

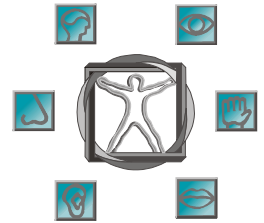
# Feldenkrais- Ausbildung

— BEWEGLICHKEIT FÜR GEIST UND KÖRPER —

Patrick Gruner · Bahnhofstrasse 5 · 86316 Friedberg

Tel (0821) 6070590 · Fax (0821) 6070592 · USt-IdNr. DE171163443

Web: [www.Feldenkrais-Ausbildung.de](http://www.Feldenkrais-Ausbildung.de) · Email: [Info@Feldenkrais-Ausbildung.de](mailto:Info@Feldenkrais-Ausbildung.de)



**Alle Artikel werden mit Erlaubnis des jeweiligen Autors veröffentlicht.**

Bitte beachten Sie, daß das Copyright der Artikel beim jeweiligen Autor liegt. Jede weitere Nutzung, die über den rein privaten Gebrauch hinaus geht, ist ohne vorherige Zustimmung des jeweiligen Autors und/oder uns nicht zulässig. Falls sie einen Artikel verwenden möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

**All articles are published with the author's permission.**

Please note: The copyright of all articles is owned by the author. Any use of the articles or parts of them, which exceeds pure personal use, is without permission in writing from the author and/or us not allowed. If you want to use an article, please contact us.

## Die Richtung der Bewegung (The arrow of motion)

*Lawrence Wm. Goldfarb, Ph.D. (Amherst '83) is a Feldenkrais trainer and a kinesiologist known for articulating the thinking behind the work. Besides directing and teaching in professional training programs in Europe, Australia, and North America, he teaches public workshops, professional seminars, and post-graduate courses the world over. Having written extensively about the method, Larry is committed to developing explicit frameworks for understanding the method and to making the method relevant to everyday life. His current focus is on offering supervision and mentor training programs for Feldenkrais practitioners. He maintains a private practice in Santa Cruz, CA. You can find his website at: <http://www.mindinmotion-online.com>*

*Dies ist die dritte Folge in der Serie über das SPIFFER-Modell, einer klar systemischen Methode zum Beobachten und Beurteilen von Bewegung. SPIFFER ist ein sieben-dimensionales Modell, das sozusagen sieben wesentliche Bewegungsaspekte bestimmt. Wenn wir herausgefunden haben, wo eine Bewegung beginnt, können wir fragen: "Wohin führt die Bewegung?" Im zweiten Artikel haben wir unsere Aufmerksamkeit darauf gelenkt, wie sich die Bewegung durch das Skelett fortpflanzt. Hier werden wir uns mit dem dritten Aspekt beschäftigen: der Bewegung in einer dreidimensionalen Umgebung, in Bezug auf den Weg im Raum.*

Bewegung ist im dreidimensionalen Raum eingebettet. Wenn wir uns bewegen, bewegen wir uns nicht nur über eine gewisse Distanz und in einer bestimmten Geschwindigkeit, sondern immer auch in einer Richtung. Bewegung ist eher eine vektorielle, denn eine skalare Grösse. Das heisst, Bewegung bedeutet mehr als nur eine Verschiebung. Es ist immer eine Verschiebung in eine Richtung. Diese Richtung - die Bahn einer Bewegung - ist ein grundlegender Aspekt jeder Bewegung, die wir ausführen.

Wie existieren in einem Koordinatensystem, das wir uns selber konstruieren, indem wir rechts von links, oben von unten und vorne von hinten unterscheiden. Wie Moshe schrieb: "Wenn ein Mensch zwischen rechts und links unterscheidet, teilt er den Raum auf in Bezug zu sich selbst und betrachtet sich als Mittelpunkt, von dem aus sich der Raum erstreckt" (1). So bilden wir die Beziehung zum Raum, der uns umgibt, in dem wir uns in diesem Raum befinden und uns darin orientieren (2). Beim Unterrichten von ATM-Lektionen unterscheiden wir zwischen Richtungen, die sich auf den Raum beziehen und solchen, die sich auf die Person beziehen und wählen in der Regel personen-bezogene Richtungen. Damit wird Verwirrung vermieden, wenn der Lehrer z. B.

etwas sagt wie: "Bringt eure Hände nach oben". Während in einer raum-bezogenen Anweisung deren Interpretation von der Position des Schülers abhängt (oben meint nicht dasselbe, wenn man auf dem Rücken liegt wie wenn man steht), ist eine auf sich selbst bezogene Anweisung unzweideutig.

