

MUSICALDARSTELLER UND IHR KÖRPER ALS WERKZEUG

BACHELORARBEIT

zur Erlangung des Titels Bachelor of Arts (BA)

im Studiengang Musikalisches Unterhaltungstheater

an der Abteilung 9

der Konservatorium Wien Privatuniversität

eingereicht von

RAINER BRÄUER

Betreuung durch: **MARCUS TESCH**

Wien, Juni 2009

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S.05
2. Grundsätzliche Körperliche Voraussetzungen für Profitänzer	S.06
2.1 Hüfte	
2.1.1 Bestimmung des Auswärts	
2.2 Kniegelenk	
2.3 Fuß	
2.4 Wirbelsäule	
3. Pilates	S.09
3.1 Geschichtlicher Hintergrund	
3.2 Prinzipien der Pilates Methode	
3.2.1 Kontrolle	
3.2.2 Konzentration	
3.2.3 Atmung	
3.2.4 Zentrierung	
3.2.5 Entspannung	
3.2.6 Fließende Bewegung	
3.3 Pilates aus heutiger Sicht	
3.4 Das Pilates-Powerhouse	
3.4.1 Musculus rectus abdominis - Gerader Bauchmuskel	
3.4.2 Musculus obliquus externus abdominis - Äußere schräge Bauchmuskulatur	
3.4.3 Musculus obliquus internus abdominis - Innere schräge Bauchmuskulatur	
3.4.4 Musculus transversus abdominis - Quer verlaufende Bauchmuskulatur	
3.4.5 Musculus quadaratus lumborum - Viereckiger Lendenmuskel	
3.4.6 Beckenbodenmuskulatur	
4. Antara®	S.17
4.1 Was ist Antara®?	
4.2 Die Entwickler von Antara®	
4.2.1 Karin Albrecht	
4.2.2 Dipl.-Ing. Maja Rybka	
4.3 Was unterscheidet Antara® von anderen Konzepten?	

- 4.4 Was bewirkt Antara®-Training?
- 4.5 Die Säulen von Antara®
 - 4.5.1 Funktionelle Bewegung
 - 4.5.2 Stabilität, Beweglichkeit und Kraft
 - 4.5.3 Atemkraft und Atemfluss
 - 4.5.4 Konzentration
 - 4.5.5 Achtsamkeit
- 5. Gegenüberstellung der Bewegungskonzepte S.23
- 6. Warum ist Haltung so wichtig für den Menschen und
letztendlich auch für den Musicaldarsteller? S.26
 - 6.1 Definition aufrechter Haltung
 - 6.1.1 Drei-Punkte-Belastung
 - 6.1.2 Funktionelle Fußdivergenz
 - 6.1.3 Knie neutral
 - 6.1.4 Becken neutral
 - 6.1.5 Physiologische Lendenlordose
 - 6.1.6 Gehobenes Brustbein
 - 6.1.7 Schultergürtel ruht entspannt auf dem Thorax
 - 6.1.8 Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse
 - 6.2 Faktoren, die Körperhaltung beeinflussen
 - 6.2.1 Emotionen und Gefühle
 - 6.2.1.1 Freude
 - 6.2.1.2 Angst
 - 6.2.1.3 Wut und Ärger
 - 6.2.1.4 Trauer
 - 6.3 Nicht emotionale Faktoren,
die aus der Sicht des Darstellers interessant erscheinen
 - 6.3.1 Muskulatur
 - 6.3.2 Energiezustand
 - 6.4 Kann Haltung überhaupt verändert werden?
- 7. Wie lehrt man Bewegung? S.35
 - 7.1 Kognition
 - 7.2 Emotion
 - 7.3 Beobachten - Hineinschauen
 - 7.4 Wahrnehmung
 - 7.5 Methodik

7.5.1 Vorzeigen	
7.5.2 Verbale Unterstützung	
7.5.3 Taktile Unterstützung	
7.6 Zeit	
7.7 Korrekturen	
7.8 Wiederholungen	
7.9 Mentales Lernen	
8. Zusammenfassung	S.39
9. Literaturverzeichnis	S.41
9.1 Primärliteratur	
9.2 Internetseiten	
Lebenslauf	S.43
Erklärung	S.45

1. Einleitung

Dem Musicaldarsteller wird immer wieder vorgeworfen, dass er Alles ein wenig und Nichts gescheit könne. Klar ist, dass eine Ausbildung, welche die drei Sparten Schauspiel, Gesang und Tanz abdecken möchte, in irgendeiner Form Kompromisse eingehen muss.

Der Student wird aufgrund von Begabungen in den verschiedenen Bereichen an der Universität akzeptiert und muss sehr früh für sich selbst herausfinden, wo er noch viel Ausbildung braucht oder haben möchte, um das vorhandene Talent auch in gefestigtes Handwerk weiterentwickeln zu können.

Ich möchte in meiner Arbeit auf das Thema Körperhaltung und den Körper, sowie seine Funktionen im Tanz und bei der darstellenden Kunst eingehen.

Da ich selber immer am härtesten in diesem Bereich an mir arbeiten wollte und auch musste, möchte ich hier auch meine Erfahrungen in der Ausbildung, aber auch parallel dazu, Erfahrungen im Fitnessbereich, die mir wiederum im Tanz geholfen haben, einfließen lassen.

Musicaldarsteller nutzen ihren Körper als Werkzeug für Tanz, Gesang und Schauspiel. Ausdrucksvoller Tanz ist nur möglich, wenn dieses Werkzeug funktioniert. Den hohen Anforderungen, die der Beruf des Musicaldarstellers an den Körper stellt, ist nicht jeder gesunde Körper gewachsen und ein Missverhältnis zwischen den körperlichen Voraussetzungen und den Anforderungen bildet die Basis für dauerhafte gesundheitliche Probleme von Musicaldarstellern und insbesondere Tänzern.

Tanz stellt ohne Zweifel einen großen Teil der Musicalausbildung dar und doch hat man hin und wieder das Gefühl, oder bekommt es vermittelt, dass es eine Art Stiefkind sei.

Meiner Meinung nach sind Tanz und Bewegung sehr komplex und man bekommt deshalb immer das Gefühl, dass mehr Ausbildung möglich sei und man deshalb in irgendeiner Form immer zu kurz kommt. Kein Wunder, denn mehr oder noch mehr ist ja immer möglich.

Ich möchte außerdem der Frage auf den Grund gehen, warum Joseph Pilates mit seiner Methode gerade bei Tänzern weltweit so großen Erfolg erzielt, und ob auch der Musicaldarsteller von dieser Methode in seiner Ausbildung oder auch danach profitieren kann. Ob die Methode an sich den heutigen Ansprüchen genügen kann, beziehungsweise, ob es Alternativen oder Zusatzangebote wie Antara® schaffen können, was Pilates schon vor etwa 100 Jahren wollte.

2. Grundsätzliche Körperliche Voraussetzungen für Profitänzer

2.1 Hüfte

Tänzer benötigen eine außergewöhnliche Beweglichkeit im Hüftgelenk. Die Flexibilität des Gelenks muss in alle Richtungen deutlich über dem normalen Bewegungsradius liegen. Die Ausdrehung der Beine („en dehors“), auch Auswärts genannt, ist in fast allen Tanzstilen vertreten. Im klassischen Ballett ist ein ausreichendes „en dehors“ für die saubere Durchführung der Bewegungen wichtige Voraussetzung.

Die Außenrotation des Beines wird wesentlich von der Außenrotationsfähigkeit der Hüfte bestimmt. Die Rotation des Unterschenkels gegenüber dem Oberschenkel im Knie ist anatomisch deutlich enger begrenzt (nach außen ca. 20°, nach innen ca. 10°) und auch durch frühes Training nur wenig zu beeinflussen.

Ein forciertes Training dieser Beweglichkeit ist nicht sinnvoll, da es im Falle des Erfolges zu einem deutlichen Stabilitätsverlust im Knie führen würde.

Die Außenrotation im Hüftgelenk ist von mehreren Faktoren abhängig:

Entscheidend für die Auswärtsdrehung des Hüftgelenks sind die Achsen und Winkel des hüftgelenknahen Endes der Oberschenkelknochen, des Schenkelhalses.

Ausrichtung und Tiefe der Gelenkpfanne sowie die Stellung des Gelenkkopfes spielen ebenfalls eine Rolle. Der Antetorsionswinkel¹ entscheidet maßgeblich über die Größe des „en dehors“. Dieser Winkel liegt im Durchschnitt bei ca. 13 Grad. Je kleiner er ist, desto größer die angeborene Ausdrehfähigkeit.

Zahlreiche Bänder stabilisieren und schützen das Hüftgelenk und schränken so auch dessen Beweglichkeit ein. Das stärkste Band des Körpers, das Ligamentum iliofemorale² befindet sich an der Vorderseite des Hüftgelenks. Ein Teil dieses Bandes spannt sich bei der Außenrotation und begrenzt so das „en dehors“. Durch frühen Trainingsbeginn kann dieses Band noch an Elastizität gewinnen und das Auswärts kann deutlich vergrößert werden. Mit Ende der Pubertät ist die Beeinflussbarkeit abgeschlossen.

Viele Muskeln sind an der Bewegung im Hüftgelenk beteiligt. Hilfreich ist es, die Antagonisten der außenrotierenden Muskulatur aktiv zu entspannen. So wird das „en dehors“ bis an die vom Knochenbau und der Bandstruktur vorgegebenen Grenzen

¹ das Winkelmaß in der horizontalen Ebene zwischen Schenkelhals und Oberschenkelknochen

² Darmbeinschenkelband, auch Y-Band genannt

trainiert. Nach der Pubertät ist dies der wichtigste Mechanismus zur Verbesserung des Auswärts.

2.1.1 Bestimmung des Auswärts

Der zu Untersuchende liegt auf dem Bauch, streckt beide Beine aus, Knie parallel. Ein Knie (Testseite) wird im rechten Winkel gebeugt (Ferse hoch in Richtung Zimmerdecke) und aus dem Hüftgelenk in eine Außenrotation geführt. Der gesuchte Winkel ist zwischen einer Senkrechten über dem Knie und dem Unterschenkel zu messen. Das Becken des Tänzers darf sich nicht vom Boden lösen und es darf keine Rotation aus dem Kniegelenk erfolgen. Ab mindestens 60° Außenrotation in der Hüfte ist der Untersuchte gut für klassischen Tanz geeignet.

