ein Prozess, der die Evolution im Tierreich von den Wirbellosen über die Amphibien, Reptilien, Säugetiere und Primaten bis zum Menschen widerspiegelt. Dies ist ein kontinuierlicher Vorgang und geschieht in sich gegenseitig überlappenden Sequenzen. Während ein Bewegungsmuster sich entfaltet, bereitet die neuro-muskuläre Koordination bereits das nächste vor.

Die Muster folgen einer Hierarchie von einfacher zu komplexerer Differenzierung und Integration:

- Contralateral** (Säugetiere)
- Homolateral** (Reptilien)
- Homolog** (Amphibien)
- Spinal** (Fisch)
- Präspinal** (Lanzettfischchen)
- Bilaterale Symmetrie** (Manteltierchen)
- Radiale Symmetrie** (Seestern)
- Atmung** (Einzeller)



Jedes Muster taucht neu auf, wenn wir die Ebenen vom Liegen zum Krabbeln, Gehen, Laufen und Springen wechseln. Bewegungen, die von Kopf, Wirbelsäule und Steiß initiiert werden, unterstützen die Aufmerksamkeit. Bewegungen, die von den Gliedmaßen initiiert werden, unterstützen die Intention. Aufmerksamkeit und Intention werden auf jeder Ebene spontan mit der Bewegung koordiniert – ein Schlüssel zum Verständnis menschlichen Verhaltens.

Jeder Mensch durchläuft in seiner embryonalen und frühkindlichen Entwicklung die Bewegungen der Evolution (Phylogenese) in einer Art Zeitraffer. Unterbrechungen führen zu spezifischen Problemen der Wahrnehmung, der Emotionen und des Verhaltens. Durch Rückbesinnung auf die Entwicklungsschritte im Kleinkindalter lassen sich Lücken wieder schließen und das eigene Verhaltensrepertoire erweitern.

SYNTHESE

Menschliche Bewegung ist eine Widerspiegelung von Vorgängen in der Natur. Wasser und Wind, Pflanze und Tier folgen Bewegungsmustern, die der Mensch mit ihnen teilt. Den Formen, Farben und Klängen, d.h. der Naturästhetik verdankt der Mensch sein Entwicklungspotential. Ohne diese kann er nicht existieren.

MOVEMENT STUDIES führt daher zurück zu den ursprünglichen Prozessen des Lebens. Bewegung lässt sich als raum-zeitliche Polarität zwischen ordnender Struktur und fließendem Wandel verstehen. Diesem dynamischen Prozess liegen fünf zusammenwirkende Funktionen zugrunde.

- Steigen und Sinken unterstützen die Funktion des Stehens (**Standing**). Sie folgen den Druckachsen des Körpers, transportieren den Bewegungsimpuls durch die Gelenke und bestimmen die persönliche Kinesphäre.

- Vordringen und Zurückziehen unterstützen die Funktion der Orientierung (**Facing**). Sie folgen den Zugachsen des Körpers, verlängern die Bewegung in den Raum und erweitern die persönliche Kinesphäre über die Körpergrenze hinaus.

- Ausdehnen und Zusammenziehen unterstützen die Funktion der Zentrierung (**Centering**). Sie verbinden alle Körperteile mit ihrer gemeinsamen Mitte und ermöglichen ihr spontanes Gleichgewicht.

- Öffnen und Schließen unterstützen die Funktion der Handhabung (**Handling**). Sie kontrollieren den Bewegungsfluss, verzögern die Aktion oder lassen sie frei strömen

- Beschleunigen und Verlangsamen unterstützen die Funktion der zeitlichen Abstimmung (**Timing**). Sie koordinieren die Körperteile untereinander und stimmen ihre Bewegungen mit der jeweiligen Situation ab.

Alle Bewegungen wirken in einem komplexen Wechselspiel zusammen, indem sanft und fest, gebogen und gerade, innen und außen, gelöst und gebunden, langsam und schnell sich einander ergänzen, durchdringen und fördern. Die Polarität von bewegter Ruhe (Yin) und ruhender Bewegung (Yang) schafft einen Raum, der jedem Einzelnen erlaubt, die persönliche Bewegungsgeschichte neu zu entfalten.

PRAXIS

Wir erforschen die Muster menschlicher Bewegung und ihren zugrunde liegenden Lernprozess. Dieser bildet die Voraussetzung zur Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenz sowie zur Aneignung von Sprache und Kultur.

Die Bewegungsentwicklung ist das **THEMA**. Der Strukturwandel der Evolution liefert den **LEITFADEN**. Das Lernen durch Wahrnehmen, Fühlen und Bewegen ist die **METHODE**.



METHODEN

BEWEGUNGSENTWICKLUNG

In den Übergängen vom Liegen am Boden bis zum freien Gehen werden Haltungs- und Gleichgewichtsreflexe spielerisch erlebt und in ihrer unterstützenden Funktion für komplexe Bewegungsvorgänge bewusst.

GESPÜRTE ANATOMIE

Bewegung, Berührung und Visualisierung machen die Leichtigkeit des Skeletts, die Elastizität der Sehnen, die Kraft der Organe und die Vitalität des Atems für jeden Einzelnen erfahrbar.

BEWEGUNGSANALYSE

Die Laban- Bewegungsanalyse liefert ein Werkzeug, die Körpersprache in den Dimensionen des Antriebs (*Effort*), der Gestalt (*Shape*) und des Bewegungsraumes (*Space*) zu erforschen und über die bloße Körpermechanik hinaus zu verstehen.

MANUELLE TECHNIKEN

Geführte Bewegung, Berührung und Kontakt geben den persönlichen Haltungs- und Bewegungsmustern ein unmittelbares Feedback. Die innere Haltung verändert sich im Dialog mit dem Partner und kommt durch Bewegung zum Ausdruck.

CONTACT- IMPROVISATION

Bewegungen mit Partnern und Gegenständen (Ball, Stock, Stuhl, Wand, Boden etc.) erlauben, Impulse auf verschiedenen Wegen durch die Körperstruktur wirken zu lassen. Durch Führen und Folgen, Nachgeben und Widerstehen, Verbinden und Lösen entwickeln sich Bewegungen in jedem Augenblick neu.

TAI CHI CHUAN

Eine Tai Chi- Sequenz (Form), in wechselndem Tempo und Bewegungsumfang (Rahmen) ausgeführt, integriert die Körperstruktur mit dem organischen Fluss und der Sinneswahrnehmung in einem rhythmischen Verlauf. Anwendungen mit Partner (Schiebende Hände) und Stocktechniken lassen die Tai Chi- Prinzipien im Zusammenspiel von Yin (sanft) und Yang (hart) erfahrbar werden.



Foto aus: Emmi Pikler. *Lasst mir Zeit*

TAI CHI DAO *bewegungsart*

TRAINING – SEMINARE – AUSBILDUNG

Dieter Hoffmann

Auf der Weismark 1 • 54294 Trier

Info: 0651/ 30 08 64

E-Mail: info@tai-chi-dao.de

Internet: www.tai-chi-dao.de