(Die Frage nach dem Bezugssystem ist allerdings nicht so einfach. Obwohl es die häufigste Grundlage für Beschreibungen ist, ist ein Cartesianisches Gitter (?) nicht das einzig mögliche geometrische Rahmengerüst, um Bewegung darzustellen (3). Wie R. Buckminster Fuller zeigte, basiert unsere Sprache auf etlichen überholten Vorstellungen, auf die wir uns weiterhin unbewusst verlassen. Obwohl die meisten von uns behaupten würden, dass die Erde rund ist, sagen wir weiterhin, wir gingen in die Waschküche *hinunter* und ein Flugzeug fliege in den Himmel *hinauf*. Dabei gibt es auf einer Kugel kein Hinauf und Hinunter. Hinauf und Hinunter machen nur Sinn in Bezug auf eine ebene Oberfläche. Obwohl uns unsere räumliche Umgebung glauben macht, wir befänden uns auf einer ebenen Welt, wissen wir, dank der Aufnahmen aus dem All, dass wir auf einer grossen, blauen Kugel leben. Bucky schlug deshalb vor, dass wir sagen: Flugzeuge fliegen *hinaus* und wir gehen in den Keller *hinein*.)

Das ursprünglichste Element in unserer räumlichen Orientierung ist die Richtung. In dieser Welt zu leben erfordert, dass wir uns unserer Lage in Beziehung zu den Himmelsrichtungen unseres persönlichen Kompasses gewahr sind. Richtungen sind von grundlegender Wichtigkeit: er lässt sich in den Sessel fallen, sie geht um die Ecke nach rechts, du greifst vorwärts nach dem Glas. Wir bewegen uns auf das zu, was wir verlangen und weg von dem, was wir vermeiden wollen.

Durch Kombination von entgegengesetzten Richtungen können wir die Grundachsen unseres Cartesianischen Gitters erzeugen. Auf- und abwärts kombiniert ergeben die vertikale Achse, rechts und links die horizontale, und vorwärts und rückwärts bilden die sagittale Achse.

Durch Kombination von zwei Achsen erhalten wir eine Ebene: zum Beispiel die frontale Ebene, wenn wir die vertikale und horizontale Achse kombinieren. Unsere Fachsprache geht von drei grundlegenden Bewegungsebenen aus: sagittal, frontal und transversal. Eine einfache Hilfe, sich die drei Ebenen zu merken, ist folgende: die sagittale Ebene ist diejenige des Rades, die frontale diejenige der Türe und die transversale diejenige des Tisches.

Wenn wir die Geometrie einer Bewegung betrachten, können wir ein Gelenk danach kategorisieren, ob es Bewegung in einer, zwei oder drei Ebenen erlaubt. Ausserdem können wir Bewegungen klassifizieren anhand der Ebenen, in denen sie auftreten. Wenn wir z. B. beobachten, wie die Nase einer Person eine imaginäre Linie in den Raum zeichnet, während diese Person ihre Wirbelsäule dreht, sehen wir eine kreisförmige *Bahn* in der transversalen Ebene. Analog dazu führt das Vor- und Zurückbeugen zu einer *Bahn* in der sagittalen Ebene und das Seitwärtsneigen geschieht in der frontalen Ebene (4).

Der *Pfad*, die "Flugbahn" eines Körperteils durch den Raum, ist die Bewegungslinie durch den dreidimensionalen Raum. Das Beobachten dieses *Pfades* ist von zentraler Bedeutung in gewissen Tanzstilen, wo die Choreographie tatsächlich dreidimensionale Spurformen im Raum zeichnet, wie auch in einigen Kampfkünsten (5). In unseren Alltagsbewegungen unterscheiden wir drei Typen von *Pfaden*: ein-dimensionale gerade Linien, zwei-dimensionale Kurvenlinien und drei-dimensionale Spirallinien. Eine schlagende Faust folgt einer geraden Linie, wie auch die Fanghand eines Fängers, der über den Kopf greift. Eine Hand, die zum Abschied winkt und ein Fuss, der einen Kieselstein wegstößt, folgen beide dem flachen Bogen einer Kurvenlinie. Das Öffnen eines Mayonnaise-Glases und das Auswringen eines Tuches sind beides spiralförmige Handlungen.

Das Erkennen eines *Pfades* ermöglicht uns, eine Art Überblick über eine Lektion zu erhalten und sie dadurch als visuelles Bild zusammenfassen zu können. Wir sprechen von "Beckenuhr", "Atemwippe" und "Armkreisen". Auch wenn der *Pfad* nicht im Titel einer Lektion enthalten ist, sehen wir ihn oft als primären Aspekt davon, wie uns eine Lektion durch den Raum bewegt und von der ihr zugrundeliegenden "Organisation".

