1. Unser Grundgedanke

Die natürliche Disposition - und warum wir sie verlieren

Jeder Mensch trägt das Gefühl für die ihm eigenen, natürlichen und ungehemmten Bewegungen in sich. Dieser Grundgedanke unseres Konzepts entstammt der **Dispokinesis**, einer von dem niederländischen Pianisten und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst entwickelten Bewegungslehre für Musiker, die sich mit dem freien Verfügen über Haltung und Bewegung beschäftigt. Der Begriff setzt sich aus dem lateinischischen Wort *disponere = über etwas verfügen* und dem griechischen *kinesis = Bewegung* zusammen.

Wir alle kennen den Zustand, disponiert zu sein, aus unserer frühen Kindheit. Und wir alle tragen das Wissen unserer natürlichen Disposition in uns: Die ursprünglichen Haltungs- und Bewegungsmuster, die wir in den ersten drei Lebensjahren frei von Hemmungen entwickelt haben, sind in unserem Kleinhirn abgelegt und bewahrt worden.[1]

Das Gefühl für diese intuitiven, ungehemmten Bewegungen überdecken wir jedoch oftmals durch andere, konstruierte Bewegungsmuster, die uns von außen auferlegt werden und die wir uns gezielt antrainieren. Gründe dafür können die Nachahmung von Vorbildern, kulturelle oder gesellschaftliche Einflüsse, unterdrückte Gefühle und auch auch viele Situationen im Alltag sein.

Und insbesondere beim Spielen eines Instruments besteht die Gefahr, durch das Nachahmen von Bewegungen, das Befolgen von Anweisungen oder eine ungünstige Vorstellung unnatürliche Bewegungsmuster einzuüben. Beispiele dafür können Aussagen wie

„Ich muss gerade stehen und darf den Kopf nicht hängen lassen."

„Ich soll in den Bauch atmen und die Schultern dürfen dabei nicht hochgezogen werden."

„Du musst besser stützen!"

„Deine Finger sollen so locker aussehen wie meine."

sein. Diese Liste lässt sich um unzählige Beispiele ergänzen und sicherlich hat jeder Instrumentalist auf seinem Weg schon Bekanntschaft mit solchen oder ähnlichen Vorstellungen gemacht. Die Reaktion darauf ist meist ein „zu viel" an Aufwand, denn hier wird nicht die natürliche Disposition des Instrumentalisten aufgeweckt, sondern durch technische Anweisungen ein künstliches Bewegungsmuster hergestellt. Und dieses „zu viel" kann auf Dauer zu Belastungserscheinungen und dem Verlust von Spielfreude führen.

[1] vgl. G.O. van de Klashorst: Dispokinesis (2007), S. 3

MUSTER

3. Unser Konzept für Körperarbeit
im Klarinettenunterricht

Unsere Körperübungen beschäftigen sich mit vier Bereichen,

die gemeinsam die Körperlichkeit an der Klarinette darstellen:

Aufrichtung

Atmung

Fingerbewegungen

Lippen- und Zungenbewegungen

Die Übungen sind in drei Gruppen von unterschiedlichem Anforderungsgrad unterteilt:
In der Gruppe 1 bilden sie einen Einstieg in die Körperarbeit, indem sie einen kurzen, mit einem Bild verbundenen Auftrag geben und nach dem körperlichen Feedback fragen. So kann der Schüler etwas über die eigene Körperlichkeit herausfinden und ein differenziertes Gefühl für diese entwickeln.
Die Übungen der Gruppe 2 helfen bei der Suche nach alternativen Bewegungsmustern. Die bereits bekannten Bilder und Impulse bieten dabei die Grundlage für eine stimmige Bewegung. Mit Hilfe dieser Übungen soll der Schüler erfahren, an welcher Stelle eine Verbesserung erzielt werden kann.
Schließlich werden die zu entdeckenden Bewegungsmuster in den Übungen der Gruppe 3 wieder aufgegriffen. Hier geht es um das Wiederfinden dieser Muster, wobei Bilder, Adjektive oder Gefühlsbeschreibungen herangezogen können. Der Schüler wird im Verlauf der Übung zu der Beschreibung einer Vorstellung aufgefordert, die er mit der stimmigen Bewegung verbindet, um sich damit einen einfachen und dauerhaften Zugang zu dem verbesserten Bewegungsmuster zu schaffen. Hierfür kann er sich eines der bereits bekannten Bilder aussuchen oder ein eigenes notieren. Dies bietet sowohl ihm als auch dem Lehrer die Möglichkeit, herauszufinden, auf welches Bild der Schüler in welcher Weise reagiert und welches ihm am meisten hilft.

