

## Tanz- und Bewegungstheater nach Anna Halprin: Offenes Training in der manufacture am 21.04.2013

### Hintergrund

Anna Halprin (\*1920) ist amerikanische Tänzerin und Choreographin. Neben diversen (kontrovers diskutierten) Stücken, die teilweise unter freiem Himmel auf einer speziell dafür entworfenen Bühne aufgeführt wurden, entwickelte Halprin rituelle „Community dances“.

Seit Ende der 70er Jahre beschäftigt Halprin sich hauptsächlich mit der heilenden Wirkung des Tanzes (expressive arts healing movement). Sie erarbeitete seither verschiedene Stücke mit AIDS- oder Krebskranken Menschen, in denen sie so existentielle Themen wie Leben und Tod behandelt und die selbstheilenden bzw. befreienden Kräfte des Tanzes betont. Dabei sieht sie „Heilen“ eher ganzheitlich und grenzt es von der rein medizinischen Seite ab:

*„To ‚cure‘ ist o physically eliminate a disease...To ‚heal‘ ist o operate on many dimensions simultaneously, by aiming at attaining a state of emotional, mental, spiritual and physical health. Healing also addresses the psychological dimension and works with belief systems, whether they are life enhancing or destructive. It is possible, therefore, that a person with a terminal diagnosis may not be cured, but can be healed...“*

1978 gründete Halprin zusammen mit ihrer Tochter Daria das „Tamalpa Institute“, in dem die Verbindung zwischen Bewegung/Tanz, Leben und Heilung in workshops und Trainings vermittelt wird.

Grundannahme sind dabei die *„five stages of healing“*

1. Identification = Ansprechen/Bewusst machen des Themas (z.B. Leben und Tod)
2. Confrontation = Ausagieren/Verkörpern von Gefühlen und Bildern, die mit dem Thema assoziiert werden
3. Release = Physisches, emotionales und mentales Loslassen als Folge des Ausdrucks in der vorherigen Phase
4. Change (Integration/Transformation) = Integration des Erlebten, Sich selbst und die Welt neu wahrnehmen, neue Optionen sehen
5. Assimilation (Growth/Application) = Übertragung des Erlebten auf den Alltag

Diese Phasen stellen eine Art Übergangsritus dar und spiegeln sich auch in ihren Choreographien wieder. Somit können ihre Performances auch nicht aus einer rein theatrealen Perspektive betrachtet werden, sondern ihr ritueller Charakter sollte beachtet und wertgeschätzt werden.

*„The gap between ‚art‘ and ‚ritual‘ can be traversed when we are conscious not only of the content of the work and its effects on the participants, but also the form and manner in which this content is presented. It is my ... highest ideal in the creation and use of the Life/Art Process to make rituals that are art and to make art that is ritualistic in nature.“*

Halprins Arbeit basiert außerdem auf der Annahme sogenannter *RSVP-Cycles* :

Dies ist ein Kreislauf aus dem Sammeln von Ressourcen (R), dem Entwickeln eines Scores (S), der Würdigung bzw. Einschätzung (Valuation –V) der Arbeit und der Performance (P). Ergebnisse einer Arbeit können so Ausgangspunkt für etwas Neues sein.