2.2 Kniegelenk

Durch die Überstreckung des Knies (10° bis 15°) wird eine gewünschte, ästhetische Linie erzeugt. Die Beinachse ist aber gerade, die Überstreckung ist nur seitlich sichtbar. Überstreckbare Knie sind angeboren, seltener durch bereits frühkindliches Training (Artistenfamilien) erworben. Oft sind sie auch Zeichen einer allgemeinen Hypermobilität. Ab etwa 15° und mehr im Standbein entsteht eine Instabilität. Die Knie werden übermäßig belastet vor allem in Menisken, Kreuzbändern und den hinteren Muskel- und Sehnenansätzen. Die Balance geht verloren, die Betroffenen „hängen“ in den überstreckten Knien. Die 1. und 5. Tanzposition können nur noch mit gebeugten Beinen ausgeführt werden.

2.3 Fuß

Der Fuß ist nicht nur die Grundlage im Tanz. In den vielfältigen Stilrichtungen des Tanzes trifft ihn besondere Aufmerksamkeit. Er verlängert die ästhetische Beinlinie; besonders das klassische Ballett fordert eine maximale Beweglichkeit des Fußes in all seinen Gelenken, sowie einen hohen, klassischen Spann.

Der Fuß bildet die Verlängerung der Beinachse. Nur so ist es möglich im „relevé“³ sowie im Spitzentanz Mittelfußknöchelchen, Sprungbein und Unterschenkelknochen in eine Linie zu bringen.

³ „auf den Fußballen“, „halbe Spitze“

Der „ideale“ Tänzerfuß hat aber nicht nur ästhetisch, sondern auch präventiv große Bedeutung.

Hier sollte erwähnt werden, dass der im Tanz häufig bevorzugte Hohlfuß wegen der geringeren Stabilität und der Tendenz zu frühzeitigem Bewegungsverlust nur bedingt geeignet ist.

Die Muskelkraft der kleinen Fußmuskeln, sowie die bleibende Mobilität des Mittelfußes und der Fußwurzel sind besonders wichtig.

Die Beweglichkeit und Form des Fußes sind hauptsächlich genetisch festgelegt. Nur durch frühzeitiges und korrektes Training können sie verbessert und verändert werden. Beweglichkeitstraining sollte nie ohne zusätzliches Stabilitätstraining geübt werden.

Denn nur ein flexibler und kräftiger Fuß ist den Anforderungen des Tanzes gewachsen.

Die Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk kann durch ein koordinatives Training in geringem Maße verbessert werden. Diese Bewegungsschulung verbessert auch Vorfälle von ungewolltem Umknicken.

Die Mobilität im Fußwurzelbereich ist durch straffe Bandstrukturen limitiert und nur in der Kindheit und frühen Jugend durch geeignete Eigen- und Fremdmobilisation zu verbessern.

Das Großzehengrundgelenk wird in seiner Beweglichkeit wenig durch die knöcherne Struktur bestimmt. Auch hier sorgen straffe Bandstrukturen für die Limitierung seiner Beweglichkeit, allerdings trägt dabei eine möglichst gut ausgebildete Strecker- und Beugermuskulatur entscheidend zu Funktion und Beweglichkeit bei. Chronische Überdehnung der Bänder bei Unterlassung einer gezielt trainierten muskulären Stabilisierung führt fast zwangsläufig zu Vorfußdeformitäten wie Hallux valgus⁴.

Um Tanztechnik korrekt ausführen zu können, ist folgendes Bewegungsausmaß nötig:

Oberes Sprunggelenk: aktiv mindestens 70 Grad in Streckung (Point-Stellung);

Fußwurzel: aktiv 15 bis 20 Grad in Streckung;

Großzehengrundgelenk: passiv mindestens 80 Grad in Flexion (Großzehe nach oben).

2.4 Wirbelsäule

Die volle Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule ist Basis für eine Vielzahl von Tanzbewegungen. Jede Bewegung des Beckens setzt sich in der Wirbelsäule fort. Ankommende Bewegungen werden vor allem in der Lendenwirbelsäule kompensiert.

⁴ **Hallux valgus** (deutsch: Schiefzehe) ist der medizinische Fachausdruck für den pathologischen Schiefstand der großen Zehe.

Für einen gesunden Tänzerrücken sind folgende Voraussetzungen wichtig:

- homogene Verteilung der Wirbelsäulenschwüngen;
- normale Krümmung der Lendenwirbelsäule;
- ausgeglichene Beckenbalance (kein erzwungenes Hohlkreuz im „en dehors“);
- gute Beweglichkeit in allen Abschnitten der Wirbelsäule;
- stabile kleine Rückenmuskulatur;
- kräftige tiefe Bauchmuskulatur.

Die kleinen Gelenke zwischen den Wirbeln bestimmen durch ihre knöchernen Struktur die Bewegungsrichtung der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte. Sie kann durch Training nicht verändert werden. Das Bewegungsausmaß der einzelnen Bereiche kann hingegen durch gezieltes Training verbessert werden. Wichtig ist eine homogene Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule. Am besten beurteilt man dies im Stehen. In der Lateralflexion⁵ sollte die gesamte Wirbelsäule einen harmonischen Bogen bilden. Alle Bereiche sollten in diese Bewegung mit einbezogen sein. In der Rückbeugung sollte die Bewegung ebenfalls homogen im gesamten Rücken stattfinden. Man achte hier auf eine ggf. verstärkte Rückbeugung in der Lendenwirbelsäule. Auf Dauer könnte sie zu Überlastungen in diesem Bereich führen. Gleichmäßig bewegliche Wirbelsäulen sind auch bei Vorliegen einer mäßigen Skoliose⁶ für den Tanz geeignet. Bei starken Skoliosen sollte ein tanzmedizinisch geschulter Arzt zur Abklärung befragt werden.

3. Pilates

3.1 Geschichtlicher Hintergrund

Joseph H. Pilates kam am 9. Dezember 1880 in Mönchengladbach (Deutschland) zur Welt. Als Kind litt er an allerlei Krankheiten wie Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber. Deshalb begann er früh ein Leben, das dem körperlichen Training gewidmet war. Neben Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren interessierte er sich auch für östliche Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation. Er entwickelte sich zum gesunden, kräftigen und auch begeisterten Sportler. Im Jahr 1912 ging er nach England und verdiente dort sein Geld als Profiboxer und Zirkusartist. Außerdem

⁵ Seitneigung der Wirbelsäule

⁶ Seitverbiegung der Wirbelsäule meist in Kombination mit einer Rotation; ähnlich einer Wendeltreppe

unterrichtete er die Kriminalbeamten der Polizeibehörde Scotland Yard in Selbstverteidigung.

Als zwei Jahre später der Erste Weltkrieg ausbrach, wurde Pilates als Deutscher von den britischen Behörden interniert. In dieser erzwungenen Ruhepause beschäftigte er sich weiterhin mit Methoden zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit und entwickelte seine Methode, die er selbst „Contrology“ nannte, weiter. Er beschäftigte sich mit Yoga, studierte Tierbewegungen und unterrichtete seine Mitgefangenen in der von ihm entwickelten Methode, indem er sie auf Matratzen und auf zu Trainings-Maschinen umgebauten Betten trainieren ließ. Diese so entstandenen Modelle waren sozusagen die Prototypen der heutigen Pilates-Geräte. Nach dem Krieg kehrte Pilates für einige Jahre nach Deutschland zurück, wo er mit anderen Pionieren der Bewegungstechnik zusammenarbeitete. Unter anderem mit Rudolf von Laban, einem Visionär der Bewegung, des Körpers und des modernen Tanzes.

Auch das Polizeitraining führte er fort, diesmal mit den Beamten in Hamburg. Unzufrieden mit den politischen und gesellschaftlichen Verhältnissen in seiner Heimat, kehrte er 1923 Deutschland den Rücken und wanderte nach New York aus. Auf der Überfahrt traf er seine spätere Frau Clara, eine Krankenschwester, die seine radikalen Ansichten über Gesundheit und Fitness teilte, und eröffnete gemeinsam mit ihr sein erstes Pilatesstudio. Sein neuartiges und revolutionäres Konzept zog bald nicht nur die Tänzerinnen und Tänzer des New York City Balletts an, sondern auch verschiedene andere Künstler, Artisten und Schauspieler. Persönlichkeiten wie Martha Graham, George Balanchine, Katherine Hepburn, Lauren Bacall, Laurence Olivier, Gregory Peck und später auch Michail Baryschnikow gaben sich in seinem Studio am Broadway die Klinke in die Hand. Aus dieser Anfangszeit und aus den gemeinsamen Inhalten, nämlich der Zentrierung und Stabilisierung des Körpers erklärt sich die enge Verbindung zum Tanz.

Heute tragen Stars wie Madonna, Sharon Stone, Patrick Swayze, Courtney Cox oder Barbara Becker dazu bei, dass die Pilates-Methode einen regelrechten Boom ausgelöst hat, der nach wie vor die Fitnessstudios füllt. Joseph Pilates arbeitete höchst individuell und kreativ. Für einzelne Klienten erstellte er eigene Übungsprogramme und entwickelte sogar individuelle Übungen für die entsprechenden Personen, was dazu führte, dass es eine Vielfalt an Pilatesübungen in einer Anzahl zwischen 400 und 500 gibt. Für Pilates stand außer Frage, dass der Geist den Körper beeinflusst und dass zwischen beiden ein enger Zusammenhang besteht. In seiner Methode geht es um das Erreichen einer Muskelbalance durch Dehnung und

Kräftigung gleichermaßen, um Haltung, Verlängerung, optimale Ausrichtung und Bewegungskontrolle. Ein Hauptziel besteht darin, sich eigener Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und Alternativen zu finden, um das neuro-muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen oder zu stärken. Die „echte“ Pilates-Methode wurde nie offiziell gelehrt oder dokumentiert, weil Joseph Pilates seine Methode für so individuell hielt, dass sie ihm nicht unterrichtbar schien. Allerdings schrieb er mehrere Bücher zum Thema Fitness. Unter anderen:

- Your Health (erschienen 1934) und
- Return to Life through Contrology (1945).

Joseph Pilates starb im Alter von 87 Jahren in New York.

3.2 Prinzipien der Pilates Methode

3.2.1 Kontrolle

Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist, die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln“ gestärkt werden.

3.2.2 Konzentration

Mit Hilfe der Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

3.2.3 Atmung

Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert.

3.2.4 Zentrierung

Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält.

3.2.5 Entspannung

Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung

3.2.6 Fließende Bewegung

Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

3.3 Pilates aus heutiger Sicht

Wenn man bedenkt, dass Pilates in den 20er Jahren, basierend auf den damaligen neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft entstand, ist die Frage berechtigt, in wie weit die Übungen heute noch empfohlen werden können, beziehungsweise, ob es sinnvollere Alternativen zu Pilates gibt und wenn ja, welche.

