

▶ Körperarbeit!



Andreas Zahn und Karin Engeli vermitteln Übungen aus der Spiraldynamik ...

Foto: Damir Dantes

Tango & Spiraldynamik®

Mehr Beweglichkeit und Körpergefühl

von Doreen Wartmann

Das erste Mal tanzten Andreas Zahn und Karin Engeli 2009 auf einer Milonga der *Tango-Woche Zürich* miteinander. Seitdem verzaubern sie die Zuschauer durch ihre energiegeladenen, scheinbar verrückten Figurenkombinationen. So anatomisch unergründlich und kompliziert die Figuren auf den ersten Blick anmuten mögen, tanzen sie immer erstaunlich fließend und mit einer beneidenswerten Leichtigkeit und Verspieltheit.

➔ Diese Art zu tanzen vermitteln die beiden auch ihren Schülern und Schülerinnen im Unterricht. Dabei verbinden sie die technisch-logischen Strukturen des Tango mit der Technik der Spiraldynamik¹.

Im Tango sind unterschiedliche Bewegungsqualitäten gefragt. Eine gute Koordination von Schultern- und Armen, welche die Bewegungen harmonisch bis in die Hände weiter fließen lässt, ist entscheidend. Nicht nur für die Ästhetik, sondern auch für die Stabilität und Balance.

Im Unterricht geht es um Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Beweglichkeit, Kraft, Elastizität, Flexibilität und Dynamik für ein sinnliches Tanzen zu zweit. Bereits seit 2013 bilden sich Karin und Andreas in der Spiraldynamik weiter: „Dieses Wissen verknüpfen wir mit dem Tango und lassen es in die Lektionen, Einzellektionen und Workshops einfließen.“

Eine Schülerin und ein Schüler der beiden schildern ihre Erfahrungen und berichten, inwiefern diese Technik ihren Tanz verändert und verbessert hat. ➔



Die Spiraldynamik ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Das der Spiraldynamik zugrunde liegende Bewegungsprinzip ist eine dreidimensionale Bewegungsform zwischen zwei Polen, die sich wie ein roter Faden durch die funktionelle Anatomie des menschlichen Bewegungssystems zieht.

Hinter all den Strukturen im ‚Bauplan Mensch‘ verbirgt sich eine nachvollziehbare Systematik. Diese ist nicht neu erfunden – aber durch Spiraldynamik-Experten nutzbar geworden: klar definiert und praktisch anwendbar.

Als ‚evolutionsgeschichtliche Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper‘ macht die Spiraldynamik gesunde und sinnvolle Bewegungen von Kopf bis Fuß verständlich und erlernbar. Sich ‚gemäß Bauplan‘ zu bewegen heißt, die eigene Körper- und Bewegungsintelligenz zu kennen und das eigene Potential zu entfalten. Die meisten Menschen benötigen dazu Information, Wahrnehmungsschulung, ganz gezielte Übungen sowie Integration des Gelernten in eine alltagsrelevante Bewegung. Diese erhält man in Spiraldynamik Therapie-, Bewegungs- und Beratungsstunden.

Quelle: Spiraldynamik Akademie AG
www.spiraldynamik.com

... und erweitern damit auch Beweglichkeit und Körpergefühl – für ein sinnliches Tanzen zu zweit.