## Training

### *Rising and Falling*

1. Die Füße stehen hüftbreit auseinander → Wahrnehmen der gesamten Länge des eigenen Körpers (Vorstellung einer Linie, die durch den Kopf in den Himmel und in Verlängerung der Wirbelsäule bis in die Erde reicht)
  2. Beim Ausatmen den Kopf, von seinem eigenen Gewicht gezogen, nach vorne fallen lassen. Vom Gewicht des Kopfes langsam weiter nach vorn ziehen lassen, dabei in der Brust weich werden, die Schultern locker und die Arme hängen lassen. Die Krümmung der Wirbelsäule und das auseinanderziehen der Wirbel wahrnehmen. „Tuck your tail under“ (die Übersetzung klingt nicht halb so schön), Knie beugen
  3. Weiter loslassen und nach unten sinken bis in eine kauende Position. Die Knie sind dabei an den Achseln, der Kopf hängt. Wenn nötig mit den Händen auf dem Boden abstützen. Den Atem weiter frei fließen lassen.
  4. Die Hände nun nach vorn über den Boden gleiten lassen, das Gewicht auf den Unterarmen, und so langsam auf die Knie niederlassen. Die Zehen werden ausgestreckt, so dass die Fußrücken auf dem Boden liegen. Der Po geht Richtung Fersen, der Brustkorb liegt auf den Oberschenkeln auf. Kopf und Arme ruhen auf dem Boden. Atmen nicht vergessen!
  5. Den linken Arm und das rechte Bein ausstrecken und das Gewicht langsam zur Seite des Arms hin verlagern, bis man auf der Seite liegt. Dies kann mehrmals ausprobiert werden, bis die Bewegung sanft und geschmeidig gelingt.
  6. Weiter auf den Rücken drehen, die Beine ausstrecken und die Arme zu den Seiten ausbreiten. Dem eigenen Atem nachspüren und das eigene Gewicht an den Boden abgeben.
  7. Nun geht die „Reise“ rückwärts, zurück zum Stehen. Die Bewegungen langsam und fließend halten, das Entfalten der Körperhälften wahrnehmen und Wirbel für Wirbel aufrollen, Der Kopf wird als letztes angehoben und findet Balance auf der Wirbelsäule
  8. Länge der Wirbelsäule noch einmal spüren. Füße haben Bodenkontakt, die Arme breiten sich langsam zu den Seiten aus. Die Ausdehnung des Körpers zu allen Seiten wahrnehmen.
  9. Die Arme langsam nach oben ausstrecken und ihnen hinterher schauen (Füße bleiben am Boden → Länge wahrnehmen). Und: Atmen!
  10. Die Arme langsam zurück an die Seiten gleiten lassen, aber das Gefühl der Länge des Körpers aufrecht erhalten.
  11. Hier kann eine freie Exploration des Themas Aufstreben und sinken/fallen lassen anschließen.
- In Halprins Arbeit geht es oft um die Themen Schwerkraft, Trägheit und Schwung. Ein weiteres Verständnis ihrer Auswirkungen auf Bewegung kann eine Ressource des Tänzers sein, um sein Bewegungsrepertoire zu erweitern. Der „simple“ Akt des Aufstehens aus dem Liegen kann so zu einer Exploration des Zusammenspiels zwischen Schwerkraft und eigener Kraft werden. Außerdem spielt in dieser Übung eine erhöhte kinästhetische Achtsamkeit eine Rolle.

## *Movement Explorations*

- Stehen und darauf achten, wie die eigenen Füße auf dem Boden stehen. Wie weit sind sie auseinander? Sind sie nach innen oder nach außen gedreht? Ist das Gewicht gleichmäßig auf ihnen verteilt? → Nur wahrnehmen, nicht bewerten oder korrigieren
  - Füße ausschütteln, strecken und flexen, nach innen und außen drehen. Auf den Ballen des einen Fußes und die Ferse des anderen stellen → hin und her wechseln
  - Durch den Raum gehen und verschiedene Arten des Gehens/Auftretens/ Bewegens der Füße ausprobieren (leicht/schwer, schnell/langsam, laut/leise).
    - Variante: Gegenseitig Vorschläge machen und ausprobieren, welche Bewegungen sich natürlich/vertraut anfühlen und welche nicht
  - Die Bewegungen werden immer von den Füßen geführt (verschiedene Teile des Fußes ausprobieren), der Rest des Körpers folgt!
  - Langsam zu Musik in einen Tanz übergehen, der Fokus liegt weiter auf den Füßen
  - Die Aufmerksamkeit auf (körperliche) Empfindungen, Gefühle, Bilder und Assoziationen lenken, die dabei entstehen. Zeit dafür nehmen!
- Die Exploration der Füße ist ein Beispiel für Halprins „Body Part Explorations“, die mit jedem anderen Körperteil ebenso durchgeführt werden können und in einer Visualisierung/Performance eines „Selbstportraits“ münden können. In Halprins Arbeit gehen den movement explorations die anatomische Erkundung der entsprechenden Gliedmaßen voraus (anatomisch korrekte Zeichnungen, Anatomie-Malbücher,...).