An ein Beispiel dafür kann ich mich ziemlich klar erinnern von meinem ersten Trainings-Segment her: wir erforschten das "Zum Stehen Schrauben" (twist to stand), die Lektion, in der man im Schneidersitz sitzt und sich - mit einer Hand aufgestützt - zum Stehen schraubt und dann in die entgegengesetzte Richtung schaut. Anat Baniel bat uns, zwei Leuten bei dieser Bewegung zuzuschauen. Die erste Person drehte sich zuerst mit gebeugten Knien und nahe beim Boden, indem sie ihr Becken tief hielt. Nachdem sie sich gedreht hatte, um ihre Hände hinter sich zu plazieren, balancierte sie einen Moment auf Händen und Fussspitzen, und brachte *dann* ihre Fersen auf den Boden, um ihre Beine zu strecken. Anat wies uns darauf hin, dass die Bewegung in zwei Phasen aufgeteilt war: zuerst drehte sie sich, dann hob sie sich. Die zweite Person brachte die Hände um sich herum und hinter sich, während sie gleichzeitig ihr Becken drehte. Sie drehte ihr Becken weiter, *während* sie die Beine streckte und in einer fortlaufenden Spirale zum Stehen kam.

Räumliche Unterscheidungen sind grundlegend für das Unterrichten von ATMs. Wir geben Anweisungen, indem wir Unterscheidungen vorschlagen, die den Studenten ermöglichen, eine Vorstellung von Raum zu entwickeln und sich darin auch zurechtzufinden. Die Idee des *Pfades* vermittelt ein umfassendes Merkmal der Bewegungsorganisation. Um eine mögliche Bahn vom Liegen ins Sitzen zu klären, beschreiben wir einmal den tiefen Weg des Kopfes. In einer anderen Lektion klären wir vielleicht den weiten Kreis, den die Hand auf dem Boden beschreibt, während wir über eine Seite ins Sitzen rollen und über die andere wieder zurück ins Liegen.

Die Wechselwirkung zwischen den Einschränkungen unseres Skeletts und denen, die durch einen bestimmten *Pfad* bewirkt werden, formt unseren Körper (6). Wir verlängern uns und verlagern unseren Standpunkt, um etwas auf einem hohen Regal zu erreichen. Oder wir machen uns schmal, um zwischen einer Hecke durchzukriechen. Um diese Beziehung zwischen *Pfad* und *Abfolge* zu verstehen, können wir eine andere ATM-Lektion betrachten: "Den Kopf entlang seines Umfangs und um sein Zentrum herum drehen" aus Band 1 (Seiten 31 bis 37) von *Dr. Moshe Feldenkrais at Alexander Yanai* (7). Diese Lektion beginnt mit der Anweisung, sich vorzustellen, man habe einen Bleistift zuoberst auf dem Kopf. Dann "bewegt den Kopf so, dass der Bleistift einen Kreis auf ein

Stück Pappe zeichnet, das über euren Kopf gehalten wird". Diese Bewegung wird später damit verglichen, den Kopf um einen stationären Finger herum zu bewegen, wie wenn man eine fortlaufende Linie um den Scheitelpunkt seines Kopfes herum ziehen möchte. Der Unterschied zwischen diesen beiden Bewegungen zeigt, dass ein *Pfad*, sobald er definiert ist, eine Bewegung einschränkt und verlangt, dass unsere Anatomie sich darum herum formiert.

Das Unterscheiden von solchen *Pfaden* erinnert mich an einen der ungewöhnlichsten Wünsche, die je von einem Schüler an mich gerichtet wurden. Alex - eine Mann-zu-Frau-Transsexuelle - kam zu mir, weil sie dachte, dass ihre Bewegungen zu maskulin seien. Sie erzählte, dass sie beim Einkaufen war: die Kassierin beendete den Satz mit: "Und was kann ich heute für Sie tun, mein Herr?", als sie eben zu ihr aufschaute. Sie war dann sehr erstaunt über die Diskrepanz darüber, was ihr peripheres Sehen ihr vermittelt hatte und wen sie nun vor sich sah... Alex klagte, dass sie sich auf eine femininere Art bewegen möchte, ohne sich aber affektiert zu benehmen oder Frauen-Bewegungen zu karikieren. Als wir ihre alltäglichen Bewegungen erforschten und ihre bevorzugten Handlungslinien beobachteten, begann sie die Linearität ihrer Bewegungen zu sehen und zu spüren. Zum Beispiel stürmte sie förmlich vorwärts, wenn sie ging, und stieß ihre Hand gerade aus, wenn sie meine schütteln wollte. Neben anderen Änderungen (Vokabular und Betonung) erforschten wir Wege, Bewegungen runder und indirekter zu machen, ohne scharfe Ecken oder gerade Linien. (Die Idee dahinter war natürlich, dass sie zwischen den verschiedenen Arten, sich zu bewegen, unterscheiden lernte und dadurch die Wahl hatte, sich der Situation und ihrer Absicht entsprechend zu verhalten.)