Foto: Damir Dantes

Frauentechnik – Ein Weg zur Harmonie

➔ Die Schritte im Tango sind einigermaßen schnell erlernt, danach wird es anspruchsvoll und braucht vor allem Übung, Übung, Übung. In den Kursen mit dem Tanzpartner werden in erster Linie Schrittfolgen geübt, da geht es um das Zusammenspiel und es fehlt oft die Zeit, sich auf meine Bewegungsabläufe und meine Körperhaltung zu konzentrieren. In der Frauentechnik fokussiere ich mich nur auf meine Person. Wir schauen uns jeweils ein Thema an und üben diese Frauenschritte, bis diese Bewegungsabläufe in unserem Körpergedächtnis abgespeichert sind. Dies hilft mir dann beim Tanzen mit dem Tanzpartner, darauf zurückzugreifen. Die Ausführungen von Karin sind sehr detailliert und helfen, ein innerliches Bild zu kreieren. Sie zeigt auf, welche Muskeln wo am Skelett fixiert sind, welche Muskeln arbeiten und welche entspannt sein sollen, wie die körperliche ‚Mechanik‘ aufgebaut ist und wie diese funktioniert. Karin korrigiert unsere Haltung und zeigt uns damit Fehlhaltungen auf, deren wir uns meist gar nicht bewusst sind. Tanzbewegungen im Tango sind ein komplexes Zusammenspiel, und es gibt enorm viel zu beachten; die Kopfhaltung, den Blick in die richtige Richtung, die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Rotation im Oberkörper, die Entspannung in den Schultern, die Armhaltung, die Spannung im Bauch, die Haltung des Beckens, die Rotation der Oberschenkel aus den Hüften, die Beinbewegung, die Position der Füße, das Aufsetzen der Füße, den richtigen Moment für die Drehung, das Halten der Balance, wo gilt es anzuspannen und wo locker zu lassen, in welcher Position stehe ich zum Mann... und dabei niemals das Lächeln vergessen! ☺

Daniela Bachmann

Neue Horizonte im Tangotanz

➔ Den Begriff Spiraldynamik habe ich überhaupt zum ersten Mal während eines Tango-Workshops von den beiden gehört. Meine Güte, dachte ich mir erst, das klingt wie Physio- oder Ergotherapie für Menschen mit körperlichen Beschwerden. Was hat das mit Tango zu tun? Übersetzen würde ich das Wort mit ‚Drehbewegung‘.



Vermittlung von Körperwissen, Beispiel Wirbelsäule: Eine diskordinierte Aufrichtung ...

Foto: Damir Dantes



... verhindert eine gleichmäßige spiralförmige Verschraubung (s.o.), während eine koordinierte Aufrichtung eine gleichmäßige spiralförmige Verschraubung ermöglicht (s.u.)

Foto: Damir Dantes

Ich tanze schon eine ganze Weile. Tango ist für mich wie eine Reise. Es geht immer weiter. Als Tanzende hören wir nie auf zu lernen, Neues zu erfahren. Das macht diesen Tanz so einzigartig und spannend. Wir gehen, wenden und drehen uns. Als Paar, synchron, die Körper zueinander ausgerichtet.

Ich führe meine Tanzpartnerin möglichst klar und versuche gleichzeitig aufzunehmen, wie sie auf meine Impulse reagiert. Ich führe sie und folge ihr im nächsten Schritt. Tango ist Dissoziation beim Ocho, in der Balance oder aus der Achse getanz. Das ist Tangotanz. Die Tänzer funktionieren wie Instrumente, die miteinander musizieren und kommunizieren, während sie sich bewegen.

In ihren Tango-Kursen vermitteln Karin und Andreas, wie unsere Körper ausschauen, wo was ist und wie es funktioniert. Und aus diesem Verständnis heraus kann ich Neues lernen über Funktion und Dysfunktion im eigenen Bewegungsablauf, vielleicht sogar über körperlichen Schmerz oder seelisches Leid. Dabei erweitern Übungen aus der Spiraldynamik Beweglichkeit und Körpergefühl, was sich positiv auf unser koordinatives Verständnis und unser Bewegungsspektrum auswirkt. Wer Übungen aus der Spiraldynamik praktiziert, kann sein Wissen über Körperbau und Körperfunktion erweitern und dabei viel Neues über sich selbst erfahren, was einen Tanz einfach nur besser macht. Aus Körper und Bewegung lässt sich lernen, worauf es beim Tanzen ankommt. Wie es sich auf Füßen besser stehen und gehen lässt, wie sich einzelne Bewegungen aus dem Rumpf herauslösen, sich über Brust und Schulter bis über's Handgelenk fortsetzen und wie eine energetische Strömung auf den Körper des Tanzpartners übertragen wird. So etwa, als wäre meine Hand direkt an meiner Körpermitte angehängt und setzte sich immer und immer wieder fort bis in die Zehenspitzen meines Gegenübers. ☺

Christian Huggenberg



Weitere Infos:

www.einengel.ch

¹ Der Begriff ‚Spiraldynamik‘ ist ein eingetragenes Warenzeichen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir das entsprechende Symbol nur bei der ersten Nennung des Begriffs.