

SCHRITTE *auf heißen Herdplatten*

Explosiv unterwegs im Aikido und im Tango

VON DORIS DOHSE

Feldenkrais-Training kann uns auch vorbereiten auf dynamische und explosive Bewegungen auf anderen Feldern: Auf eine Kampfkunst wie das japanische Aikido beispielsweise oder Tänze wie den Argentinischen Tango.

In der Feldenkrais-Methode finden wir Qualitätsangaben wie „dynamisch" und „explosiv" eher selten. Wobei, wenn wir uns unmittelbar aus einer neutralen Ausgangsposition in eine Richtung bewegen, ist dies durchaus sehr schnell möglich. Nehmen wir jetzt einen äußeren Reiz dazu, wie ein lautes Knallen oder ein Kommando, zucken wir unweigerlich zusammen. Alle Beugemuskeln kontrahieren und wir bewegen uns weg vom Laut oder der Gefahrenquelle. Ich erinnere mich an einige kreative ATM's in diesem Stil während meiner Feldenkrais-Ausbildung.

Mit den Fähigkeiten aber, die wir durch das Praktizieren der Feldenkrais-Methode erlangen, gelingt es uns, Dynamik und Explosivität in anderen Disziplinen auszuleben. Welche Fähigkeiten meine ich? Zum Beispiel die eines federnden Ganges, der einem Stoßdämpfersystem ähnelt. Wir können einsinken und uns wieder aufrichten, uns zusammenfalten und wieder ausdehnen. Wie eine Sprungfeder. Oder die Bodenkräfte nutzen, die für den Antrieb sorgen und die Kraft weiter in unser Skelett transportieren, um uns mühelos fortzubewegen. Wir haben gelernt, wie wir uns drehen und verdrehen können, um eine spiralförmige Anordnung zu kreieren, durch deren schnelle Auflösung Dynamik entstehen kann. Durch gesteigerte Selbstwahrnehmung und geschulte Orientierung in uns und im Raum können wir im Handeln effizienter und dynamischer sein.

Bild von Bernard-Verougstraete auf Pixabay



Foto: © privat

Immer einen Atemzug voraus

Explosiv im Aikido

Für die Explosivität im Aikido braucht es zumeist einen Rhythmuswechsel, den Boden und ein Vorbereiten der Bewegung durch ein Absenken des Zentrums bzw. sogar ein „sich Hineinsetzen in das hintere Bein", wie es eine Katze vor dem Sprung macht. Der Bezug zur Matte und das Nutzen des Bodens sind fester Bestandteil der Vorbereitung im Aikido-Unterricht. Unbedingt nötig zum Werfen eines Gegenübers oder zum Schneiden mit dem Bokken (Holzschwert) ist natürlich ein tonisierter Unterbauch, der mit dem Ausatmen expandiert.

Da ich weiß, wie vertraut die Feldenkrais-Gemeinschaft mit dem Tun in der Vorstellung ist, möchte ich einige explosive Situationen beschreiben.

Kokyu-Ho

Das ist eine Atemtechnik, bei der ich den Atem des Partners störe und ihn dadurch destabilisiere und zu Fall bringen kann. Im Sitzen rolle ich mein Becken etwas mehr nach hinten, wodurch ich besser verankert bin, und wenn mein Partner mich greift, richte ich mich von unten auf und

ziele über meine Arme und Hände in Richtung des siebten Halswirbels, um seine Achse ins Wanken zu bringen. Dabei gehen die Ellenbogen des Greifenden nach oben, was den Atem in den Brustraum lotst, während ich mit meinem Hara (Zentrum) verbunden bleibe und die Bauchatmung beibehalte.

Im Stehen kann ich mich absenken und mich in das hintere Bein setzen (Katze vor dem Sprung) und das Timing des Gegenübers aufnehmen. Wenn der Partner mich zu greifen versucht, gehe ich bereits in die Gegenrichtung und ziele auf sein Zentrum, wobei ich mich aus dem hinteren Bein herausdrücke in einer kraftvollen Aufwärtsbewegung. Diese Variante ist etwas fortgeschrittener, denn sie setzt ein Gespür für Raum und Zeit voraus. Es braucht ein Momentum, zu gleichmäßig ausgeführt funktioniert es nicht.

