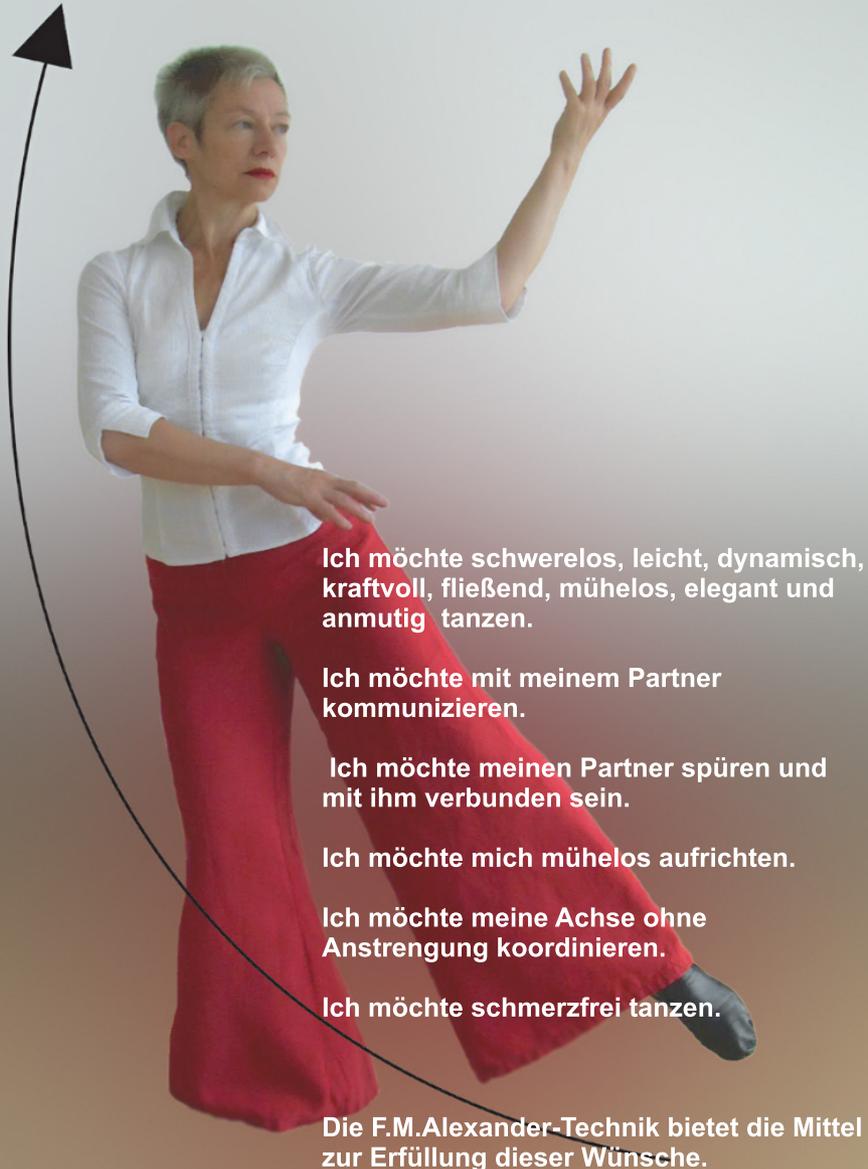


F.M. Alexander-Technik & Tango Argentino



Präsenz durch Innehalten (Inhibition)

Frederick Matthias Alexander hat erkannt, dass gewohnheitsmäßiges Handeln und Zielstreben uns hindern, unsere Potentiale auszuschöpfen. Anstatt mit gewohnten und deshalb meist unbewussten Handlungen auf Reize zu reagieren, können wir den Moment zwischen Reiz und Reaktion nutzen, um innezuhalten. Damit gewinnen wir die Freiheit, zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten bewusst auszuwählen. Wir eröffnen uns einen Raum, in dem wir wählen können, unsere vertraute und gewohnte, jetzt aber bewusst gewählte Handlung zu nutzen oder eine andere, neue, für diesen Reiz unvertraute Aktion auszuwählen. Eine unvorstellbar große Menge an Reaktionsvarianten steht uns unerwartet zur Verfügung.

Wir öffnen uns die Möglichkeit, Bewegungsabläufe und Denkabläufe zu erkennen. Wir können entscheiden, ob und was und wie wir die Abläufe verändern wollen.

Wir eröffnen uns eine Welt der Vielfältigkeit.

Tangotanz ist ein Spaziergang zweier Menschen - wie die Argentinier sagen: eines Herzens mit vier Beinen.

Bei einem Spaziergang setzen wir einen Schritt nach dem anderen. Erlauben wir uns, nach jedem Schritt zu wählen, wie wir gehen wollen, wohin wir gehen wollen, ob wir gehen wollen, eröffnet sich uns ein Raum ungeahnter Möglichkeiten.