Pilates selbst hat den Spruch geprägt:

Nach 10 Pilates-Sitzungen fühlt man sich besser

Nach 20 sieht man besser aus

Nach 30 hat man einen neuen Körper

Dies ist natürlich übertrieben, aber letztlich sind Pilates-Übungen eine ausgewogene Mischung aus Stretching, Yoga, Kräftigung und Tanz und bergen durch das Training der Tiefenmuskulatur nicht zu unterschätzende Erfolge für Trainierende.

Pilates hat schon sehr früh erkannt, dass jede Bewegung des Körpers auf einer „starken Mitte“ basiert.

Auf einer ähnlichen Basis baut Antara® auf, welches allerdings moderne Erkenntnisse der Stabilisation mit in sein Konzept aufnimmt.

3.4 Das Pilates-Powerhouse

Um in der Übungsanleitung effizienter vorgehen zu können, fasste Joseph Pilates folgende Muskeln unter dem Begriff Powerhouse zusammen.

Hinweis:

Jeder Muskel besitzt einen Anfangspunkt und Endpunkt, an welchem er in Sehnen übergeht, welche wiederum am Knochen befestigt sind. Diese Punkte können allgemein definiert werden als

Ursprung: liegt näher zum Körperzentrum
 liegt im Vergleich am unbeweglicheren Teil

Ansatz: liegt weiter entfernt vom Körperzentrum
 liegt im Vergleich am beweglicheren Teil

Um Bewegung zu verstehen, und beteiligte Muskeln herauszufinden, ist es wichtig, Ursprung und Ansatz zu kennen, denn in der Bewegung zieht sich der Muskel aktiv zusammen, und so kommen sich Ursprung und Ansatz näher - was in der grundlegenden Bewegungslehre als *funktionell* bezeichnet wird.

3.4.1 Musculus rectus abdominis - Gerader Bauchmuskel

Ursprung:

- Außenfläche der 5.-7. Rippenknorpel
- Schwertfortsatz des Brustbeins (Processus xiphoideus sterni)

Ansatz:

- Schambein (Os Pubis)

Funktion:

- Einrollen des Rumpfes
- Anheben des Rumpfes aus der Rückenlage
- Aufrichten des Beckens (nach dorsal kippen)
- Aufheben der natürlichen Lendenlordose (Aufheben der natürlichen Wirbelsäulenkrümmung im Lendenwirbelsäulenbereich, = 'Entlordosierung')
- Stabilisieren des Beckens
- Unterstützen der Bauchpresse
- Unterstützen der Ausatmung

Diverses:

- Ist durch Zwischensehnen in einzelne Muskelabschnitte (Intersektionen) unterteilt, wodurch das berühmte ‚Waschbrett‘ erscheinen kann.

- Ein kleiner Anteil des M. rectus abdominis zieht vom Schambein zur Linea alba⁷ (M. pyramidalis).

3.4.2 Musculus obliquus externus abdominis - Äußere schräge Bauchmuskulatur

Ursprung:

- Außenfläche der 5. - 12. Rippe

Verlauf:

- von oben außen nach innen unten, wobei seine Fasern die des inneren schrägen Bauchmuskels im rechten Winkel durchkreuzen

Ansatz:

- Äußerer Rand des Darmbeinkamms (labium externum cristae iliacaе)
- Schambeinhöckerchen (Tuberculum pubicum)
- Leistenband (ligamentum inguinale)
- Weiße Linie (Linea alba), vorderes Blatt der Rektusscheide (Bauchmuskelponeurose; bindegewebeartige Platte, die die Bauchmuskeln einhüllt)

Funktion:

bei beidseitiger Kontraktion:

- Einrollen des Rumpfes
- Unterstützen des M. rectus abdominis
- Anheben des Rumpfes aus der Rücklage
- Aufrichten des Beckens (nach dorsal kippen)
- Aufheben der physiologischen Lendenlordose (Aufheben der natürlichen Wirbelsäulenkrümmung im Lendenwirbelsäulenbereich)
- Stabilisieren des Beckens
- Unterstützen der Bauchpresse
- Unterstützung der Ausatmung

Bei einseitiger Kontraktion:

- Drehen des Rumpfes zur Gegenseite
- Seitneigen des Rumpfes

⁷ Die **Linea alba** (lat. „weiße Linie“) ist eine senkrechte Bindegewebsnaht in der Mitte des Bauches, die durch die Vereinigung der flächenhaften Sehnen (Sehnenplatten) der seitlichen Bauchmuskeln entsteht.

3.4.3 Musculus obliquus internus abdominis - Innere schräge Bauchmuskulatur

Ursprung:

- Darmbeinkamm (Crista iliaca)
- Leistenband (Ligamentum inguinale)
- Lendenaponeurose (Fascia thoracolumbalis)

Verlauf:

- Fächerförmig von unten außen nach innen oben

Ansatz:

- Rippenknorpel der 9. - 12. Rippe
- Weiße Linie (Linea alba) über die Rektusscheide (Bauchmuskelaponeurose)

Funktion:

bei beidseitiger Kontraktion:

- Einrollen des Rumpfes
- Anheben des Rumpfes aus der Rücklage
- Aufrichten des Beckens (nach dorsal kippen)
- Aufheben der physiologischen Lendenlordose (Aufheben der natürlichen Wirbelsäulenkrümmung im Lendenwirbelsäulenbereich)
- Unterstützen der Bauchpresse
- Unterstützen der Ausatmung

Bei einseitiger Kontraktion:

- Drehen des Rumpfes zur gleichen Seite
- Seitneigung des Rumpfes

3.4.4 Musculus transversus abdominis - Quer verlaufende Bauchmuskulatur

Ursprung:

- Innenfläche der 7.-12. Rippenknorpel
- Lendenaponeurose (Fascia thoracolumbalis)
- Innerer Rand des Darmbeinkamms (Labium internum cristae iliacaе)
- Leistenband (Ligamentum inguinale)

Ansatz:

- Weiße Linie (Linea alba)
- Hinteres Blatt der Rektusscheide (Bauchmuskelaponeurose)

Funktionen:

- Einziehen und spannen der Bauchwand

- Stabilisieren der Lendenwirbelsäule
- Formen der Taille
- Unterstützen der Bauchpresse
- Unterstützen der Ausatmung
- Drehen des Rumpfes zur gleichen Seite

Diverses:

Diese Muskeln bilden die tiefste Schicht aller Bauchmuskeln und werden vollständig von den schrägen Bauchmuskeln verdeckt.

3.4.5 Musculus quadratus lumborum - Viereckiger Lendenmuskel

Ursprung:

- Darmbeinkamm (Crista iliaca)

Ansatz:

- Unterer Rand der 12. Rippe
- Rippenfortsätze der 1.-4- Lendenwirbel

Funktionen:

bei beidseitiger Kontraktion:

- Stabilisieren des Beckens
- Unterstützen des Musculus erector spinae
- Nach hinten ziehen des Brustkorbs
- Unterstützen der Bauchpresse
- Unterstützen der Ausatmung

bei einseitiger Kontraktion:

- Seitneigen des Rumpfes

3.4.6 Beckenbodenmuskulatur

Die gesamte Beckenbodenmuskulatur umfasst 9 einzelne Muskeln welche sich in einer Art Geflecht zu einer flachen, elastischen, ca. 1cm dicken Muskelplatte zusammenfügen.

Er befindet sich zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern.

Funktion:

- Stützen der Blase von unten her
- Stützen der Gebärmutter von unten her
- Stützen des Darms von unten her

- Verschießen der Harnröhre
- Verschießen der Scheide
- Verschießen des Darms

Um diese Funktionen zu gewährleisten ist der Beckenboden konstant unter Spannung. Er entspannt sich teilweise beim Wasserlassen und beim Stuhlgang sowie bei der Frau beim Geschlechtsverkehr und beim Mann bei einer Erektion. Beim Orgasmus pulsiert der Beckenboden. Das heißt, Anspannung und Entspannung wechseln sich ab.

Man kann den Beckenboden bewusst anspannen, um beispielsweise vor besetzter Toilette stehend, Harnabgang zu vermeiden.

Ein guter Beckenboden gibt festen Halt, denn als tragendes Element hat er wichtige Funktionen für das ganze darüberliegende Organsystem sowie für die Wirbelsäule. Reflektorisch gehalten muss der Beckenboden beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen, tragen schwerer Lasten...

Die Beckenbodenöffnung ist bei der Frau größer als beim Mann wodurch es leichter zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur kommen kann. Hinzu kommt, dass die Beckenbodenmuskulatur bei der Frau dreimal unterbrochen wird (Harnröhre, Scheide, After), beim Mann nur zweimal.

4. Antara®

4.1 Was ist Antara®?

Der Begriff „Antara“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Herz“, „innen sein“, „von innen nach außen“, „in der Mitte“ und auch „auf dem Weg sein“.

Antara® ist ein von Karin Albrecht und Maja Rybka entwickeltes Bewegungskonzept und verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung.

Charakteristisch für Antara® sind die ruhigen und funktionellen Bewegungsabfolgen. Die Übungsabläufe wiederholen sich und werden kontinuierlich gesteigert. Diese ritualisierten Abläufe ermöglichen mit jedem Training mehr Intensität und führen somit zu sichtbaren und spürbaren Resultaten.

Antara® ist ein modernes, meditatives Produkt, ohne esoterisch zu sein und entspricht einem großen Kundenbedürfnis unserer Zeit.

Antara® ist in der Schweiz, Deutschland und Österreich eine geschützte Marke.

4.2 Die Entwickler von Antara®

4.2.1 Karin Albrecht

Karin Albrecht absolvierte eine Grundausbildung in klassischem Ballett, Modern- und Jazz Dance sowie ein Studium an der Martha Graham School of Contemporary Dance in New York.