Den *Pfad* zu sehen ermöglicht uns auch, die Effizienz einer Bewegung zu beurteilen. Man stelle sich jemanden vor, der seine linke Schulter nach vorne bringt, während er seinen Kopf dreht, um nach links zu schauen. Der Schultergürtel bewegt sich also in Gegenrichtung des Kopfs. Mit anderen Worten: diese Person dreht sich entgegengesetzt, gegen sich selbst und rennt so gegen sich selbst an. Ein anderes Beispiel finden wir, wenn jemand versucht, eine schwere Türe zu öffnen, während er sein Becken von ihr wegbewegt. Dies ist eine konkrete Manifestation von der Idee der *konträren Motivation (cross-motivation)* (8). Dies ist, wie wenn die Bewegungsrichtungen, die räumlichen Absichten, einander zuwiderlaufen, so dass jemandes Bewegungsmoment gleichzeitig in mehr als eine Richtung führt. Offensichtlich ist die daraus resultierende Bewegung schwächer als die Summe der Bemühungen.

Hier einige Übungen, um mehr über den *Pfad* zu lernen (alleine und mit deinen Kollegen zusammen):

- Studiere eine ATM-Lektion, um mehr über den *Pfad* zu lernen, der sie formt. Zum Beispiel: Welcher *Bahn* folgt die Hand in der klassischen Lektion "Armkreisen"? In welcher Beziehung stehen die *Bahnen* der Hand und des Beckens zueinander? Wie ist die zeitliche Beziehung zwischen diesen beiden *Pfaden*? Wenn du eine bestimmte Person beobachtest, kannst du dich fragen, wann ihre Hand die Bewegung anführt und wann das Becken.

- Zu verstehen, welche Linien eine Lektion im Raum zieht, bietet einen Weg, mehr Bewegungsverständnis eines Schülers zu erfahren. Indem du beobachtest, wie ein Schüler sich mit den Instruktionen zurechtfindet und wie er sich im Bezug zum optimalen *Pfad* der Lektion koordiniert, kannst du sehen, was er noch zu lernen hat. Dies kann auch eine Anregung sein für Lektionen, die einzelne, noch fehlende BewegungsAspekte einer Person klären könnten. Zum Beispiel: Welche Beziehung existiert zwischen der *Bahn* des Beckens in "Armkreisen" und in "Koordination der Flexoren und Extensoren"? Kann das Klären des *Pfades* in einer Lektion helfen, eine andere Lektion verständlicher zu machen? Betrachte Serien von Lektionen (z. B. die Serie "Kopfkreise" oder die Serie "unter das Knie fassen und das Bein bewegen (in Seitlage)" um zu erkennen, in welcher räumlichen Beziehung diese Lektionen zueinander stehen.
- Beobachte dich beim Kehren. Verfolge die Laufbahn deiner Hände, während sie den Besen von einer Seite zur anderen bewegen. Was für einer Art *Pfad* folgen sie? Wie bewegt sich dein Schultergürtel? Welchen *Weg* verfolgt dein Becken? Sind die Bahnen übereinstimmend oder gegenläufig?  
Beobachte nun, wie andere kehren und stelle die gleichen Fragen. Wenn Du das zusammen mit Kollegen tust, kann die daraus entstehende Diskussion eine gute Hilfe sein, allmählich beobachten zu lernen, was du sehen kannst und was nicht. (Vielleicht macht ihr auch Video-Aufnahmen, damit ihr die gleiche Person mehrmals beobachten könnt.)
- Beobachte Menschen bei verschiedensten Tätigkeiten: beim Sport, beim Übergang von einer Position in eine andere, beim Heben und Tragen von Dingen oder Menschen, bei der Beschäftigung mit einer kniffligen Arbeit. Wie kannst du die verschiedenen Tätigkeiten kategorisieren in Bezug auf die *Wege*, die ihnen zugrundeliegen? Welche Handlungen sind linear? Welche folgen einer Kurve in einer Ebene? Welche benutzen eine dreidimensionale Spirale? Wie ist der Zusammenhang zwischen dem *Pfad* und der relativen Effizienz einer Bewegung, d.h. die Beziehung zwischen Aufwand und Ergebnis. Beschäftige dich mit verschiedenen Lektionen, die einen Positionswechsel - zum Beispiel vom Liegen ins Sitzen - beinhalten. Was für einer Art *Pfad* folgen diese Lektionen? Kannst du dir Ausnahmen zu deinen Verallgemeinerungen vorstellen? Ist die Bahn einer Bewegung abhängig davon, welcher Körperteil eine Bewegung anführt und wie der Rest der Person folgt?

