

feldenkrais. zeit

Journal für
somatisches Lernen



Wirbel um die Säule

„Wirbel-Staude“

Starrheit, geistige oder körperliche, ist den Gesetzen des Lebens entgegengesetzt
(Moshé Feldenkrais)

Anfang Februar 2010: Da buddle ich also unseren Hauseingang und die Autoeinfahrt vom Schneefall des Jahrhunderts frei, und mir tat von sechs Stunden Schneeschaufeln der Rücken weh. Am Ostrand unseres Grundstückes haben wir einen Bambusstand, dessen Stauden sich unter dem Gewicht des Schnees bis auf den Boden bogen, wo sie von noch mehr Schnee zugedeckt wurden. Zwei Tage später sind sie immer noch begraben. Wenn ich aber eine befreie, springt sie sofort wieder in die Senkrechte!

Und so wird für mich die Wirbelsäule zur „Wirbel-Staude“: Statt einer starren Säule stelle ich mir eine elastische Rute vor, die ihre natürlichen Kurven ausnützt und sich mit ihrer Biegsamkeit gegenüber äußeren Widerständen effizient wehren kann.



Patrik Widrig
Tänzer, Choreograph und Videograph, ist seit 1987 Co-Direktor des weltweit renommierten Pearsonwidrig Dancetheater. Seit 2009 ist er zudem vollamtlich an der University of Maryland als Tanz-Professor tätig. 1977-84 trainierte er bei Evelyn Rigotti in Wattwil und lebt seither in den USA.
www.pearsonwidrig.org

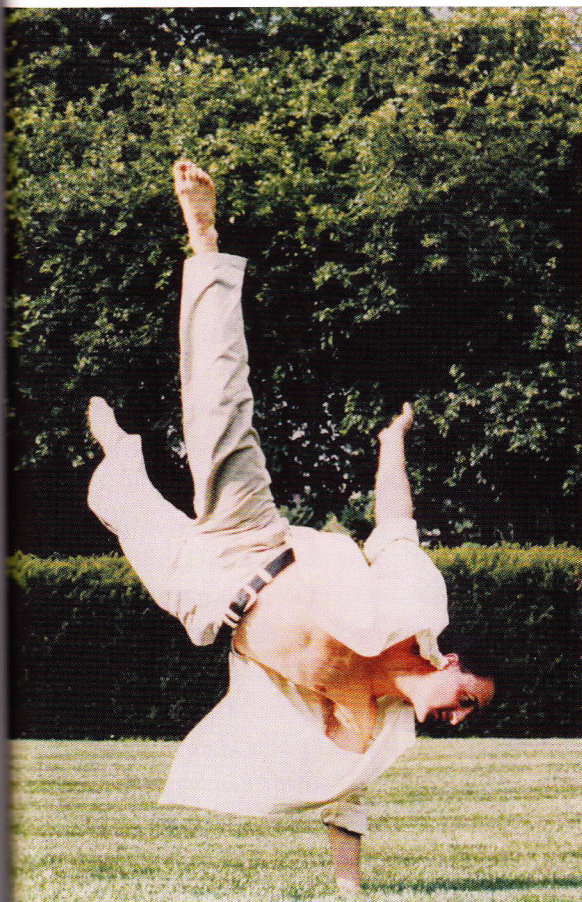
Ich bin Tänzer, Beweger. Im Tanz geht es mir immer darum – besonders da ich mich seit bald 20 Jahren mit einer Rückenverletzung auseinandersetze – meine Wirbelsäule so schmiegsam wie möglich zu halten. Vielfach assoziiert man ja den Tanz mit einem „geraden Rücken“ – viele Tänzer/innen erscheinen aber eigenartigerweise

steif und unnatürlich, da sie sich in diese Haltung zwingen. Als ob es darum ginge, die natürlichen Kurven der Wirbelsäule zu eliminieren. Balance heißt für sie die perfekte Vertikale, was dann als „graziös“ angesehen wird. In meinem Tanz geht es um eine sanftere Art, die Wirbelsäule zu nützen. Und es ist mir wichtig, dass sie nicht nur elongiert, sondern auch täglich gut geölt und in alle Richtungen gedehnt/bewegt wird. Das heißt auch, dass sie aus der Vertikalen fallen können muss und dass Bewegung zwischen allen Wirbeln stattfindet. Ich arbeite mit meinen Student/innen – seien sie Anfänger in einem Gemeinschaftszentrum oder Profis an der Juilliard Schule – immer daran, die Wirbelsäule entweder vom Kopf oder vom Steißbein her in Bewegung zu halten und außer Balance zu bringen. Dadurch entstehen interessantere und körperlich freiere Bewegungen. Indem die Student/innen lernen, die Kontrolle auf kontrollierte Art zu verlieren, werden sie zu kreativeren und individuelleren Tänzer/innen. Der Kopf (oder das Steißbein) beginnt die Bewegung, indem man die Wirbelsäule in irgendeine Richtung aus der Vertikalen führt oder fallen lässt. Der Rest der Wirbelsäule – und des ganzen Körpers – folgt auf natürlichste Weise und unterstützt die sich daraus ergebenden Bewegungen. Der Beginn einer kinetischen Achterbahn! Ich bin überzeugt, dass das nicht nur zu erhöhter Beweglichkeit und besserer Körperhaltung, sondern zu einem allgemein verbesserten Gesundheitszustand führt – körperlich, geistig und seelisch. Wirksamer als jede Droge!

Ein Hauptelement meiner Art des Tanzes, der natürlichen Bewegung, ist die Idee, dass der Energiefluss wie eine Dusche

vom Himmel über die äußere Schicht des Körpers in den Boden gleitet und somit die Haut, die äußeren Muskeln und die Gelenke befreit, die geräumiger und entspannter werden. Dann schießt die Energie wieder vom Boden aufwärts in den Körper, wo sie tief drin, im Mark, durch die Wirbelsäule in den Kopf und durch den Schädel nach oben zurückfließt. So entsteht ein Energiekreis, der simultan ein Gefühl der inneren Stärke sowie der äußeren Freiheit und Leichtigkeit fördert. Je unbehinderter dieser Kreis seinen Lauf nehmen kann, desto effizienter und gesünder.

können, sie zu lösen. Mit durchdachter solider Körperarbeit wie kreativem Tanz, Feldenkrais, Alexander-Technik, Yoga usw. können viele Symptome und Verletzungen vermieden oder schneller rehabilitiert werden. Sei es nun beim Tanz oder beim übermäßigen Schneeschaukeln. ■



Psychischer Druck und körperliche Anspannung kann sich in der Wirbelsäule an verschiedenen Stellen äußern, vor allem in der Nacken- und Schultergegend und im Kreuz. Der Energiefluss wird behindert oder blockiert. Glücklicherweise gibt es Techniken, die diesen Blockaden wunderbar vorbeugen beziehungsweise helfen