

## **Ideokinese**

Ideokinese trachtet danach, die biomechanische Balance des menschlichen Körpers in Bewegung zu verbessern. Dieser Prozess wird als notwendig kreativer Lernprozess verstanden, in dem die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen integriert werden. Analytische Information über Knochen und Muskeln und Prinzipien eines mechanisch balancierten Körpers werden in vorgestellte innere Körperbewegungen übertragen. Dieses „Repatterning“ setzt somit an der Quelle der Bewegungsmuster an, nämlich im Nervensystem, das die Muskelaktivität koordiniert. Damit kann allmählich eine mechanisch günstigere Körperorganisation ältere Haltungs- und Bewegungsmuster „überschreiben“.

Im Lernprozess werden die Lernenden befähigt, sich ihren Weg durch den Körper zu erdenken und zu erfühlen. Sie lernen in einem selbstgesteuerten Prozess, entwickeln ihre kinästhetische Wahrnehmung und ihre innere Motivation und Intuition. Dies wirkt über das Bewegungslernen hinaus auch in ihr Leben.

Diese Arbeit setzt voraus, dass Bewegungslernen im Tanz und im Sport nicht nur von einer körperlichen Seite trainiert wird, sondern sich Denken, Spüren und Vorstellung gemeinsam mit der körperlichen Bewegung entwickeln. Umgekehrt kann das Denken unsere körperlichen Fähigkeiten maßgeblich verändern. Dieser ganzheitliche Prozess bereichert unsere innere Erfahrung, unsere Intuition und unseren Ausdruck und unterstützt unsere persönliche Gesamtentwicklung. Das wird individuell in der Regel als befriedigend, lustvoll und stärkend erlebt.

Diese Arbeit auf eine zunehmend effizientere Körperorganisation hin lässt Alltags-, Sportbewegungen und Tanzen flüssiger, leichter, weicher und geschmeidiger werden. Sie trägt dazu bei, Verletzungen vorzubeugen.

Diese Praxis entwickelte sich aus dem revolutionären Buch Mabel Todds „The Thinking Body“, das erstmals 1934 in den USA veröffentlicht wurde. Ihre Schülerinnen und Schüler entwickelten ihre Arbeit erfolgreich weiter. Siehe dazu die Literaturliste am Ende.

### **Mechanische Prinzipien**

Wie alle anderen Körper auf dieser Welt ist unser menschliche Körper der Schwerkraft und den Kräften von Trägheit und Momentum ausgesetzt. Die Praktiker von Ideokinese haben genau untersucht, wie die mechanischen Prinzipien auf den Körper anwendbar sind. Wenn die Kräfte, die auf ihn wirken, und die Kräfte, mit denen er diesen widersteht, sich ausgleichen, ist er in Balance. Grundsätzlich stehen uns für diesen Widerstand Struktur und Material des Skeletts und das neuro-muskuläre System zur Verfügung. Eine möglichst effiziente Balance maximiert die Wirkung des Skeletts und minimiert den Kraftaufwand des neuro-muskulären Systems.

### **Das neuro-muskuläre System**

Bewegung wird durch die zugrunde liegenden neuro-muskulären Muster organisiert, die im Gehirn und im Nervensystem gespeichert sind. Diese entwickeln wir von frühester Kindheit an. Die zugrundeliegenden Muster in ihrer Gesamtheit machen den Haltungs- und Bewegungscharakter eines Menschen aus. Nachhaltige Veränderungen sind nur möglich, wenn sich diese neuro-muskulären Muster ändern, das heißt auch, dass die neuen Muster schließlich wieder automatisch wirken und nicht nur jeweils neu durch bewusstes Denken stimuliert werden. Das bedarf eines Prozesses intelligenter Wiederholungen.

### **„Image to action“**

Ideokinese nutzt kinästhetische Vorstellungsbilder, um spezifische muskuläre Antworten zu stimulieren. Diese Bilder sind bewegte Bilder, die aus Konzepten mechanischer Balance entwickelt sind. Mit wiederholter Praxis regen sie die angepeilte kinästhetische Antwort an und führen schlussendlich zu einer dauerhaften Veränderung im neuro-muskulären System. Diese nachhaltigen Veränderungen geschehen, wenn ein passendes Bild oft wiederholt wird, der Praktizierende kinästhetisch aufmerksam ist und eine gelassene Haltung der Empfänglichkeit den Prozess begleitet.

Um eine Aufgabe oder Bewegung auszuführen, sind wir uns im besten Falle unserer Absicht bewusst. Die spezifische neuro-muskuläre Organisation, die es dem Körper erlaubt, unsere Absicht auszuführen, ist jedoch ein unbewusster Prozess, dessen wir auch nicht gewahr werden können.