## *Visualizations and Writing*

- Die in der Auseinandersetzung mit den Füßen gemachten Erfahrungen, die aufgetretenen Assoziationen, Gefühle oder Bilder werden in Form von Zeichnungen oder Texten festgehalten. Beispielsweise können das Zeichnungen der Füße sein, in denen Farben oder Formen das Erlebte widerspiegeln oder ein imaginärer Dialog mit den eigenen Füßen, der aufgeschrieben wird.
  - Die Ergebnisse können in Paaren besprochen werden, wobei Verbindungen zwischen den gemachten Erfahrungen und dem eigenen Leben hergestellt werden können.
- Die Bilder/Texte sind in Halprins Arbeit Grundlage für die Entstehung von Performances. Assoziationen aufgrund der Bilder sind dabei Ressource/Inspiration für die Kreation eines Tanzes. Assoziationen/Erfahrungen während des Tanzes können dann wiederum erneut in einem Bild visualisiert werden usw. → „*Feet Dance*“(Confrontation)
- Auch hier ist der Austausch mit einem Partner vorgesehen, der wertfreie Rückmeldung über Gesehenes gibt und seine eigenen Gefühle beschreibt. Daraufhin kann eine Reflexion darüber entstehen, was dies mit dem alltäglichen Leben zu tun hat, d.h. z.B. welche Handlungsmuster

der eigene Tanz widerspiegelt. Dies wiederum kann Ansatzpunkt für Veränderungen sein (Change/Assimilation).

### *Group work: Trails*

- Einer Person werden die Augen verbunden
  - Der Rest der Gruppe bildet aus ihren Körpern einen „Pfad“. Dabei werden alle Ebenen benutzt (stehend, sich bückend, kniend, sitzend, liegend), wichtig ist, dass zu den beiden Nachbarn Körperkontakt besteht
  - Die blinde Person bewegt sich nun an diesem Pfad entlang ( zum Tasten können nicht nur die Hände verwendet werden).
  - Am Ende angekommen kann sich die blinde Person den „Pfad“ anschauen, den sie entlanggegangen ist und teilt ihre stärkste Assoziation/Emotion der Gruppe mit.
  - Nun werden einer anderen Person die Augen verbunden und ein neuer Pfad geformt usw.
- Diese Übung soll das Vertrauen und die Intimität einer Gruppe steigern, wobei individuelle Hemmnisse berücksichtigt werden sollten. Außerdem kann auch hier das eigene Repertoire an Bewegungen und Interaktionsmöglichkeiten mit anderen durch Körperkontakt erweitert werden, sowie die kinästhetische Wahrnehmung geschult werden.

### *RSVP Cycles/ Performances*

- In 3er-Gruppen erfolgt ein Austausch über Elemente aus den vorherigen Übungen, die in eine kurze Performance einfließen könnten. Dazu können die entstandenen Bilder/Texte als Inspiration genutzt werden, es können bestimmte Assoziationen/Bilder/Gefühle sein oder auch konkrete Bewegungen, die entstanden sind
  - Gathering Resources (auch: was ist in der gegebenen Umgebung möglich?)
- Es werden einige Elemente ausgewählt, z.B. aufgrund einer gemeinsamen Intention/eines bestimmten Themas/... , eine Reihenfolge/„Anleitung“ für die Performance wird festgelegt
  - Devising Scores
- Umsetzung in der Gruppe, anschließend Evaluation des Ergebnisses und Überlegungen für Veränderungen: Was hat funktioniert? Was sollte weiter ausgebaut werden? Wird die Intention klar? Sollten die Anweisungen klarer oder offener sein? Woran soll weitergearbeitet werden? Usw.
  - Valuation
- Präsentation der Ergebnisse.
  - Performance (Hier kann evtl. von Neuem in den Kreislauf eingestiegen werden)