Zudem klappt diese Technik besser im dynamischen Miteinander, was ein Agieren im Zen no Zen-Modus voraussetzt. Zen no Zen bedeutet, dass der Nage oder Aite (der Angegriffene) den Angriff provoziert, indem er den Abstand zwischen den beiden Übenden verringert. Dadurch hat er den Vorteil, dass er immer agiert und nicht reagiert.

Einen weiteren Vorteil über den Atem deines Gegenübers verschaffst du dir, wenn du schon ausatmest, während dein Partner ausholt (einatmet) und angreift (ausatmet).

Beim Heben des Schwertes oder des Arms wird meist intuitiv eingeatmet und beim Fallenlassen ausgeatmet. Du vermagst jedoch viel explosiver zu handeln, wenn dein Atem nicht mit einer bestimmten Bewegung gekoppelt ist, sondern du mehrere Bewegungen mit einem langen Ausatmen ausführen kannst.

Das Spiel mit der Leere

Ein anderes Element, das zur Explosivität beiträgt, ist das Fallenlassen des Zentrums, anstatt es hochzunehmen oder beizubehalten, um einen Schritt zu machen. Denn nichts ist schneller, als der Schwerkraft nachzugeben und eine Leere (ein Vakuum) entstehen zu lassen, in die der Partner hineinfällt.

Vor allem für körperlich unterlegene Übungspartner ist dies ein effektives Prinzip. Bei manchen Techniken bringt man den Partner erst nach oben, indem man sein eigenes Zentrum senkt, damit das des anderen hochgeht, um dann komplett wegzutauchen. Ganz nach dem Hebelprinzip, dass etwas hinuntergehen muss, damit etwas anderes hochkommt. Ein wellenartiger, sehr überraschender Effekt entsteht (z.B. Wurf-Techniken wie Udekiminage oder Kotegaeshi können so ausgeführt werden).

Porträt: © privat

DIE AUTORIN



Doris Dohse
Feldenkrais-Ausbildung in Straßburg (1993-97). Seit 2011 Assistenztrainerin und Leiterin der Schule für Aikido und Feldenkrais in Wiesbaden. Trägerin des 6. Dan Aikido. Tango-Tänzerin seit 24 Jahren. Arbeitet mit Kampfkünstler*innen und Tänzer*innen und betreibt eine FI-Praxis.

Mehr unter: *www.adelheid-dojo.de*

Eintreten mittels Spirale

Stell dir vor, jemand will dir eine Ohrfeige geben und zielt auf deine Schläfe. Du duckst dich und trittst tief unter das Zentrum des anderen ein. Deine Füße sind hinter denen des Angreifers, dein Arm vor dem Partner, du bist verschraubt; mit einem Fuß und der diagonalen Schulter vorne. Danach richtest du dich auf und bleibst dabei ganz nah. So kannst du explosionsartig

Das Gegenüber aushebeln



dein Gegenüber aushebeln und ihm den Boden unter den Füßen wegnehmen. Du trittst an die Stelle, an der sich dein Partner befunden hat (eine Variante von Kokyunage).



Fotos: © privat

Rhythmuswechsel

Du stehst deinem Partner spiegelbildlich gegenüber und er fasst dich am Handgelenk. Mache einen Schritt zur Seite und öffne dein Gegenüber (seine vertikale Achse ist nicht mehr intakt); dann machst du einen schnelleren Schritt auf ihn zu und zwar dahin, wo ihm hinten der dritte Fuß fehlt, während du mit deiner Handkante (und deinem Gewicht hinter deinem Arm) in den Ellenbogen schneidest. Der erste Schritt zur Seite ist langsamer, der zweite nach vorne explosiv.

Explosiv im Tango

Um im argentinischen Tango explosiv zu werden, braucht es selbstverständlich die passende Musik. Es braucht Orchester, die Spannung aufbauen und eine Dramaturgie beinhalten. Versteht man dann noch den Text – sofern einer vorhanden ist – oder weiß über den Charakter des Komponisten Bescheid, fällt es noch leichter, den angemessen Ausdruck beim Tanzen zu haben und Emotion in Bewegung umzusetzen.