Bewusste Absicht und unbewusste Körperorganisation überbrückt der „gefühlte Gedanke“. Diese Gedankenform erfasst auch die kinästhetische Information - umgangssprachlich das Körpergefühl - das aus vergangenen Bewegungserfahrungen mit dieser Absicht verbunden ist. Wir denken und sehen uns quasi in die Zukunft mit diesem Modus des „Vorausfühlers“, so als würden wir diese Aktivität tatsächlich machen. Diese imaginierte Bewegung stellt einen flüssigen Übergang zwischen Absicht, Organisation und Ausführung her.

Ideokinese setzt genau bei diesem Modus der „gefühlten Gedanken“ an. Wir stellen uns ein bewegtes Bild bewusst vor und lassen es sich in uns in einen „gefühlten Gedanken“ verwandeln, der schließlich die unbewusste Organisation einer Muskelantwort stimuliert. Wiederholen wir diese Folge „Image to action“ ausreichend oft, können wir das entsprechende Körpergefühl sehr genau identifizieren. Dies ist ein Anzeichen dafür, dass das neue Muskelmuster abgespeichert und in Zukunft automatisiert bzw. rasch aufrufbar ist.

Klare Konzentration und bewusste Führung sind notwendig, um das Bild in der eigenen Vorstellung zu etablieren. Haben wir das geschafft, ist es wichtig, die Anstrengung loszulassen, uns den unbewussten Prozessen anzuvertrauen und mit gelassener Aufmerksamkeit auf die Körperantworten zu lauschen. Willentliches Aufzwingen von körperlichen Veränderungen und willentliche äußere Bewegung stören bis verhindern diesen Prozess.

### **Die klassische Form der Übungspraxis**

In Übungen werden die Vorstellungsbilder häufig durch gerichtete Berührung eines Partners unterstützt. Wir lassen Veränderungen in Körpergefühl und Körperspannung zu und sensibilisieren unsere Aufmerksamkeit dafür. Nach der Information durch Bild und Berührung lassen wir äußere Bewegung als Antwort auf die vorgestellte Bewegung passieren. Das führt uns zu Bewegungsimprovisationen, die ganz aus dem stimulierten Körpergefühl kommen und keiner äußeren Form Genüge tun wollen. Darin integrieren sich Vorstellungsbild, kinästhetische Wahrnehmung und Bewegung und werden damit im Nervensystem verankert.

### **Hilfreiche bewegungsanalytische Aspekte in der Praxis**

- **Gewichtsverteilung im gesamten Körper:** wie fließt die Schwerkraft durch den Körper? Wird dieser Fluss von oben nach unten an bestimmten Körperstellen aufgehalten? Wie verteilt sich das Gewicht auf der Fußsohle zwischen innen und außen, vorne und hinten, linkem und rechtem Fuß? Wie finden bei einem Schritt die Gewichtsverlagerungen vom einem auf das andere Bein statt? Über die Außenseiten der Beine? Durch die Hüftgelenke und die Mitte der Wirbelsäule? Welcher Körperteil initiiert einen Schritt zum Beispiel nach vorne? Wie verhält sich der Kopf dazu?
- **Beweglichkeit der Gelenke:** welche Gelenke beteiligen sich an der Gesamtkörperbewegung? Welche Gelenke bleiben eher steif oder starr? Wie viel Druck bekommt welches Gelenk ab? Wie ausgeglichen oder unausgeglichen beugen und öffnen sich Gelenke? In welchem Radius? Wie sehr erlauben sie spiralförmige Bewegungen?
- **Muskelkoordination:** wie hoch oder niedrig ist der Gesamtmuskeltonus für die Aufrichtung? Wie gelassen oder geerdet steht der Mensch auf seinem Untergrund? Wie ausgeglichen ist die Muskelaktivität zwischen Peripherie und Körperzentrum, Körpervorder- und -rückseite, oben und unten, linker und rechter Körperhälfte?
- **Wachheit der Sinne und Kopfhaltung:** welche Sinne initiieren eine körperliche Bewegung? Wie beweglich kann der Kopf auf der Wirbelsäule balancieren oder ist er nach hinten und/oder unten gedrückt oder nach vorne geschoben? Wie spielen Augen und Ohren mit der Bewegung zusammen?