Im Alter von 25 Jahren brach sie ihre Karriere als Tänzerin am Schweizerischen Tanztheater ab. Es folgten Such- und Wanderjahre:

1 Jahr Schauspielschule in Berlin und Winterthur

1 Jahr "Bauhütte", Kommune für "freie Liebe und eine gewaltlose Gesellschaft"

Mitte der 1980er Jahre begann sie eine rund zehn Jahre dauernde Phase breit gefächerter körpertherapeutischer Aus- und Weiterbildungen:

- 1985 Klassische Massage und Sportmassage
- 1986 Fussreflexzonen Massage
- 1986 Hypnotherapie nach Milton Erickson bei Francis Dreher (USA)
- 1987-89 Posturale Integration - körperorientierte Psychotherapie
- 1988 Die Psychologie der 5 Elemente - Meridianmassage
- 1989 Craniosacral Therapie - Basis
- 1989-95 Ernährung und Stoffwechsel bei Manfred Dlouhy
- 1995 Dehn- und Mobilisationstechniken, Prof. Vladimir Janda, Prag
- 1995 Dehnen in Theorie und Praxis, Dr. Jürgen Freiwald, Frankfurt
- 1995 Konzept und Anwendung der Aktivwachhypnose, Milton Erickson Institut, Rottweil, Deutschland
- 1995-97 Klinische Hypnose, Milton Erickson Institut in Rottweil, Deutschland
- 1995 Symposium "40 Jahre Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates und seines Nervensystems", Dr. Brügger Institut, Zürich
- 1996 Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates und seines Nervensystems - Brügger-Konzept, Dr. Alois Brügger Institut, Zürich
- 1997 Expertentagung zum Thema Beweglichkeit - Uni Saarbrücken Expertengruppe "Beweglichkeit", Prof. G. Wydra und weitere Sportwissenschaftler

1994 gründete sie außerdem den Verlag Edition Karin Albrecht und 1995, für die Durchführung von Ausbildungskursen, die Teaching Karin Albrecht. Diese legte sie in

die im Jahr 2000 mit Cyrill Lüthi und Walter Burk gegründete *star - school for training and recreation* zusammen deren Geschäftsleiterin sie seit 2003 ist. Diese leitet sie gemeinsam mit Lüthi, der ein ehemaliger Sportaerobic-Profi und heute international bekannter Danceaerobic-Presenter und Ausbilder ist.

Karin Albrecht arbeitet zur Zeit international als Ausbilderin und Referentin überwiegend im deutschsprachigen Raum.

Sie ist Autorin verschiedener Publikationen:

- 1986 Stretch die aktive Ruhe mit Prof. E. Senn, Buch, Sphinx Verlag, Basel
- 1993 Stretch das Bewegungsritual Video, Buch und Musikkassette, Edition Karin Albrecht, Baar
- 1995 Fit wie ein Turnschuh Buch, Sphinx Verlag, Basel
- 1995 Hrsg. "Stretching Musik 1" MC/CD, von Stefano Neri, Edition K.A., Baar
- 1996 Hrsg. "Stretching Musik 2" MC/CD, von Stefano Neri, Edition K.A., Baar
- 1997 Stretching das Expertenhandbuch mit Stephan Meyer und Lukas Zahner für die Eidg. Sportschule Magglingen, Haug Verlag, Heidelberg
- 1997 Stretching die Technik Video, für die Eidg. Sportschule Magglingen, Edition K. A.
- 1997 Stretching das Training, Video, Edition Karin Albrecht
- 1998 Das Nachdehnplakat mit Trainingsplan für den Kraftbereich im Fitnesscenter
- 1998 Himmel und Erde Mental-CD für Tiefenentspannung
- 1998 Körperreise Mental-CD für Tiefenentspannung
- 1999 Der Dehnflyer für Zuhause, für Studios und Physiotherapeuten zur Abgabe
- 2000 Hrsg. "Stretching Musik 3 AD OM", CD von Stefano Neri, Edition Karin Albrecht
- 2001 Hrsg. "Stretching Musik 4 Kaya" CD von Stephano Neri, Edition Karin Albrecht
- 2002 Körperhaltung, Haltungskorrektur und Stabilität in Training und Alltag, Haug Verlag
- 2003 Stretching - Übungsprogramme für ein besseres Körpergefühl, BLV Verlag
- 2006 Walking-Stretch. Haug Verlag

- 2006 Körperhaltung: Gesunder Rücken durch richtiges Training. Haug Verlag, 2., überarb. Aufl.
- 2006 Funktionelles Training mit dem großen Ball. Haug Verlag

Seit 2002 beschäftigte sie sich mit der Erstellung eines Bewegungskonzeptes, um dem Pilates-Trend etwas entgegen zu setzen, was sie schließlich gemeinsam mit Maja Rybka 2004 geschafft hat.

2006 wurde Antara® erstmals in der Schweiz vorgestellt und erfreut sich seit damals größter Beliebtheit und Akzeptanz in der Fintessbranche.

In Österreich wird Antara® ebenfalls angeboten und ab 2010 soll das Konzept auch nach Deutschland „exportiert“ werden.

4.2.2 Dipl.-Ing. Maja Rybka

Maja hat nach Ihrem Diplom zur Pflegefachfrau ein Studium zur Ingenieurin für Biomedizinische Technik 1997 mit Diplom abgeschlossen.

Nach 2 Jahren Forschungsarbeit an der Uni Rostock wechselte Maja in die Pharmaindustrie. Dort arbeitet sie in internationalen Projekten als Projektmanagerin.

Unter anderem hat sie folgende Ausbildungen abgeschlossen:

- DTB-Aerobic-und Step-Master-Trainerin,
- Dipl. star-Rückentrainerin,
- Dipl. star-Stretching-Instruktorin,
- B.CO-Educator,
- DTB-Ausbilder-Diplom,
- NLP-Master,
- NLP-Coach.

Maja wird von verschiedenen Ausbildungsorganisationen für Conventions und Workshops als Ausbilderin und Referentin eingeladen. In der Star-Education hat Maja, zusammen mit Karin Albrecht das Antara® Konzept entwickelt, und umgesetzt. Maja ist Antara®-Ausbilderin und - zusammen mit Karin - für die Weiterentwicklung von Antara® verantwortlich.

4.3 Was unterscheidet Antara® von anderen Konzepten?

Jede Bewegung und jede Übungsabfolge von Antara® ist begründet. Die Begründungen werden gelehrt, sie basieren auf anatomischen und funktionellen Grundsätzen.

4.4 Was bewirkt Antara®-Training?

Antara® verschönert die Körpersilhouette und verbessert die Körperhaltung. Antara® führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch.

Antara® ist ein intensives Training, welches gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt.

4.5 Die Säulen von Antara®

4.5.1 Funktionelle Bewegung

Funktionell wird auf unterschiedliche Art und Weise definiert. Üblicherweise bezeichnet man jede Bewegung als funktionell, bei der sich Ursprung und Ansatz eines Muskels annähern. Das Ausbildungskonzept der Star-School definiert funktionell, wenn die Muskulatur im Kontext der aufrechten Haltung im Raum und in der Schwerkraft achsengerecht trainiert wird.

Beim Bewegungskonzept Antara® bedeutet dies, dass die Ausgangsstellungen anatomisch-physiologischen Grundsätzen entsprechen und die Bewegungswege funktionell und achsengerecht sind. Im Konkreten sind das schöne Bewegungsabläufe, die dem Körper entsprechen.

4.5.2 Stabilität, Beweglichkeit und Kraft

Stabilität ist eine Aktivität, eine teils unwillkürliche Muskelleistung um das Gelenk herum, die Bewegung begleitend. Stabilisation meint hier vor allem Gelenkstabilisation der Wirbelsäule im Lendenwirbelsäulenbereich. Die Sicherung der neutralen Zone⁸ muss von der lokalen Muskulatur gewährleistet werden. Einer Bewegung oder Belastung geht die Aktivitätserhöhung der lokalen Muskeln voraus.

⁸ Jedes Gelenk hat in jede mögliche Bewegungsrichtung eine neutrale Zone; ein dem Gelenk entsprechend unterschiedlich großer oder eher kleiner Bewegungsradius, der aus der Nullposition des Gelenks ohne, oder mit kleinstem internen Widerstand ausgeführt werden kann.

Diese vorgeschaltete Erhöhung der lokalen Muskelaktivität bremst die Bewegung im Gelenk und stabilisiert es.

Lokale Muskeln, welche die Lendenwirbelsäule stabilisieren nach Comerford⁹:

- Musculus multifidus (tiefer lumbaler Anteil)
- Musculus transversus abdominis
- Musculus psoas (Fasciculus posterior)
- Anteile des Zwerchfells
- Anteile des Beckenbodens

Alle diese Muskeln arbeiten miteinander. Der M. Multifidus und der M. Transversus können bewusst gespürt und willentlich aktiviert werden. Anteile des M. Psoas, des Beckenbodens und des Zwerchfells sollten immer gleichzeitig mit Aktivitätserhöhung reagieren. Stabilisationsfähigkeit und die korrekte Körperhaltung sind die Basis, um Beweglichkeit und Kraft zu entwickeln.

4.5.3 Atemkraft und Atemfluss

Die Atemqualität hängt von drei Komponenten ab:

- Atemkraft
- Atemraum
- Atemfluss

Im Antara®-Training wird die Atmung genutzt um aktiv Zugang zum Vegetativum¹⁰ zu haben.

Die Atmung kann über zwei Aspekte optimiert werden:

- Es kann der Atemraum, das Atemvolumen verbessert werden
- Es kann die Atemkraft verbessert werden

Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Atmung im Fluss bleibt. Wenn Atmung angeleitet und geführt wird, dann nur über kurze Zeit.

⁹ Mark Comerford (B.Phty. MCSP MAPA)

¹⁰ Das **vegetative Nervensystem (VNS)**, auch **autonomes Nervensystem (ANS)** genannt, stellt zusammen mit dem somatischen Nervensystem eine funktionelle Einheit dar. Die „Autonomie“ bezieht sich auf den Umstand, dass über das VNS biologisch festliegende, *automatisch* ablaufende innerkörperliche Anpassungs- und Regulationsvorgänge vermittelt werden, die deswegen vom Menschen willentlich nicht direkt, also allenfalls indirekt beeinflusst werden können.

4.5.4 Konzentration

Die korrekte Bewegungsausführung führt zu Bewegungsqualität und hoher Bewegungskompetenz (fokussierte Aufmerksamkeit). Durch die vorgegebenen Bewegungsabläufe sollen die Teilnehmer sich besser auf die Ausführung und das Körpergefühl konzentrieren.

4.5.5 Achtsamkeit

Antara® ermöglicht Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und gibt Raum für bewusstes Wahrnehmen. Besonders die „super-slow“ Übungsausführung führt zu innerer Ruhe, vitaler Gelassenheit und entspannter Schönheit (defokussierte Aufmerksamkeit).

5. Gegenüberstellung der Bewegungskonzepte

Pilatesprinzipien:

- Kontrolle
- Konzentration
- Atmung
- Zentrierung
- Entspannung
- Fließende Bewegung

Säulen von Antara®

- Funktionelle Bewegung
- Stabilität, Beweglichkeit und Kraft
- Atemkraft und Atemfluss
- Konzentration
- Achtsamkeit

Als Parallelen lassen sich erkennen:

Kontrolle - Achtsamkeit

Konzentration - Konzentration

Atmung - Atemkraft und Atemfluss

Zentrierung - Stabilität, Beweglichkeit und Kraft

Aus dieser Erkenntnis lässt sich ableiten, dass es in beiden Konzepten um seine starke Mitte geht. Was Joseph Pilates schon vor etwa 100 Jahren erkannt - beziehungsweise angenommen hat, gilt also nach wie vor.