Nehmen wir als Paradebeispiel Osvaldo Pugliese mit seinem Orchester: eine akzentuierte Musik mit vielen Kontrasten. Oberflächlich oft nur als leidenschaftliche Musik bezeichnet. Nun, wie interpretiert man diese Musik angemessen? Man geht tiefer, um der Dramaturgie Ausdruck zu verleihen, holt ein wenig in die Gegenrichtung aus (denkt vom Rücken), bevor man den Schritt setzt, was die Bedeutung eines jeden Schritts unterstreicht. Das Gehen bei Pugliese wird durch das sogenannte Arrastre umgesetzt: Der Schritt endet betont in den Boden hinein und bremst am Ende abrupt. Allein diese Charakteristik hat eine explosive Note und unterscheidet sich massiv vom gleitenden Gehen bei Musik, die voller Geigen ist wie bei Fresedo oder Di Sarli.

Zurück zum explosiven Tanzen – erzeugt durch Kontraste und Pausen: Warten und Attackieren. Stille und Explosion. Umso tiefer Du gehst, desto größer wird der Schritt. Große Schritte eigenen sich besser zum explosiven Tanzen als kleine Trippelschritte. Die Musik bietet diese Vorlage und man kann sich aus dem Bauch heraus darauf bewegen. Das ist oft erfolgversprechender, als das Tanzen zu denken.

HÖRPROBE OSVALDO PUGLIESE
„La Yumba" von Osvaldo Pugliese, 1946:
https://www.facebook.com/watch/?v=1002254518822873

Eine Spirale entstehen lassen

Bis 1941 haben alle Orchester einen abgehakten schnellen Takt gespielt! Angeführt wurde diese Epoche von dem Orchester Juan d'Arienzo. Entsprechend setzt du deine Schritte: vertikal, kurz und scharf, als würdest du mit jedem Aufsetzen eine heiße Herdplatte berühren. Wieder ein organisches Bild. Und du hast sofort eine Ahnung, wie du dich damit fühlst und wie explosiv die Umsetzung sein wird: mit Richtungs- und Rhythmuswechseln.

TANZBEISPIEL
D'Arienzo von NyA:
https://youtu.be/7Hjs7aBbPN8

Technisch gesehen arbeiten wir für die dynamische Explosivität mit denselben Mitteln wie in der Kampfkunst. Nämlich durch die Trennung von Becken und Schultern/ Dissoziation, indem wir entweder von oben nach unten oder von unten nach oben eine Spirale entstehen lassen und sie wieder lösen. Wie bei den „Ochos", einer achterförmigen Bewegung rückwärts oder vorwärts. Du kannst jeder Figur eine dynamischere Note geben, indem du dich anders organisierst. Du gehst tiefer, variierst dein Timing und änderst die Winkel und schon ähnelt die Auflösung des Ocho cortado (eine Kurzvariante des Ocho) dem Entkorken einer Weinflasche mit dem dazugehörigen Plopp.

Beispielhaft im Wechsel der Dynamik und mit dem Potenzial für Explosivität ist die Milonga, eine der drei Tanzarten im argentinischen Tango. Da diese ihre Wurzeln in afrikanischen Volkstänzen hat, sollte man sie sehr erdverbunden tanzen. Vertikal, hubschrauberartig die Füße setzen (nicht gleitschirmmäßig), eng verbunden und weich oben, flink und frei in den Füßen.

MILONGA
Natalia y Agustin auf YouTube:
https://youtu.be/ZsG3ARE4D2Q

Wir tragen alle Voraussetzungen in uns, um in unserem Handeln die ganze Bandbreite von langsam bis dynamisch und von ruhig bis explosiv zu nutzen. Die Feldenkrais-Methode hilft dabei, uns der anatomischen und biomechanischen Gegebenheiten gewahr zu werden. Dann können wir noch bunter durchs Leben tanzen. ■