### **Methodische Arbeitsmittel**

In Resonanz zu meinen Beobachtungen stehen mir grundsätzlich drei methodische Arbeitsmittel zur Verfügung, die ich individuell kombiniere:

- **„Gefühlte Gedanken“ und Bewegungsvorstellungen:** Ich schlage vor, sich mit einer bestimmten Vorstellung für eine Bewegung vertraut zu machen. Hier sind Beispiele: mit den Füßen bei jedem Schritt einen gleichmäßigen Abdruck in einen weichen Boden zu machen; die Wirbelsäule leicht schwingend durch den Raum schweben zu lassen; an der Rückseite des Rumpfes weiches warmes Wachs hinunter rinnen zu lassen; das Unterkiefer wie eine Hängematte zwischen zwei Bäumen weich zum Brustbein hängen zu lassen. Diese vorgestellten Bewegungsbilder greifen einerseits auf traditionelle Bilder aus der Ideokinese und aus anderen Körpertechniken zurück, andererseits entstehen sie aus meinem persönlichen Dialog mit den Ansprechpartnerinnen.

- Ich unterstütze Alltagsbewegungen durch Berührung. Diese lädt ein, in die berührten Körperzonen genauer hin zu fühlen, den Atem dorthin zu schicken und damit innere Bewegung zu initiieren, die Veränderung einleiten kann. Meine Berührung kann auch Raumrichtungen suggerieren, die meinem Studenten erlauben, in einer Bewegung mehr Dimensionen zu erkennen als bisher.
- Ich schlage einfache Bewegungsübungen mit mehr oder weniger spielerischem Charakter vor. Diese Übungen müssen sich selbstverständlich sehr an die Zielpersonen anpassen, um eine lustvolle Motivation als Antrieb für die Übung zu erreichen.

Aus meinem Hintergrund als Tanzpädagogin für zeitgenössischen Tanz heraus setzt sich die Arbeit immer aus einem Wechselspiel aus analytischer Beobachtung, spezifischen Bewegungsaufgaben und Bewegungsbildern und Beobachtung der Durchführung dieser Aufgaben als Grundlage für den nächsten Schritt zusammen.

### **Für Bewegungsinteressierte**

Ideokinese bietet allen Menschen, die an der Auseinandersetzung mit ihrer Körperwahrnehmung und ihrer Bewegung interessiert sind, ein kreatives Feld, ihre Bewegungslust zu stimulieren, mehr Leichtigkeit und Durchlässigkeit zu spüren, über ihre Bewegungsvorlieben zu lernen und sie zu erweitern. Als Gruppen- und Partnerform gibt Ideokinese Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, über unterstützende Berührung zu lernen und die eigenen Körperbilder zu reflektieren.

### **Für Sportler**

Ideokinese bietet Sportlern eine Wahrnehmungspraxis und die Aneignung von Körperwissen, die sie durch die feine Abstimmung der ganzkörperlichen Bewegungskoordination in der Verbesserung ihrer sportlichen Leistung unterstützen. Dabei wird sowohl der Ausgleich durch die Muskelschichten, die Verbesserung der tonischen Muskulatur als auch das Zusammenspiel der Muskel in Muskelketten stimuliert. Der Prozess trägt dazu bei, Verletzungen vorzubeugen.

### **Für Musiker & Schauspieler**

Darstellende Künstler lernen durch Ideokinese, ihre Körperwahrnehmung als Potential und Anker für Performance und Präsenz zu nutzen. Zudem bietet Ideokinese einen Weg hin zu einer effizienteren Körperorganisation, die Muskeleinsatz reduziert und damit mehr Energie für gestaltende Aufgaben und Kommunikation mit dem Publikum freisetzt.

### **Für ältere Menschen**

In jedem Alter ist Lernen von und durch Bewegung möglich. Älteren Menschen kann Ideokinese helfen, ungünstige Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und sie durch die Kraft des Denkens zu verändern. Das macht Bewegung im Alltag lustvoller und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden. Ideokinese zeigt auch älteren Menschen einen Weg zu ihrem persönlichen Tanz, der abseits von Hochleistung stimmig und ausdrucksstark sein kann.

### **Fachliteratur**

**Bernard, André/Stricker, Ursula/Steinmüller, Wolfgang:** *Ideokinese. Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung*, Bern 2003

**Hackney, Peggy:** *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*, New York 2002

**Rolland John:** *Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*, Urbana 1996

**Sieben, Irene:** „Somatisches Arbeiten“, in: Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011

**Simmel, Liane:** *Tanzmedizin in der Praxis. Anatomie, Prävention, Trainingstipps*, Freiburg im Breisgau 2009

**Todd, Mabel E.:** *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Princeton (NJ) 1937

**Todd, Mabel E.:** *Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte*, Bern 2009

Sylvia Scheidl

Wien, 25. Oktober 2012