Der große Unterschied stellt sich meiner Meinung nach in der Definition von funktioneller Bewegung heraus. Hier gilt es allerdings festzustellen, dass Joseph Pilates sehr viel mit Tänzern gearbeitet hat und aufgrund deren Bedürfnisse auch die Programme und Übungen entsprechend modifiziert hat.

Als Beispiel wäre hier die Fußpositionierung zu erwähnen.

Pilates erzieht in seinen Übungen stets zu einem „Point-Fuss“¹¹, weil dieser im Tanz auch von großer Bedeutung ist.

Anatomisch gesehen ist der Point-Fuss eine Flexion (Beugung) im Sprunggelenk. Hingegen der Flex-Fuss¹² eine Extension (Streckung). Der Begriff ist also irreführend - wird aber aufgrund der Verwendung beim Tanz international beibehalten.

Im Antara®-Konzept findet man bei den meisten Übungen Flex-Füße, weil diese als fortlaufende Bewegung einer Streckung des Beines folgen. Weiters ist die anatomische Streckung sogar mit einer Spreizbewegung der Zehen verbunden. Eine somit korrekte Fußstellung in einer Extension wäre allerdings im Tanz - vor allem im klassischen Ballett, undenkbar.

Unbestritten stellt die Point-Stellung eine Belastung für die Bänder dar. Aber im Tanz befinden wir uns aus körperlicher Sicht im Bereich Leistungssport - und eben nicht im Gesundheitsport. Und genau hier befindet sich meiner Meinung nach ein wichtiger Ansatz.

Die Definition von funktionell oder nicht funktionell kann außer Acht gelassen werden, wenn ein bestimmtes Ziel verfolgt wird. Dies sind beim Tanz oder Darstellen schöne, lange Linien bis hin zu bizarren Körperhaltungen sowie hohe körperliche Flexibilität um größtmögliche Bewegungsradien ausführen zu können, gepaart mit hoher Kraft, um beispielsweise sehr hohe und weite Sprünge zu schaffen.

Hohe Flexibilität auf der einen - und große Krafteinwirkung auf der anderen Seite machen hier klar, wie wichtig in diesem Zusammenhang Gelenkstabilisation ist.

¹¹ Oberes Sprunggelenk aktiv mindestens 70 Grad in Streckung (anatomisch stellt der point-Fuß eine Beugung dar)

¹² Sprunggelenk 90 Grad oder weniger nach ventral (von „venter“, der Bauch; bauchseits, am Bauch gelegen, in Richtung Bauch)

Die Stabilisation aus der Körpermitte steht in beiden Bewegungskonzepten an erster Stelle.

Der wohl größte festzustellende Unterschied ist der Bezug auf die Körperhaltung und ganz speziell die *aufrechte Haltung*.

Während Pilates bei vielen seiner Übungen die Entlordosierung¹³ fordert steht bei allen Antara®-Übungen eine möglichst neutrale Wirbelsäulenpositionierung im Vordergrund.

Die Überlegung dahinter beruht darauf, die Muskulatur so zu trainieren, wie sie letztendlich auch verwendet werden soll - und das ist beim Durchschnittsmenschen eben die aufrechte Haltung. Hier sind in den Übungsfolgen markante Unterschiede zu erkennen.

Während bei Pilates die Wirbelsäule gebeugt und entweder Wirbel für Wirbel vom Boden aufgerollt oder zum Boden abgerollt wird, muss vor allem der Bereich Lendenwirbelsäule bei Antara® willentlich stabilisiert und fixiert werden. Dies wirkt sich in der Bewegungswahrnehmung aus. Bei einer stabilisierten Lendenlordose ist eine erhöhte muskuläre Aktivität auch im Rückenbereich spürbar. Bei der Entlordosierung (Rollen und Beugen) ist die Aktivität vorrangig bauchseitig zu spüren.

Aus persönlicher Erfahrung kann ich hier paradoxer Weise feststellen, dass Rollbewegungen besser kontrolliert und ausgeführt werden können, seit ich vorrangig in die Neutralposition trainiere.

Eine mögliche Erklärung hierfür könnte sein, dass in der Neutralpositionierung mehr tiefliegende Muskelschichten angesprochen werden, welche dann wiederum auch in der Roll- oder Beugebewegung besser mithelfen können und somit zu einem besser kontrollierten Bewegungsablauf führen.

Aufgrund von Ultraschallmessungen der M. multifidi in der Rückenlage kann zur Zeit vermutet werden, dass eben genannte in der Beugehaltung (Entlordosierung, Rücken flach auf den Boden abgelegt) ihre Aktivität verändern. Es scheint, als ob sie ihre Aktivität verringern. Daraus könnte man ableiten, dass die Stabilität dadurch sinkt. Wissenschaftliche Messungen

¹³ Auflösen der physiologischen Krümmung im Bereich der Lendenwirbelsäule. Beispielsweise wird in der Rückenlage der untere Rücken zum Boden abgelegt oder sogar in den Boden gepresst, bis hin zu einer Aufrichtung des Beckens = kippen nach ventral (siehe auch Fußnote 10).

anhand von Elektrodenmessungen wird es dafür voraussichtlich im Jahr 2010 geben.

Sollte sich der Verdacht bestätigen, gälte dies als ein Meilenstein in der Stabilitätsforschung und würde gleichzeitig DAS Argument für eine Neutralpositionierung beim Training darstellen.

Ein weiterer sehr unterschiedlicher Faktor ist die Atmung.

Sowohl bei den Prinzipien von Pilates - als auch bei den Säulen von Antara® nimmt diese einen eigenen Platz ein. Eine grundlegende Differenz besteht allerdings in der Anleitung beziehungsweise der Ausführung der Atmung bei den einzelnen Übungen.

Bei **Pilates** wird die so genannte Flankenatmung geübt.

Mit eingezogenem Bauchnabel soll in die Flanken¹⁴ geatmet werden.

Im **Antara®** muss Atmung immer auch bis in den Unterbauch fließen damit die gesamte Bauchmuskulatur die Ausatmung auch unterstützen kann.

In der Anleitung wird das Bild einer breiten Korsage benutzt.

Die Bauchdecke soll sich beim Einatmen leicht von der Wirbelsäule wegbewegen und beim Ausatmen wieder zurück in Richtung Wirbelsäule gehen. Dabei soll die Bauchdecke ständig eine leichte Spannung aufweisen. (breite, elastische Korsage)

Beide Bewegungskonzepte stellen den Anspruch, sich positiv auf die Haltung des Körpers auszuwirken und setzen hierfür im Zentrum des Körpers an.

6. Warum ist Haltung so wichtig für den Menschen und letztendlich auch für den Musicaldarsteller?

Körperhaltung bedeutet in erster Linie „Gegenkraft zur Schwerkraft“ oder - was vielleicht als Bild noch besser zu verstehen ist - ebenbürtige Kraft zur Schwerkraft. Sobald Kinder sitzen oder stehen können, ist ihre Haltung dabei sehr aufrecht. Die Wirbelsäule ist lang gezogen, die Halswirbelsäule gestreckt, das Brustbein gehoben. Diese Streckung, für Erwachsene oft anstrengend, können Kinder problemlos halten

¹⁴ Als **Flanke** (lat. *latus*) oder **seitliche Bauchregion** (*Regio (abdominalis) lateralis*) bezeichnet man in der Anatomie eine Körperregion im Bereich des Rumpfes. Sie schließt seitlich an die Nabelgegend (*Regio umbilicalis*) an. Ihre obere (bei Tieren vordere) Grenze ist die Verbindungslinie unterhalb des Rippenbogens, das sogenannte *Planum transpyloricum*. Die untere/hintere Grenze zur Leistengegend (*Regio inguinalis*) stellt die Verbindungslinie zwischen den Darmbeinstacheln (*Spinae iliacae anteriores superiores*), das sogenannte *Planum interspinale* dar. Im Bereich der Flanke ist die Körperwand lediglich durch Haut, Faszien und die Bauchmuskulatur, nicht aber durch Skelettelemente gestützt.

und dabei gleichzeitig ins Spielen vertieft sein - und das über längere Zeit in sitzender Position. Aufrechte Haltung hat nichts mit antrainierter Kraft oder gelernter Körperpositionierung zu tun, sondern ist ein Reflex, eine Art „Uransteuerung“.

6.1 Definition aufrechter Haltung

In der aufrechten Haltung stehen die Körpersegmente übereinander.

Das Brustbein ist gehoben, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule sind langgezogene Bogen, die Wirbelsäule ist stabilisiert und somit geschützt, das Becken ruht auf den Hüftgelenken, die Knie sind in einer mittleren aktiven Stellung, das Körpergewicht wird über die Drei-Punkte-Belastung der Füße, welche aus dem Hüftgelenk 8 bis 15 Grad nach außen rotiert sind, auf den Boden abgegeben, die Schultern ruhen entspannt auf dem Thorax¹⁵. Der ganze Körper ist in einer Längsspannung, der Hals und das Becken sind frei für Bewegung.

Die Referenzpunkte der aufrechten Haltung von den Füßen bis zum Kopf:

- Drei-Punkte-Belastung der Füße mit
- Funktioneller Fußdivergenz
- Knie neutral
- Becken neutral
- Physiologische Lendenlordose mit
- Gehobenem Brustbein
- Schultergürtel ruht entspannt auf dem Thorax
- Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse

6.1.1 Drei-Punkte-Belastung

Die Drei-Punkte-Belastung meint die Verteilung des Körpergewichtes auf den Fußsohlen.

Die Punkte werden folgendermaßen definiert:

- *Fersenpunkt*

Er befindet sich in der Mitte der Ferse.

¹⁵ Als **Thorax** (v. griech. θοράξ) wird in der Medizin/Anatomie der Brustkorb bezeichnet. Die Wand des Thorax wird von Brustwirbelsäule, Brustbein und Rippen (knöcherner Thorax) sowie von Muskulatur gebildet. Er umschließt die Brusthöhle (*Cavum thoracis*) und, aufgrund der Kuppelform des Zwerchfells, auch den oberen Teil der Bauchhöhle.

- *Kleinzehballenpunkt*
Er befindet sich unter dem Kleinzehgrundgelenk.
- *Großzehballenpunkt*
Er befindet sich unter dem Großzehgrundgelenk.