Wir können bisher oft getanzte Bewegungsfolgen aufbrechen und neu gestalten. Unser Potential für die Improvisation wächst.

Als Tänzer bin ich in der Lage, mein Repertoire mit meiner Tanzpartnerin abwechslungsreich und einfühlsam zu tanzen.

Als Tänzerin eröffne ich mir den Raum, nach jedem Schritt neugierig zu sein und auf die Impulse und Vorschläge meines Tanzpartners für neue Richtungen und Bewegungselemente zu warten.

Wir geben uns die Gelassenheit und den Überblick in jedem Moment, innere und äußere Impulse wahrzunehmen, aufzunehmen und ihnen bewusst zu folgen.

Und manches Mal gibt es das Erlebnis, dass Führen und Folgen eins sind.

Elegantes Tanzen und Aufrichtung durch mentale Anweisungen (Direction)

Bewusste Ausrichtung von Hals, Kopf und Rumpf ist mit dem Innehalten untrennbar verbunden.

Weist die Halsmuskulatur eine ausgewogene Spannung auf, wird sich der Kopf im oberen Kopfgelenk mit einer Richtung nach vorne – wie ein kleines „Ja“ nicken - und nach oben ausrichten. Die Freiheit der Balance des Kopfes (immerhin beträgt das Gewicht unseres Kopfes circa 10% unseres Körpergewichts) auf der Wirbelsäule ermöglicht der gesamten Wirbelsäule, elastisch, beweglich und aufgerichtet zu sein. Infolgedessen kann sich der gesamte Rumpf – von den Sitzknochen bis zu den Schultern - in alle Richtungen ausdehnen, sich längen und weiten. Das dynamische Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rumpf/Rücken ist ein primärer Mechanismus für eine koordinierte Aufrichtung.

F.M. Alexander nennt diesen Mechanismus Primärkontrolle (primary control).

Beim Tango kennen wir diese Aufrichtung aus den Unterrichtsstunden, in denen wir das Gehen geübt haben. Mit einer koordinierten Aufrichtung können wir unsere Schritte anmutig und präzise setzen. Wir erreichen nach jedem gesetzten Schritt unsere Achse und eröffnen uns die Möglichkeit, jede erdenkliche Richtung einzuschlagen. Eine aufrechte, ausgewogene Haltung unterstützt unsere Umarmung mit dem Tanzpartner. Wir finden mit Leichtigkeit die gemeinsame Achse. Die Aufrichtung erlaubt uns die eigene und gemeinsame Achse beim Spiel der Colgadas zu verlassen und wieder zu erreichen. Unser Rücken bleibt bei der Ausführung von Volcadas stabil und schmerzfrei.



Die Elastizität und Aufrichtung unserer Wirbelsäule erlaubt uns die Verwringungen (Dissoziation), die die gemeinsamen Bewegungen und die Elemente des Tangotanzes erfordern, leicht und mühelos auszuführen. Wir sind aufgerichtet und nach oben orientiert und haben gleichzeitig einen guten Bodenkontakt. Wir bewegen uns zwischen Oben und Unten – geerdet und aufgerichtet – flexibel und stabil zugleich. Bewegungen lassen sich schneller und dynamischer ausführen, Drehungen fast von selbst.

Paare, die dies verinnerlicht haben, fallen uns durch ihren harmonischen und präsenten Tanz auf. Sie können sich virtuos gemeinsam bewegen und hinterlassen dabei das Gefühl der Leichtigkeit, ja fast der Schwerelosigkeit.

Davon ausgehend, dass unsere Eigenwahrnehmung nicht immer zuverlässig funktioniert, wissen wir nicht unbedingt, wie sich unser Kopf im Verhältnis zu unserer Wirbelsäule befindet, ob unsere Wirbelsäule aufgerichtet oder gekrümmt ist.

Unsere Körperwahrnehmung gibt uns keine zuverlässige Information zu unserer Aufrichtung, unserer Achse und unserem Muskeltonus.



Durch mentale Anweisungen können wir unseren Muskeltonus beeinflussen. Überflüssige Spannung können wir bewusst lösen, wo es eine Unterspannung gibt, wird sich der Tonus aufbauen. Wir kreieren in diesem Veränderungsprozess einen koordinierten Muskeltonus.

Wir können unsere Aufrichtung steuern, dadurch unsere Achse bestimmen, stabilisieren und flexibel sein. Dies gibt uns die Möglichkeit, in jedem Moment des Tanzflusses neue Richtungen einzuschlagen und den neuen Richtungsvorschlägen zu folgen.

Der Bewegungsmuskulatur ermöglichen wir, ihrer Aufgabe, Beine, Arme und Kopf zu bewegen ungestört nachzugehen. Die Aufrichtung des Rumpfes nach oben gibt den Gelenken der Beine (Hüft-, Knie- und Sprunggelenken) mehr Bewegungsfreiheit. Wir entlasten die Gelenke und können Verletzungen und Fehlgebrauch vermeiden.

