

5. 2. S I B im Dialog mit ganzheitlichem Tanz – Sabine Parzer

Der Fluss der Bewegung

In meiner Arbeit als Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin entwickelte ich nach vielen Jahren der Auseinandersetzung mit dem Körper und Bewegung das Bedürfnis, mein Körperwissen über meine Hände anderen Menschen zukommen zu lassen.

Nach zehn Jahren intensiver professioneller Tanztätigkeit im Ausland begann ich 2001 in Wien die SIB®-Ausbildung. Während der Ausbildung wurde mir klar, dass die beiden Arbeitsfelder, Tanzpädagogik und SIB®-Körperarbeit sich gegenseitig befruchten, unterstützen und neue Dimensionen eröffnen.

Ich arbeite seit 1999 mit Menschen nach Arbeits- und Verkehrsunfällen in einem Rehabilitationszentrum mit den Schwerpunkten Schädel-Hirn-Polytraumen und neurologische Erkrankungen, seit 2005 mit S I B in privater Praxis und leite Workshops für Laien und Profitänzer im In- und Ausland.

In den Jahren meiner ganzheitlichen Tanzpädagogik habe ich einen Zugang entwickelt, der kontemplativen, zeitgenössischen Tanz mit den Inhalten der Systemischen und Integrativen Bewegungslehre® verbindet.

Die Systemische und Integrative Bewegungslehre® ist eine wunderbar achtsame Bewegungsmethode. Den eigenen Körper in seiner Vielfältigkeit wahrzunehmen, neue Bewegungsmuster kennenzulernen und Freiheiten im Körper und Geist zu erfahren sind die wesentlichen Bestandteile der Methode, die sowohl die Klienten als auch die Behandelnden erfahren dürfen.

S I B bietet Lektionen mit verschiedenen Schwerpunkten an. So wie jeder Mensch immer wieder auch anders ist, so ist auch jede Behandlung anders. Als Tänzerin arbeite ich seit vielen Jahren mit dem Schwerpunkt Improvisation, mit der Offenheit, Impulse wahrzunehmen und sie ausdrücken zu können. Auch als S I B-Pädagogin gebe ich mir die Erlaubnis, zu improvisieren, zu schauen, was ist, wo der Fluss des Atems und der Bewegung sich zeigt.

Manchmal beginne ich die Behandlungen mit der Erlaubnis, im Stehen zu spüren, wie sich der Körper anfühlt, wie das Gewicht in Richtung Boden fällt und wo es Stresspunkte gibt. Viele meiner KlientInnen nutzen diese Einladung, um ins freie Bewegen zu gehen, sich zu strecken, zu dehnen, in einen tiefen Ausdruck – auch mit der Stimme – zu kommen. Je nachdem wie tief das Bedürfnis ist,



diesem individuellem Ausdruck Platz zu geben, und je nachdem wie viel Erfahrung der/die KlientIn damit hat, dauert es bis zu einer halben Stunde, bevor der/die KlientIn auf die Liege gebettet wird.

Meine Erfahrung ist, dass die Körperarbeit danach leichter angenommen wird, da zu Beginn eine selbstbestimmte „Aufwärm-Ausdrucksphase“ war und sich Spannungen im Körper lösen durften.

Dieser Zugang kommt aus der Methode des Authentic Movement, einer kontemplativen Tanzform, die auch in der Tanztherapie verwendet wird. Im Authentic Movement gibt es die Bewegenden („mover“), die ihrem inneren Bewegungs- und Ausdrucksimpuls lauschen und sich daraus im Raum bewegen. Für jede/n Bewegende/n gibt es eine/n Zeugin („witness“).

Der/die Zeugin befindet sich in einem nichtwertenden Wahrnehmungsraum und beobachtet sein/ihr inneres Geschehen beim Zusehen. In dem Moment des freien Ausdrucks und auch als S I B-Pädagogin bin ich diese Zeugin.