Praktische Anweisung:

Kontrolliere deine Drei-Punkte-Belastung. Du hast gleich viel Gewicht auf deinem Fersenpunkt, Mitte Ferse und auf deinen Ballenpunkten, dem Kleinzehballen und dem Großzehballen.

6.1.2 Funktionelle Fußdivergenz

Die Beine sind aus dem Hüftgelenk acht bis fünfzehn Grad in der Außenrotation positioniert. Die Fußposition in der Neutralstellung ist also keine parallele, sondern eine außenrotierte.

Die *anatomische Fußachse* teilt den Fuß in zwei ungefähr große Hälften.

Die *funktionelle Fußachse* hingegen verläuft von der Mitte des Sprunggelenkes zum Großzehengrundgelenk und beschreibt die Abrollphase des Fußes.

Der Winkel, der sich aus dem Kreuzungspunkt beider Achsen ergibt beträgt durchschnittlich 8 bis 15 Grad und ergibt somit die funktionelle Fußdivergenz.

Korrekturen erfolgen immer über das Sprunggelenk (Fersen leicht anheben und ausdrehen) da die Rotation sonst aus dem Kniegelenk (Supination) erfolgen kann.

Praktische Anweisung:

Deine Zehenspitzen schauen leicht nach außen.

6.1.3 Knie neutral

Die Kniegelenke befinden sich in der aufrechten Haltung in einer *aktiven Streckung*. Sie sollen weder überstreckt, noch gebeugt sein.

Praktische Anweisung:

Deine Knie sind gestreckt, aber nicht überstreckt.

6.1.4 Becken neutral

Die Beckenneutralstellung wird in der Praxis vorrangig über Schambein und Beckenknochen eingenommen.

Beide können ertastet werden und sollen in der aufrechten Haltung auf *einer* vertikalen Ebene liegen.

Der Beckenboden liegt in der aufrechten Haltung waagrecht im Raum und vermag so größtmögliche Stütz- und Haltefunktionen zu erfüllen.

Praktische Anweisung:

Im Stand:

Hebe dein Brustbein nach vorne oben.

In der Rückenlage:

Stelle zwei Finger einer Hand auf dein Schambein und ertaste mit der anderen Hand einen deiner Beckenknochen. Bringe die beiden Knochen nun auf die gleiche vertikale Ebene.

6.1.5 Physiologische Lendenlordose

Die Lendenwirbelsäule weist ihre natürliche Schwingung auf. Diese ist von Körper zu Körper unterschiedlich. Die Wirbel stehen neutral übereinander. Es existiert also keine Universallordose.

Praktische Anweisung:

Hebe dein Brustbein nach vorne oben.

6.1.6 Gehobenes Brustbein

Gemeint ist eine Thoraxhebung nach vorne und oben.

Das Brustbein soll über aktive Längsspannung des Körpers schräg nach vorne, oben gezogen oder gehoben werden.

Praktische Anweisung:

Hebe dein Brustbein nach vorne oben.

6.1.7 Schultergürtel ruht entspannt auf dem Thorax

Durch die aktive Längsspannung, das gehobene Brustbein, können die Schultern und Schulterblätter ihre physiologische Position einnehmen.

In der Praxis entsteht das Gefühl, dass die Schultern nach erfolgtem Heben des Brustbeines nach hinten „rollen“.

Praktische Anweisung:

Hebe den Brustbein und lass deine Schultern nach hinten sinken.

6.1.8 Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse

Die Körperlängsachse im Bereich des Thorax wird nach oben hin verlängert und der Kopf entsprechend platziert.

Praktische Anweisung:

Blick zum Horizont.

Kronenpunkt, das ist der Punkt, wo die afrikanischen Frauen den Wasserkrug am Kopf tragen in Verlängerung der Körperlängsachse.

6.2 Faktoren, die Körperhaltung beeinflussen

Der erste Haltungsimpuls, die Aufrichtung und Streckung, geschieht automatisch und hat noch nichts mit Bewusstsein oder Kontrolle zu tun.

Diese natürliche Grundhaltung wird von unterschiedlichen Aspekten beeinflusst:

- Familiäre, erbliche Aspekte - Kindheit
- Psyche, Charakter
- Gefühle und Emotionen
- Biochemie, Medikamente, Drogen
- Zustand des Verdauungstraktes
- Zustand der Muskulatur
- Schmerz
- Energiezustand
- Temperatur
- Lifestyle
- Gewohnheiten

- Alter

All diese Einflüsse auf die Haltung sind wechselseitig: Ebenso wie ein Gefühl die Körperhaltung beeinflusst, beeinflusst eine Körperhaltung das emotionale Befinden. Anders formuliert: Kann sich ein Energiezustand auf die Körperhaltung auswirken, dann kann sich eine veränderte Körperhaltung auch auf den Energiefluss auswirken. Und genau hier liegt ein großer Ansatzpunkt für den Musicaldarsteller und seine Kraft bei der Darstellung. Energie auf der Bühne sollte immer ein Thema für den Darsteller sein, wenn Schauspiel, Gesang und Tanz sich vereinen wollen.

Dieses einfache Prinzip der Wechselwirkung von Emotion und Haltung zu kennen und zu verstehen, kann sich der Musicaldarsteller im Tanz, Gesang und vor allem im Schauspiel zu Nutze machen und verleiht der anspruchsvollen Arbeit an der Haltung und an Rollen einen noch größeren Wert - ganz abgesehen vom Resultat einer optimalen Gelenkbelastung und effizienter Trainingsreize.

6.2.1 Emotionen und Gefühle

Da die Einflüsse von Emotionen und Gefühlen aus künstlerischer Sichtweise besonders interessant zu sein scheinen, möchte ich an dieser Stelle noch genauer auf diese eingehen.

Auf die Frage: „Was beeinflusst Haltung am meisten?“ wird häufig eine Antwort wie: „Wie ich mich fühle.“ folgen.

Das Befinden, die Gefühlslage, hat auf die Grundkörperhaltung immer einen *unmittelbaren* und manchmal auch *nachhaltigen* Einfluss (Gewohnheit). Gefühle wie Freude, Mitgefühl, Urvertrauen, Glück, Erfolg, Gelassenheit, Sicherheit, Bescheidenheit, Weisheit, Akzeptanz, Selbstwert und Mut lassen die Menschen sich strecken und aufrichten, weiten den Brustkorb, lassen den Atem strömen. Sie sind alle Zustände, innere Haltungen, welche die aufrechte Haltung, den Energiefluss, die Dynamik, die Weichheit und die Kraft begünstigen.

Viele Gefühlslagen verstärken jedoch die Beugehaltung und arbeiten Hand in Hand mit der Schwerkraft (Wut, Ärger, Angst, Trauer).

6.2.1.1 Freude

Freude heißt auch, seine Erfolge wahrnehmen zu können: Eine Idee haben, sie verwirklichen, dann ernten (Anerkennung, Geld, Freude), sich anschließend entspannen - erholen, loslassen, „Abschied“ nehmen - und sich für Neues öffnen: So kann ein ganzer Kreis geschlossen werden. Ein TUN - GEBEN und NEHMEN konnte stattfinden. Energie fließt zurück und ein Teil dieser Energie ist Freude.

Freude ist berechtigt, auch wenn nicht alles perfekt lief.

Eine Leistungsgesellschaft ist nie eine Freude-Gesellschaft. Also muss lachen, tanzen, flirten usw. hauptsächlich auf den Urlaub verlegt werden.

Bei all unserem Reichtum ist immer auch etwas Ärmliches, Leeres da. Diese Leere wohnt dann im Herzen und hat auch Einfluss auf das Herz.

6.2.1.2 Angst

Das Grundgefühl Angst bewirkt Aspekte der Beugehaltung (Verteidigung) oder eine starre Streckung (Schock). Der Körper zieht sich zusammen, Energie wird in den Muskeln gesammelt, bereitgestellt zur Verteidigung, zum Kampf, zur Flucht. Oder der Körper wird hart: auch ein Versuch, seinen Kern zu schützen.

Eine solche Schutzhaltung kann sich als Überlebensstrategie bewähren, als Alltagshaltung oder Arbeitshaltung für den Darsteller ist sie jedoch in längerer Dauer weder für den Körper noch für die Seele geeignet.

Angst gilt als Grundemotion des Menschen. Sie ist Ausdruck für Vergänglichkeit, Sterblichkeit. Die existentielle Bedrohung zeigt sich in unterschiedlichster Gestalt und hinter den verschiedensten Masken: als Naturgewalt, Krankheit, Unfall, Beziehungsangebot, Verlassenwerden oder als Katastrophenfantasie.

Angst kann auf eine reale Situation bezogen sein oder latent, unterschwellig lauern. Angst ist immer da, was aber nicht heißt, dass sie immer wahrgenommen wird oder einem bewusst wird.

Angst hat neben der quälenden und lähmenden Seite auch eine Kraft in sich, nämlich die Aufforderung zu handeln, aktiv zu werden. Diese Kraft half dem Menschen zu Urzeiten zu Überleben, veranlasste ihn, Hütten zu bauen, Nahrung haltbar zu machen und sich, seine Familie und ein Territorium zu verteidigen.

Stabilität und Sicherheit erleichtern es, die persönliche Komfortzone zu verlassen, sich mehr „inneres Leben“ zuzumuten oder zu erlauben.

6.2.1.3 Wut und Ärger

Der Begriff Aggression ist in unserer Kultur meist negativ besetzt und wird mit Wut, Ärger oder Gewalt gleichgesetzt. Er steht für Gewalt und Zerstörung. Im eigentlichen Sinn heißt Aggression „sich einem Thema stellen“¹⁶.

Wenn sich diese innere kämpferische oder kriegerische Energie bedrohlich anfühlt und deshalb zurückgehalten wird, führt das entweder zu Reizbarkeit, unterdrückter Wut sowie Jähzorn oder zu Kälte, Zynismus oder Passivität, Opferhaltung, Entscheidungsunfähigkeit und Resignation.

Der Körper verhärtet sich, ist in Verteidigungshaltung, immer bereit abzuwehren, zu kämpfen oder zu streiten. Der Körper ist überspannt, verspannt oder erschöpft, apathisch, leer. Die Lebensenergie ist blockiert, und nichts Neues kann geschehen. Der Körper wird hart und spröde, Prozesse vollziehen sich langsam und zäh.

6.2.1.4 Trauer

Trauer ist ein tiefer, innerer Prozess. Trauer beugt.