Beim Tango kommt insbesondere der Vorteil zum Tragen, dass auch nach stundenlangem Tanzen keine Ermüdungserscheinungen auftreten.



Wenn wir die Funktion Kopf-Hals-Rücken-Verhältnis ungestört lassen, können die inneren Muskelschichten, die für die Aufrichtung und die Haltarbeit zuständig sind, ihre Arbeit für unsere Aufrichtung leisten. Ungestört lassen bedeutet, die Elastizität und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu bewahren, den Kopf leicht auf der Wirbelsäule zu balancieren.

Eine einfache Übung kann unterstützen: Die Hand deines Tanzpartners liegt leicht auf deinem Scheitel. Spüre den Kontakt der Hand und stelle Dir vor, in Richtung der Hand zu wachsen. Gleichzeitig spüre den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Boden und stelle Dir vor, in die Richtung des Bodens zu wachsen. Diese Vorstellung wird den Aufrichtungsmechanismus aktivieren, gibt uns die Wahrnehmung von Länge und Beweglichkeit, vergrößert den inneren und äußeren Raum.

Wir entlasten unsere Wirbelsäule, stärken unsere Rückenmuskulatur und vermeiden Rücken- und Nackenschmerzen.

Vielleicht entscheiden wir uns dann, manchen Kopfkontakt beim Tangotänzen zu unterlassen? Der Kopfkontakt bewirkt in vielen Fällen eine Verwindung oder Beugung der Nackenwirbelsäule, die das natürliche Verhältnis von Kopf und Wirbelsäule stört.

Lohnt es sich den Hals, den Rücken oder die Schultern zu beugen oder zu verdrehen, um einen Kopfkontakt zu erreichen? In welchem Maße wünsche ich mir das? Kann ich die Verbundenheit und Nähe zu meinem Tanzpartner durch Kontakt aus meinem Inneren entstehen lassen? Auch diese Fragen lassen sich durch den Prozess des Innehaltens, Wahrnehmens in bewusstes Handeln übertragen.

Tangotänzen mit Leichtigkeit erlernen

Innehalten und Ausrichten unterstützt uns beim Erlernen des Tango Argentino. Wir können herausfinden, weshalb manche unserer tollen Schrittsequenzen weniger gut funktionieren.

Wir können herausfinden, an welchem Punkt der Sequenz wir schummeln, und darauf vertrauen, dass der Schritt immer mal wieder klappt, besonders mit einigen Tänzerinnen. Was können wir tun, damit es immer öfter und zuverlässiger funktioniert? Wir können herausfinden, an welchem Punkt wir uns über das Wie der Bewegung und unseres Gebrauchs in der Bewegung nicht bewusst sind. Halten wir an, eröffnen wir uns die Möglichkeit, eine Änderung vorzunehmen und in Zukunft mit dem Wie-es-geht-Wissen zu tanzen.

Manchmal hilft uns auch eine Bemerkung unseres Partners und unserer Partnerin, um uns auf Punkte aufmerksam zu machen und darüber entscheiden zu können, ob wir daran festhalten wollen oder eine neue Handlung ausprobieren möchten.

Wie kommt der Impuls meiner Hand bei meiner Tanzpartnerin an? Bei manchen Figuren kann er hilfreicher sein als bei

anderen und muss nicht dauerhaft in der gleichen Weise aufrechterhalten werden. Es bleibt meiner eigenen Entscheidung überlassen, ob und wie viel Druck ich mit meiner Hand in der jeweiligen Situation ausüben möchte.

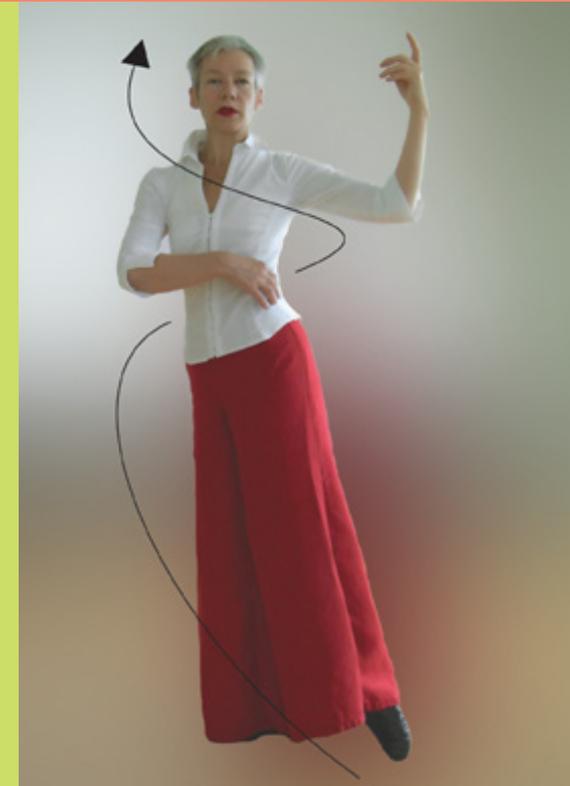
Wenn wir unsere Achse verlieren, können wir herausfinden, ob es an uns selbst oder an unseren Partnern liegt.