Mithilfe dieser Übungen kannst du ein tieferes Verständnis entwickeln für den *Pfad* einer Bewegung, der dritten Komponente des SPIFFER-Modells. Halte fest, was für eine Art Fragen diese Beobachtungsweise für dich und deine KollegInnen aufwirft. Wozu dient das Erkennen des *Pfades*? Wo sind die Grenzen davon?

Im nächsten Artikel in dieser Serie wenden wir unsere Aufmerksamkeit auf die gegenseitigen Beziehungen zwischen *Auslösung*, *Abfolge* und *Pfad*. Ich lade dich dazu ein, dir vorgängig darüber Gedanken zu machen. Kommentare dazu, wie auch zu irgendwelchen anderen Aspekten der Serie, sind mir sehr willkommen. Ich würde mich freuen, von dir zu hören.

© 1994 von Lawrence Wm. Goldfarb

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Rägi Zubler

Alle Rechte vorbehalten

(Fragen, Kommentare und Vorschläge an den Autor können an folgende Adresse gesandt werden:

**Mind in Motion**, 307 North McKinley Avenue, Champaign, Illinois, USA, 61821-2754, Tel. 001.217.398-6683; Fax 001.217.398-6684.

Ausserdem ist der Autor über E-Mail erreichbar unter 71044.1112@compuserve.com via Internet oder direkt unter 71044.1112 via CompuServe.)

- 
1. Feldenkrais, M., *Awareness Through Movement*. New York, Harper & Row, 1972. Deutsch: *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt, Suhrkamp Taschenbuch Nr. 429, 1978.
  2. Die Idee der Orientierung ist für unsere Arbeit grundlegend. Im San Francisco Training sagte Moshe: "Ohne Orientierung gibt es kein Bewusstsein" (Persönliches Gespräch mit Dennis Leri) Vielleicht war Moshe beeinflusst von Pierre Bonnier's klassischer Vertigo-Studie (*Vertiges*, veröffentlicht 1893 in Paris), in welcher dieser zu einem ähnlichen Schluss kommt.
  3. Das Eskol-Wachman-Beschreibungssystem basiert z. B. auf einem strahlenförmigen Bezugsrahmen (polares Koordinatensystem). Siehe Eskol, N., *50 Lessons by Dr. Moshe Feldenkrais*. Tel Aviv, Movement Notation Society, 1980.
  4. Dies sind abstrakte Ideen. So geschieht z. B. eine Neigung zur Seite in der frontalen Ebene, aber sie erfordert auch eine Drehbewegung in den Gelenken der Brustwirbelsäule. Mehr Informationen darüber in: Kapandji, I.A., *The Physiology of Joints*. Volumes I-III, 2nd Ed., London: Churchill Livingstone, 1982. Deutsch: *Physiologie der Gelenke*. Bd. I-III, 2. Auflage. Stuttgart: Enke Verlag, 1992.
  5. Ein grossartiges Beispiel von Beschreibung der Richtungen in den Kampfkünsten findet sich in: Westbrook, A./Ratti, O., *Aikido- and the dynamic sphere*, Rutland, Vermont: Charles E. Tuttle, 1970.
  6. Mehr Informationen über Form (shape) und über Laban's Ansatz, Bewegung im Raum zu verstehen, in: Dell, C., *A primer for movement description: Using effort-shape and supplementary concepts*. New York, Dance Notation Bureau, 1970 und Bartenieff, I., *Body movement: Coping with the environment*. New York: Gordon and Breach, 1980.
  7. Feldenkrais, M., *Dr. Moshe Feldenkrais at Alexander Yanai* (übersetzt und herausgegeben von A. Baniel. Paris: International Feldenkrais Foundation, 1995.

Feldenkrais, M., *The Potent Self* (Seiten 23-29). San Francisco: Harper and Row, 1985. Deutsch:  
*Das starke Selbst* (Seiten 33-41). Frankfurt:  
Suhrkamp Taschenbuch Nr. 1957, 1992.