Schmerz kann ausgedrückt, mitgeteilt werden. Trauer jedoch findet tief innen statt. Loslassen, Abschied nehmen, die Dunkelheit, die Leere (etwas ist nicht mehr), das Neue (etwas ist noch nicht).

So in sich gekehrt schließt sich der Körper, der Kopf senkt sich. Die Schultern fallen nach vorn. Der Körper wirkt kraftlos, vom Schicksal gebeugt. Der Rückzug in die innere Welt zieht auch die Energie nach innen. Von außen wirken diese Menschen abwesend, sehen blass aus, scheinen irgendwie energielos zu sein - was verständlich ist, da die Energie nach innen gerichtet ist und für innerpsychische Prozesse gebraucht wird.

Der Prozess des Trauerns ist relevant. Der trauernde Mensch kann sich erst wieder aufrichten, wenn er akzeptieren konnte, Abschied genommen zu haben, oder sich die Wandlung vollzogen hat, und wenn er bereit ist, wieder Kontakt mit dem Außen aufzunehmen, sich neu zu orientieren, sich wieder zu öffnen.

¹⁶ „agredere“: an etwas herangehen

6.3 Nicht emotionale Faktoren, die aus der Sicht des Darstellers interessant erscheinen

6.3.1 Muskulatur

Der Zustand der Muskulatur ist ein wichtiger Faktor für die Körpersilhouette und Körperhaltung. Die Muskulatur als Material mit ihrem Volumen ist der wichtigste Körper formende Aspekt, die Art, wie die Muskulatur angesteuert wird, ist der haltungsbestimmende Faktor.

Der Darsteller kann durch gezieltes Training somit direkt auf seine Muskulatur und in weiterer Folge auf seine Körperhaltung sowie sein Erscheinungsbild Einfluss nehmen.

6.3.2 Energiezustand

Müdigkeit und Erschöpfung begünstigen die Beugehaltung. Ob man sich wach und kräftig fühlt oder ausgepowert und müde, hat immer einen unmittelbaren Einfluss auf die Körperhaltung und den Körperausdruck und ist innerlich und äußerlich leicht erkennbar.

In einer Koordinationsuntersuchung über den Einfluss von Ermüdung auf das Bewegungsverhalten konnten Ausweich- und Kompensationsbewegungen bei Ermüdung nachgewiesen werden, die als Gelenksbelastung und Verletzungsrisiko interpretiert werden. Dies sollte in der Gestaltung von Unterrichtseinheiten nicht außer Acht gelassen werden, beziehungsweise den Darsteller dazu veranlassen, genügend Erholungspausen zwischen harten Tanztrainingseinheiten einzuhalten.

6.4 Kann Haltung überhaupt verändert werden?

Grundsätzlich müssen dafür viele Faktoren berücksichtigt werden. Die Eigenmotivation und die Eigenleistung der Übenden müssen sehr groß sein. Bestimmt ist das eigene Körperbild hohe Motivation oder der Auslöser schlechthin, um an seiner Haltung zu arbeiten. Nachhaltige Veränderung beginnt mit einem Schritt und braucht ihre Zeit - je nachdem, wie lange die Reise dauert. Die größten Fallen, die einen daran hindern, dran zu bleiben oder sogar veranlassen aufzugeben sind Ungeduld und überhöhter Perfektionsanspruch.

Im Körper wohnen. Sich selbst körperlich wahrnehmen, empfinden, innen und außen sensibel und wach sein: Das ist die Basis für Koordination, die Basis, um an der Körperhaltung zu arbeiten, sich zu bewegen und zu trainieren.

7. Wie lehrt man Bewegung?

Trainer, Lehrer, Coach, Therapeut - sie alle teilen eine ähnliche Aufgabe, nämlich unterstützend, befähigend zu wirken. Diese Aufgabe ist sehr komplex, da es nicht um Sachvermittlung geht, sondern eine umfassende Auseinandersetzung, um eine besondere Art von Beziehung zu den Trainierenden.

Fundiertes Fachwissen ist die Basis für eine erfolgreiche Beziehung. Gleichzeitig ist die innere Haltung, die Werthaltung des Trainers oder Lehrers entscheidend für das Lernen, die Lernbereitschaft und die Veränderung des Teilnehmers.

Authentizität und Ehrlichkeit, die Fähigkeit zu kommunizieren, sich einzulassen und sich abzugrenzen, die ganz persönliche private Erfüllung und Zufriedenheit, die eigene Grundmotivation - all das sind Themen, die jeder Trainer und Lehrer bei sich überprüfen muss, wenn die Beziehung zum Teilnehmer stimmen soll. Die Trainer- und Lehrertätigkeit darf nicht Selbstzweck sein.

Dies ist in einem Bereich wie der Musical-Szene nicht selbstverständlich, im Gegenteil: für jeden Menschen, der sich präsentiert - auf der Bühne und in der Öffentlichkeit - ist Narzissmus ein Teil des Antriebs. Das ist nicht grundsätzlich schlecht, wird aber dann problematisch, wenn Narzissmus der Hauptantrieb ist und sich womöglich mit Inkompetenz und einem schlechten Selbstwertgefühl paart. Die Aufgabe zu lehren, kann dann nicht erfüllt werden.

Lehren und Lernen braucht Struktur und Zeit.

Die Basis für jeden Trainer oder Lehrer ist sein eigenes Wissen, seine eigene Ausbildung und kontinuierliche Fortbildung und seine Fähigkeit, all dies anzuwenden. Wer das Engagement „Lernen“ nicht mit Freude macht, wer lernen nicht wirklich liebt, sollte nicht lehren.

7.1 Kognition

Lernen heißt Veränderung. Aus unserer Beziehungserfahrung wissen wir alle, dass man einen Menschen nicht ändern kann - ändern kann man nur sich selbst, aus Eigenmotivation und mit Willensanstrengung.

In der Erwachsenenbildung ist der kognitive Aspekt wichtig. Der Teilnehmer braucht Information, warum er etwas ändern sollte. Er braucht Information, die er mit seinem „Wissen“ verknüpfen und vergleichen kann. Das „Neue“ muss genügend „Mehrwert“ enthalten, damit sich der Aufwand und die Anstrengung des Lernens sowie die Auseinandersetzung mit Ängsten und Widerständen, welche Veränderungen immer begleiten, lohnen.

7.2 Emotion

Das „Neue“ muss sich gut anfühlen. Wenn die Wahrnehmung des „Neuen“, zum Beispiel der neuen Haltung, mit unangenehmen Empfindungen verbunden ist, wird sie sich nicht umsetzen lassen.

7.3 Beobachten - Hineinschauen

Der Lehrer muss in den Körper „hineinsehen“ können, ein anatomisches Auge haben. Er muss den Ursprung einer Bewegung erkennen können und die Zusammenhänge bzw. die weiterführenden Bewegungsreaktionen verstehen. Kann eine bestimmte Körperhaltung vom Teilnehmer noch nicht eingenommen werden, kann dies ein Problem der Ansteuerung sein. Oder Verspannungen bzw. Kontrakturen¹⁷, die sich nicht so leicht auflösen lassen, bremsen die Bewegung. Dies muss ein Trainer erkennen und mitteilen können.

Der Lehrer und Trainer muss nicht nur die Haltung und die Bewegung beobachten sowie das Lernen leiten, sondern auch die Energie des Lernenden (Müdigkeit) und die Emotion (Freude/Widerstände) wahrnehmen und adäquat und befähigend darauf einwirken. Er muss die Großzügigkeit haben, dem Teilnehmer Raum zu lassen für seine eigene Persönlichkeit und gleichzeitig genügend Disziplin und Struktur vorgeben, damit der Lernende sich nicht verliert.

¹⁷ Als **Kontraktur** (lat. *contrahere* „zusammenziehen“) bezeichnet man eine Verkürzung von Muskeln, Sehnen, Bändern bei Gelenken, die zu einer Einschränkung der Beweglichkeit führen.

7.4 Wahrnehmung

Es reicht nicht aus, als Lehrer zu sehen, dass etwas gut ist. Der ausführende selbst muss dies wahrnehmen können.

7.5 Methodik

Der Lehrer muss den Lernprozess durch Vorzeigen oder verbale Hinführung oder taktile Unterstützung initiieren und begleiten.

7.5.1 Vorzeigen

Zum Vorzeigen gehören zwei Aspekte. Einerseits die *Vorbildfunktion* des Trainers, andererseits die *Bewegungsqualität* des Trainers.

Gerade in der Körperlichkeit hat der Lehrer unschätzbaren Einfluss auf die Körperhaltung der Teilnehmer. Die Haltung die unterrichtet wird, muss auch gelebt werden, sonst ist der Trainer nicht glaubwürdig. Zeigt der Lehrer eine Bewegung vor, muss die Qualität dieser Bewegung dem entsprechen, was er vom Teilnehmer erwartet.

Ist der Trainer in seiner eigenen Körperhaltung oder Bewegungsausführung limitiert, muss er dies anerkennen und mit verbalen und taktilen Fähigkeiten ausgleichen.

7.5.2 Verbale Unterstützung

Wichtig ist hier vor allem, dass die Bedeutung der Begriffe klar ist und die Begriffe präzise verwendet werden.

Aus diesem Grund gibt es eine Art „Tänzersprache“. Diese einzelnen Begriffe erleichtern die Kommunikation und beschreiben einerseits Positionierungen des Körpers, der Arme und der Beine sowie Schrittmuster oder Schrittkombinationen. Man muss nicht davor zurückschrecken, auch anatomische Begriffe im Unterricht zu verwenden. Knochen oder Muskeln sind Anhaltspunkte im Körper und können so dem Tänzer auch Sicherheit im Bewegungslernen bieten.

Um Teilnehmer oder Schüler mit neuen Begriffen vertraut zu machen, empfiehlt es sich, die anatomischen Begriffe und deren Erklärungen oder Übersetzungen parallel zu unterrichten. Bei erfahrenen Tänzern reicht dann oft der kurze Hinweis auf einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe aus, um schnelle Reaktionen zu erzielen.

7.5.3 Taktile Unterstützung

Eine taktile Unterstützung oder Führung kann sehr hilfreich sein, wenn sie im Kontakt und mit Achtsamkeit ausgeführt wird.

7.6 Zeit

Teilnehmer brauchen Zeit, um die unterschiedlichen Positionen wahrnehmen zu können.

7.7 Korrekturen

Korrekturen müssen so schnell wie möglich angebracht werden. Damit wird verhindert, dass der Schüler Falsches verinnerlicht und wieder umlernen muss, was oft schwieriger ist als komplett neue Muster zu lernen.