Viele der Übungen finden ohne Instrument statt, bei einigen kommt das Instrument am Schluss zum Einsatz. Schließlich ist das Erkennen eigener Muster und das Entdecken und Wiederfinden neuer Bewegungsmöglichkeiten wesentlich einfacher, wenn man nicht mit einem Instrument – dem Tragen, Ansatz formen, Finger und Zunge koordinieren etc. – beschäftigt ist.

MUSTER

4.2 Übungen für die Aufrichtung: Gruppe 1

Die Übungen der ersten Gruppe bieten Raum für die bewusste körperliche Erfahrung des Bodenkontaktes und der damit verbundenen Aufrichtungsreflexe. Diese werden durch einen Impuls in Form eines Bildes ausgelöst. Wenn eine stimmige Aufrichtung gefunden wurde, nimmt der Schüler sein Instrument und spielt einige Töne. Dabei soll die Klarinette „zum Spieler kommen“, sodass die gefundene Körperhaltung gewahrt wird. Die Nachfragen zur körperlichen Reaktion und der eigenen Körperlichkeit dienen der Sensibilisierung der Wahrnehmung.

Wachsen und Wiegen I

Mache alle Körperübungen am besten mit Socken oder barfuß.

1. Stelle dir vor, dass du auf einem weichen Waldboden stehst.
   Probiere aus, wie viel Platz du zwischen deinen Füßen haben möchtest.
2. Nun bekommen deine Füße Wurzeln. Während diese Wurzeln in den Boden hinein wachsen, wächst du vom Boden aus. *Was passiert dabei in deinem Körper?*

   _____

3. Wiege dich leicht
   a) nach links und rechts.
   b) nach vorne und hinten.
   c) im Kreis.
4. Lasse die Kreise immer kleiner werden, bis du in deiner Mitte stehst.

Schwebende Fersen I

Du brauchst deine Klarinette mit Ständer (neben dir)

1. Fasse mit deinen Füßen sanft den Boden an.
2. Lasse deine Zehen und Ballen nach und nach dein gesamtes Gewicht übernehmen. Dabei lösen sich deine Fersen heimlich vom Boden.
   Was verändert sich dabei in deinem Körper?

   _____

3. Wenn du ruhig stehst, nimm – ohne die Position zu verlassen – dein Instrument. Spiele einige volle Töne.

MUSTER

5.3 Übungen für Atmung und Luftführung: Gruppe 2

In den Übungen dieser Gruppe hat der Schüler die Gelegenheit herauszufinden, wie er unterschiedliche Luftströme erzeugen und einsetzen kann. In der Beschreibung des Luftstroms kann zum Beispiel zwischen kalter und warmer, schneller und langsamer oder gebündelter und weit gestreuter Luft unterschieden werden. Der Schüler kann hier außerdem erfahren, welche Richtung sein Luftstrom hat und auf welcher Höhe dieser in einiger Entfernung ankommt.
In der Übung *Sprudelspiel II* wird die Atmung durch die Aufrichtung in verschiedenen Positionen unterstützt und zudem das Lösen der Kiefermuskulatur beim Einatmen geübt.

Schwebendes Taschentuch I

Für diese Übung brauchst du: ein Papiertaschentuch und eine Sche

1. Schneide ein Quadrat aus einem Taschentuch (ein V te es Tuches).
2. Stelle dich vor eine Wand. Stelle dir vor, das n deiner nt n Bauc zwei Magnete hast, die sich anziehen.
3. Finde heraus, an welcher Stelle d Luftstrahl auf e Wand t ft, um die richtige Höhe für das Ta hentuch zu bestim n.
4. Blase so gegen das Tuch, d s e lange an r Wand schwebt.
   Beschreibe die ft, die du für benutzt (z. warm/ t, langsam/schnell):

   _____

Feuer und Flamme I

Du brauchst: n Teelicht, ein Feuerzeug, einen ***erwachsenen*** *Partner*

1. Nimm mit deinen Zehen leichten Kontakt zum Boden auf.
2. Blase einen Luftstrahl aus. Dein Partner hält in 30 cm Entfernung seine Hand hinein.
   Wo kommt dein Luftstrahl bei ihm an (auf Höhe deines Mundes/höher/tiefer)?

   _____

3. Nun zündet dein Partner das Teelicht an und hält es auf die passende Höhe.
4. Bringe die Flamme mit deiner Luft zum
   a) Schrumpfen.
   b) Erlöschen.

MUSTER