

## In zehn Stunden zum Körperbewusstsein

0 Dots+ 23.09.10 | Kultur FACEBOOK  
Artikel drucken | Artikel empfehlen | Schrift a / A

München - Welcher Tänzer fiebert nicht der Saison entgegen? Aber ab Arbeitsbeginn lebt er auch wieder täglich mit der Bedrohung von Verletzung, Schmerzen und erzwungenen Ruhepausen.



© Klaus Haag

Die Philippinin Anna Villadolid-Mayr bei der Arbeit mit einer Tänzerin.

In den letzten zwei Jahrzehnten nutzen immer mehr Tänzer die lindernden, heilenden und vor allem präventiven Körpertechniken von Physiotherapie, Pilates, Feldenkrais und Gyrotonics.

Ideal ist es, wenn die Behandelnden oder Trainer selbst einmal Tänzer waren. Aus der eigenen Erfahrung können sie das Problem ihres Patienten oder Klienten wissender, einfühlsamer angehen.

Die Philippinin Anna Villadolid-Mayr, Münchner Ballettfans sicher noch in bester Erinnerung als lyrisch-zarte Giselle oder als tragische Julia des Bayerischen Staatsballetts, ist heute eigenständige Pilates-Trainerin. Die Ganzkörper-Methode des Deutschen Joseph Pilates (1880-1967) fand über New York, wo er 1926 sein Studio eröffnete, auch den Weg nach Europa. Pilates, der schon als Jugendlicher seine Beschwerden Asthma, Rachitis und Gelenkrheumatismus mit Sport und Krafttraining bekämpft hatte, entwickelte später 400 Übungen auf der Matte und an einem selbst entworfenen Trainingsgerät.

Dieser „Re-former“ bewirkt durch den Widerstand eingebauter Stahlfedern einen allmählichen Aufbau der Muskeln. Also wie die Geräte im Fitness-Studio? „Anders als das Fitness-Krafttraining beanspruchen die Pilates-Übungssequenzen mehrere Muskelketten“, erklärt Anna Villadolid-Mayr. „Pilates hatte ja auch fernöstliche Entspannungs-Techniken wie Yoga studiert. Jede Übung sollte kontrolliert, mit hoher Konzentration und in fließender Dynamik ausgeführt werden. Wichtig ist dabei die bewusste Atmung und gleichzeitig ein verschärftes Wahrnehmen der Körperfunktionen.“

Da Pilates' Studio von vielen Tänzern frequentiert wurde, ging er gezielt auf ihre Bedürfnisse ein. Jedenfalls kommt die intensive Stärkung von Bauch-, unterer Rücken- und Gesäßmuskulatur - dem „Powerhouse“ - vor allem den Technik-Anforderungen klassischer Tänzer entgegen. „Meine Klienten kommen ein- bis zweimal die Woche“, sagt Anna Villadolid. „In etwa zehn Stunden kann man die Basis der Methode erlernen, danach dann in der Gruppe trainieren.“

Auch der Physiker und Judo-Meister Moshé Feldenkrais (1904-84) kam über körperliche Beschwerden, eine alte Knieverletzung, zu seiner Methode. Skeptisch gegenüber psychologischen Praktiken, wollte er den durch seine automatischen, meist unökonomischen Alltagsverrichtungen verspannten Erwachsenen zurückführen zu einem „organischen Lernen“. So wie Babys ihren Körper und ihre Beweglichkeit entdecken - unbewusst, zweckfrei.

Veronica Fischer, langjährige Tänzerin in Micha Puruckers Münchner Compagnie, die als Feldenkraislerin ihre eigentliche Berufung gefunden hat, benutzt in ihrem Körpertraining für Tänzer unter anderem auch diese frühkindliche, völlig entspannte Bewegungsfindung. „In der Einzelbehandlung führe ich den Klienten erst einmal mit meinen Händen in eine Bewegung, um blockierende Muskelspannungen zu finden. Wenn sie bewusst gemacht werden, kann man sie auch auflösen.“ Aber wie profitieren klassische Tänzer, die für ihre Technik mit Spannung arbeiten, von Feldenkrais? „Seine Methode gibt dir die Erfahrung, dass ein Bein, ein Arm zwar über Muskeln bewegt wird“, sagt Veronica Fischer. „Aber ich steuere die Muskeln nicht. Die Bewegung läuft einfach in den Gelenken frei durch. Und wenn dein Körper in der nicht-klassischen, sprich: der neutralen Aufrechthaltung bestmöglich organisiert ist, kannst du jedwede Form von Muskelspannung draufsetzen.“ Dennoch gibt Fischer zu, dass Verstehen und Umsetzen dieser Bewegungslehre eine „lange Reise“ sei.

Ökonomischer Energieeinsatz bei innerer Entspanntheit ist auch das Lehr-Prinzip von Liane Simmel. Die in München niedergelassene Orthopädin, die schon als freie Tänzerin Medizin studierte, gibt auch regelmäßig Kurse und hat vor über zehn Jahren die Tanzmedizin initiiert. „TaMed“ ist eine Vereinigung von Orthopäden, Krankengymnasten, Osteopathen, Masseuren, Therapeuten für Feldenkrais, für Mikrokinesie, die in Seminaren gesammelten Erkenntnisse über Trainings- und Heilmethoden, aber auch über richtige Ernährung und gesunde Lebensweise an Tänzer und Pädagogen weitergibt. Simmel plädiert für eine Prävention in Ballettakademien und -ensembles: „Im Sport sind regelmäßige präventive Check-Untersuchungen, Ausgleich von Defiziten und belastungssteigerndes Konditionstraining ja auch selbstverständlich.“

Kondition ist auch ein Faktor, den Thierry Paré betont. Der 49-jährige Psychotherapeut, der acht Jahre Solist im Ballett der Deutschen Oper am Rhein war, aus Leidenschaft heute nebenbei in den Münchner Performing Arts Studio Ballettunterricht gibt, weist darauf hin, dass die Übungen in einem Klassisch-Training jeweils nur Dreiviertelminuten dauern: „Dafür braucht man zwar eine kurze explosive Kraft. Aber Kondition kriegst du nur durch Ausdauersport wie Nordic Walking, Joggen oder Radfahren. Und wenn man energetisch nicht hundertprozentig fit ist, verletzt man sich leicht.“ Im Übrigen sei festgestellt worden, dass bei immer gleichem Training, sogar bei gleichem Jogging-Parcours, die Leistung abnimmt. „Wichtig ist also Abwechslung, um dem Gehirn neuen Anreiz zu geben.“

Alle diese Techniken sind selbstredend auch bestens geeignet für Nicht-Tänzer - ob mit Rücken- oder Gelenkproblemen, für Übergewichtige wie für Spitzensportler oder einfach nur für eine ersehnte gut geformte Figur.

Malve Gradinger

Sachbuch-Hilfen:

Liane Simmel: „Tanzmedizin in der Praxis“, Henschel Verlag, 271 Seiten; 24,90 Euro;

Germaine Schneider: „Pilates. Fitness auf der Matte“, Hrsg. Dr. med. Eberhard Wormer/ Prof. Dr. med. Johann A. Bauer, bestellbar über [www.yoga-pilates-feldenkrais.de](http://www.yoga-pilates-feldenkrais.de)