Korrekturen müssen auf das Wesentliche beschränkt werden. Eine Korrektur bedeutet neben dem Aufzeigen des Fehlers immer auch Lob für das bereits Erlernte, wie für den Lernprozess.

7.8 Wiederholungen

Üben ist die Bedingung dafür, dass das „Neue“ gespeichert und abrufbar wird. Es herrschen unterschiedlichste Annahmen und Aussagen über die Anzahl von Wiederholungen (die Angaben reichen von 1000 bis 40000), die es scheinbar bräuchte, um eine Bewegung zu „programmieren“.

Moshé Feldenkrais¹⁸ sagt dazu ganz klar, dass es von der Wahrnehmung, vom komplexen und bewussten Empfinden abhängt, wie schnell etwas Neues gelernt werden kann - also von der Qualität der Lernsituation und nicht von einer bestimmten Anzahl Wiederholungen.

Bevor im nächsten Training geübt und wiederholt wird, muss das Gelernte überprüft und vielleicht korrigiert werden.

¹⁸ **Moshé Feldenkrais** (* 6. Mai 1904 in Slawuta, Ukraine; † 1. Juli 1984 in Tel Aviv, Israel) war Physiker und Judolehrer.

7.9 Mentales Lernen

Das Lernen über die Vorstellung, das Körpergefühl oder die Erinnerung kommt immer erst nach dem realen Bewegungslernen.

Mentales Lernen kann über das bewusste Denken und Wahrnehmen geschehen oder über unbewusste, selbst organisierende Aspekte (Mechanismen). Beides ist wertvoll.

8. Zusammenfassung

Haltung ist ohne Zweifel ein wichtiger Aspekt für Darsteller. Die Kenntnis über Stabilisation und deren Auswirkungen auf Haltung sind meiner Meinung nach essentiell in allen Bereichen.

Ein stabilisierter Körper in der aufrechten Haltung funktioniert ökonomisch und kann mit der vorhandenen Energie optimal umgehen.

Dies wiederum führt dazu, dass letztendlich erst dadurch die Möglichkeit geschaffen wird, sich auszudrücken und weg vom Arbeitsdenken hinein ins Genussdenken zu kommen.

Wenn dem Darsteller klar ist, wie sein eigenes Werkzeug - der Körper - funktioniert und welche Zusammenhänge zwischen Muskulatur und Bewegung stehen, kann er dies gezielt einsetzen und seine Vorbereitungen dahingehend effizient auslegen.

Ebenso wird dadurch klar, wo körperliche Grenzen bestehen, oder wo es sich um mentale Blockaden handelt - welche wiederum separat und gezielt be- oder verarbeitet werden können.

Speziell im Bereich Gesang sind muskuläre Funktionen weitgehend erforscht. Da unser Körper immer in Schlingen und Ketten arbeitet, darf es nicht wundern, wenn eine Haltungskorrektur sich ebenfalls auf den Umgang mit der Stimme und Sprache auswirkt. Aus heutiger Sicht ist ein Pilates-Training für Tänzer nach wie vor sinnvoll, weil es teilweise sehr tanzspezifisch aufgebaut ist aber Ergänzungen durch Übungen aus Antara® sind meiner Meinung nach nicht nur äußerst zielführend sondern auch eine echte Alternative zum Pilates-Training.

Antara® erhebt nicht den Anspruch, die Bewegung neu erfunden zu haben, sondern will auf der Erfahrung von bewährten Konzepten aufbauen und heutige messbare Erkenntnisse in das Training einfließen lassen.

Da es meditativ und langsam, aber auch kraftvoll und athletisch unterrichtet werden kann, ist es in seiner Gesamtheit sehr gut einsetzbar und ermöglicht dem Trainer oder Lehrer auf Gruppen zu reagieren und sie entsprechend zu führen, denn da es bei

Antara® nicht nur um Ermüdung als Trainingseffekt geht, sondern um willentliche Ansteuerung der tiefliegenden Muskelschichten, ist es auch möglich, ein Training vor oder nach einem ganzen Ausbildungstag einzusetzen.

Durch dieses regelmäßige, willentliche Ansteuern, entsteht eine Art Muster, welches sich primär auf das Training auswirkt und sich in gleiches integriert. Dadurch wird es auch nach und nach in die Alltagshaltung und Alltagsbewegungen und beim Darsteller auf die Bühnenarbeit Einfluss nehmen. Dies geschieht weitgehend unbewusst und stellt somit auch keine weitere Lernbelastung dar.

Ohne Zweifel liegt der Schlüssel aber letztendlich in der Qualifikation der Trainer und Lehrer. Ein Konzept muss schließlich auch vermittelt werden und gegebenenfalls durch eigenes Fachwissen modifiziert oder weiterentwickelt werden.

Dies ist für mich auch bei einer Reihe von Pilates-Übungen durchaus sinnvoll und schafft so eine Fülle von Möglichkeiten, Trainingsreize zu bieten.

Außerdem wirkt sich aufrechte Haltung auf Drehungen beim Tanz aus. Eine Drehung kann nur mit einer entsprechenden Längsspannung erfolgen. Alle Korrekturen, die über ein Ziehen der Schultern oder Kippen des Beckens erfolgen, können auf Dauer nicht die gewollten Resultate bringen, denn erst durch ein Anheben des Brustbeines, das Einnehmen der aufrechten Haltung mit entsprechender physiologischen Wirbelsäulenkrümmung, erlaubt den Schulterblättern sich entsprechend zu positionieren und dadurch die achsengerechte Armpositionierung möglich zu machen. Erst dann ist eine stabile Drehung um die eigene Achse möglich, in welcher der Kopf frei für die entsprechenden Bewegungen ist.

Haltung ist aus diesem Grund für jeden Darsteller wichtig. Egal ob es sich um den „Ich-bin-eher-Sänger-“, „Ich-bin-eher-Tänzer-“ oder um den „Ich-bin-Schauspieler-Typ“ handelt.

9. Literaturverzeichnis

9.1 Primärliteratur

- Albrecht, Karin; Rybka Maje: ANTARA® Theorie; Ausbildungsmanual der star - school for training and recreation 2008
- Albrecht, Karin: Körperhaltung - Gesunder Rücken durch richtiges Training, 398 Abbildungen, Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2., überarbeitete Auflage 2006.
- Duran, Michel: HEART, Biologische Grundlagen, Bewegungsapparat; Ausbildungsmanual der star- school for training and recreation 2009
- Gavin, Joyce: Pilates, Der sanfte Weg zu mehr Energie, Beweglichkeit & einem schönen Körper, Bath BA1 1HE, UK: Parragon Books Ltd.
- Laister, Gerhard Ing.: Pilates Group Trainer; Basic-Ausbildungsmanual der Training Academy 2008
- Schmidt, Lucia: Pilates, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH München, 2., durchgesehene Auflage 2005.
- Siler, Brooke: Schlank und schön mit Pilates, München: Wilhelm Goldmann Verlag, 6. Auflage 2003.
- Ungaro Alycea: Pilates, Die Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit, 60 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Starnberg: Dorling Kindersley Verlag GmbH 2002
- Valerius Klaus-Peter; Frank, Astrid; Kolster, Bernard C.;Hirsch, Martin C.;Hamilton, Christine; Lafont, Enrique Alejandro; Kreutzer, Roland: Das Muskelbuch, 838 Abbildungen und 2 Tabellen, Marburg: KVM - Der Medizinverlag Dr. Kolster GmbH, ein Unternehmen der Quintessenz-Verlagsgruppe, 4., vollständig überarbeitete Auflage 2009.

9.2 Internetseiten

<http://www.fitnesstribune.com/arc/awa/Albrecht.html>
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tanzmedizin>
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Vegetativum>
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

http://de.wikipedia.org/wiki/Lage-_und_Richtungsbezeichnungen
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

[http://de.wikipedia.org/wiki/Flanke_\(Anatomie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Flanke_(Anatomie))
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Thorax>
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

<http://de.wikipedia.org/wiki/Kontraktur>
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

<http://www.antara-training.ch/>
zuletzt eingesehen am 16. Juni 2009

Lebenslauf

Rainer Bräuer wurde am 26. September 1981 in Waidhofen an der Thaya geboren. Nach absolvierter Volksschule in Gastern und Unterstufenrealgymnasium in Waidhofen an der Thaya, machte er eine Ausbildung zum diplomierten Kleinkindpädagogen an der Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik in St. Pölten und schloss diese im Jahr 2000 erfolgreich ab.

Nach Zivildienst im Niederösterreichischen Landespensionisten- und Pflegeheim Waidhofen an der Thaya jobbte er unter anderem in einem Hotel und Restaurant, bevor er 2 Jahre als Kleinkindpädagoge in einer Krippe der Stadt Wien zubrachte. Es folgten Ausbildungen zum Aerobictrainer mit Spezialausbildungen in den Bereichen Aqua, Spinning, Aero-Classic, Step- Aerobic und Stretching.

Parallel dazu begann er im Jahr 2004 sein Studium an der Konservatorium Wien Privatuniversität zum Musicaldarsteller.

Weitere Ausbildungen im Bereich Fitness:

Pilates Group Instructor

Back Health Instructor

Stretching Instructor

Dipl. Antara Instructor

Dipl. Fitness Trainer (Personaltraining)

Training mit freien Gewichten

Im Rahmen seiner Ausbildung an der Konservatorium Wien Privatuniversität war er unter anderem in folgenden Produktionen zu sehen:

2005	Jahrgangsproduktion ‚Metroflair‘	Wolfgang Groller
2006	Once on this Island (Rollen: Daniel, Armand)	Wolfgang Groller
2006	Ball im Savoy (Rolle: Archibald)	Alexandra Frankmann-Koepp
2007	Lächeln einer Sommernacht (Rollen: Frid, Mr. Lindquist)	Isabella Fritdum
2008	Abschlussproduktion ,Der Reigen, oder so... Ein Musical‘ (Rolle: Soldat)	Erhard Pauer

sowie außerschulisch:

2006	Der kleine Muck Stadttheater Baden	Beppo Binder
------	---------------------------------------	--------------

2007	(Rolle: Schnelldäufer Murad) Die schwarzen Brüder Stahlgießerei Schaffhausen	Mirco Vogelsang
2008	(Rolle: Der Einäugige) Ein Käfig voller Narren Stockerau	Erhard Pauer
seit 2007 monatliche Show	(Rolle: Francis) Theatersport - Impro Ehem. Forumkino St. Pölten	Georg Wandl

„Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst, noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt, keine anderen als die angegebenen Quellen oder Hilfsmittel benützt sowie wörtliche und sinngemäße Zitate als solche gekennzeichnet habe.“

Mittwoch, 17. Juni 2009