Allgemein lässt sich in der zeitgenössischen Tanzpädagogik eine Veränderung zu neuen Bewegungsqualitäten beobachten, die durch den Einfluss von alternativen Bewegungsmethoden (Yoga, Tai Chi, Feldenkraismethode®, Alexander-Technik® ...) inspiriert wurden. Sanftes, fließendes und ganzheitliches Bewegungsvokabular bestimmt mittlerweile das Bild der meisten zeitgenössischen Choreographien.

Der Fokus in der S I B auf Körperausrichtung, auf Leichtigkeit im Bewegen und Sein und auf die Verbindung mit einem inneren Geschehen erweiterte meinen Zugang zum Tanz.

Was ich für mich in meiner Ausbildung und Praxis mit S I B gelernt und in meine Tanzpädagogik integriert habe, ist systemisches Denken und Wahrnehmen und die Fähigkeit, Menschen in emotionalen Prozessen begleiten zu können.

Konkret heißt das, dass meine Tanzpädagogik auf die innere Wahrnehmung, auf den inneren Körper und nicht auf das Erlernen von tänzerischen Fähigkeiten ausgerichtet ist. Der Körper ist das wunderbarste Instrument, um uns selbst auf vielen Ebenen kennenzulernen und in immer tiefere Schichten einzutauchen.

Ich möchte jedem/jeder die Möglichkeit geben, sich selbst in seinem/ihrer authentischen Ausdruck zu erfahren und nicht die Bewegungen eines anderen Körpers nachzuahmen.

Auch habe ich mehr Sicherheit im Umgang mit Menschen in den verschiedensten, oft herausfordernden Lebenssituationen bekommen durch „Tools“ wie „Reframing“ und „lösungsorientierte Gespräche“.

Der Wirbelsäulentanz

In einer einfachen Tanzübung, die ich Wirbelsäulentanz nenne und sowohl bei Menschen mit schweren Verletzungen als auch bei Profis verwende, lade ich den/die Bewegende/n ein, im Sitzen oder Stehen mit geschlossenen Augen den Gedankenfokus nach innen wandern zu lassen und den Atem zu spüren.

Der Atem ist wie der Treibstoff, der unser Bewusstsein in die verschiedenen Körperregionen leitet. Sowohl in der Körperarbeit als auch im Tanz erlaubt uns der bewusste Atem, innen mit außen zu verbinden. Danach richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Kraft der Erde und wie sie durch die Schwerkraft unseren Körper ausrichtet.

Wir können spüren, wie die Muskeln hängen dürfen und die innere Struktur, das Skelett, den Körper aufrecht hält. Dadurch entsteht eine tiefe Entspannung auch im Stehen und Sitzen und oft verändert sich die Ausrichtung, das Aligement. Wir stellen uns vor, dass die Füße einen Abdruck in der Erde machen, und beobachten, wie sich das Gewicht verteilt. Mehr auf einem Fuß oder dem anderen, mehr auf der Innen- oder der Außenkante etc.

Die Erde sendet ihre Kraft über unsere imaginären Wurzeln über die Beine zurück in den Körper in die Wirbelsäule. Von dort darf sich ein kleiner, feiner Tanz entwickeln. Dieser Tanz entsteht aus dem inneren Bewegungsimpuls, der minutiös sein kann oder kräftig expressiv. Ich leite KlientInnen an, sich durch verschiedene Körperteile bewusst zu bewegen, bis sich ein ganzer Bewegungsfluss ergibt.

Dieser Tanz kann fünf bis 45 Minuten dauern. Zum Abschluss kommt der Körper wieder langsam in die Mitte zurück, um zu spüren, wie sich das Gewicht auf den Füßen verteilt, und um wahrzunehmen, wie er/sie sich jetzt fühlt.

Das tiefe Wahrnehmen, Bewegen und Bewegtwerden, mit dem Atem in Kontakt zu kommen und körperliche Vorgänge mit inneren „Seelenbewegungen“ in Einklang zu bringen, diese Elemente verbinden den ganzheitlichen Tanz mit der Systemischen und Integrativen Bewegungslehre.