Konstruktives Feedback versetzt uns in die Lage herauszufinden, wie wir unsere Bewegungen besser koordinieren können und das Miteinandertanzen dann leichter funktioniert.

Wir können bemerken, wenn Körperteile zu schmerzen beginnen. Auch dies ist ein Signal, das uns zum Innehalten veranlasst und die Wahrnehmung auf die Art der Ausführung unserer Bewegungen lenkt.

Dasselbe Prinzip gilt beim Erlernen neuer Bewegungsabfolgen. Manchmal hindert mich mein Denken, die Bewegung sei zu schwer für mich oder ich sei zu unbeweglich, mich unbefangen dem Erlernen der Bewegung oder Bewegungsabfolge anzunähern. Oft stellt es sich im Nachhinein als leichter heraus, als wir vermutet haben.

Halte ich an, eröffne ich mir übrigens auch die Entscheidungsfreiheit, Bewegungen nicht erlernen zu wollen.



Aus der Ruhe des Innehaltens und der Kraft meiner Ausrichtung bin ich präsent und aufmerksam für mich und damit verbunden mit meinem Tanzpartner, der Musik und den mit meinen Mittänzern gefüllten Raum.

Frederick Matthias Alexander

F.M. Alexander (1869 in Tasmanien –1955 in London) war Schauspieler mit dem Schwerpunkt Shakespeare Rezitation. Seine immer wieder auftretenden Heiserkeitsattacken und die damit verbundene eingeschränkte Berufsausübung veranlassten ihn seine Methode zu entwickeln. Seine Erkennen, durch seinen unkoordinierten Selbstgebrauch Verursacher der Krankheit zu sein brachte ihm die Erkenntnis, dass er durch eine bewusste Veränderung seines Selbstgebrauchs nicht nur die Heiserkeit, sondern darüber hinaus seinen Umgang mit sich Selbst in allen Lebenslagen verändern und beeinflussen kann. Sein Motto seiner Arbeit war und ist: Thinking in activity.

Denken im Handeln.

1904 siedelte er von Australien nach England. Er unterrichtete seine Methode auch in den Vereinigten Staaten. In seinem Buch Use of the Self (Der Gebrauch des Selbst) beschreibt er die Entstehung seiner Methode. 1932 begann er mit der Ausbildung von Lehrenden seiner Methode.

Unterricht in F.M. Alexander-Technik

F.M. Alexander unterrichtete seine Methode ausschließlich in Einzelunterricht. Heute bieten Lehrende der F.M. Alexander-Technik Einzel- und Gruppenunterricht an. Durch geführte und erläuterte Bewegungsabläufe unterstützen sie ihre Klienten, gewohnte, unbewusste Bewegungs-, Verhaltens- und Denkmuster wahrzunehmen und unter Anwendung der Mittel Innehalten (Inhibition) und Ausrichtung (Direction) die Handlungsgewohnheiten bewusst zu verändern.

Die Vermittlung der Anwendung der Methode in allen Lebensbereichen hat dabei einen hohen Stellenwert. Zähneputzen, Musizieren, Arbeit am Computer, Abspülen, Staubsaugen, Fahrradfahren, Tangotänzen, Sitzen, Diskutieren, einen Vortrag halten, Gärtnern, Kellnern, Schminken, Streiten, sich Ärgern, sich Freuen.....

Informationen zur F.M. Alexander-Technik und Adressen von Lehrern und Lehrerinnen der F.M. Alexander-Technik gibt es bei:

G.L.A.T. – Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V.
Postfach 5312,
79020 Freiburg im Breisgau,

Telefon & Fax 0761-383375,
glat-freiburg@t-online.de,

www.alexander-technik.org



Irmel Weber

lebt und tanzt Tango Argentino in Berlin
Sie lehrt F.M. Alexander-Technik und Tango Argentino in Einzel- und Gruppenunterricht.
Sie bildet Lehrer der F.M. Alexander-Technik und des Tango Argentino aus.

Mehr Information unter

www.irmelweber.de

irmel.weber@berlin.de

Unterrichtsort:

Etage Irmel Weber
im Elizsabeth-Hof, Portal 3a, 2. Stock
Berlin-Kreuzberg

Erkelenzdammm 59/61

10967 Berlin

Tel.: 030 6917080