

Anwendung des Chi Kung Prinzips in der Ausbildung des Klassischen Balletts

Clare West, Holistic Director, Paris, F

Die klassischen Grundsätze der altertümlichen chinesischen therapeutischen Kunst des Chi Kung und des klassischen Ballet haben viele Parallelen und ergänzen sich vollkommen. Beide beinhalten die folgenden Konzepte:

- Der Fluss der Energien sowie eine ausgeprägte jedoch zur gleichen Zeit fließende und mühelose Bewegung.
- Die fundamentale Positionierung des Körpers und dessen Haltung: - über die Beine in den Boden verwurzelt, um Kraft und Stabilität in die Basis zu bringen und während zu gleich ein fließender, müheloser Oberkörper aufrechterhalten wird.
- Die Haltung der Arme, das "Port de Bras", sowie die gleichen Grundsätze der Vorbereitung und des Abschlusses in jeder Übung, der Grundsatz der "Reverence".

Wörtlich übersetzt bedeutet Chi Kung 'Energie Arbeit'. Zusammenfassend ist Chi Kung die innere Arbeit des Tai Chi, die nahe verwandte Form des Chi Kung, und konzentriert sich auf den fließenden, mühelosen Bewegungsablauf, wobei dieser in Zusammenarbeit mit dem inneren Bewusstsein der Atmung und der Energie stattfindet. Chi Kung lehrt das Verständnis des Energieflusses im Körper und verbindet unsere Bewegung mit universellen Grundsätzen. Diese Grundsätze des Chi Kung: die Benutzung der Atmung und Energie im Bewegung, können relativ einfach an Lehrkräfte weitergeben werden und auch in wirksamer Weise in der Ausbildung des klassischen Ballet angewendet werden. Dies nicht nur im Sinne eines verbesserten körperlichen Wohlbefindens des Tänzers/der Tänzerin sondern auch zur Förderung erhöhter Leistungsfähigkeit.

Ein häufiges Problem, welches es durch die Anwendung des Chi Kung zu bewältigen gilt, ist die übermäßige Anspannung des Oberkörpers des Tänzers/der Tänzerin infolge einer Überkompensation aufgrund einer mangelnden grundsätzlichen Kraft und einer wirkungslosen Atemtechnik. Dies führt zu Starrheit und Beschwerden im Nackenbereich, der Bandscheiben, sowie zunehmender Belastung der Gelenke und erhöhte allgemeine Abnutzung. Um dies zu überwinden lehrt Chi Kung die Anwendung einer fließenden und zur gleichen Zeit kräftigen, energiegeladenen Atmung. Die Chi Kung-Atmung harmonisiert mit dem Bewegungsablauf und fördert die mühelosen Bewegungen sowie die Entlastung der Gelenke. Durch die Atmung wird die Wirbelsäule gestreckt und entlastet. Die Bewegungen werden als Spiralen mit einem fließend-bewegendem Oberkörper, Nacken und Kopf visualisiert. Diese fließende, sanfte Bewegung, die frei von unnötiger Anspannung ist, bereitet den Körper vor und erlaubt eine energiegeladene explosionsartige Bewegung.

Chi Kung verwendet die Visualisierungs-Technik der Energie und der Bewegung und entwickelt die Kraft des Geistes als ein ergänzendes Werkzeug des Tänzers/der Tänzerin, um Geschwindigkeit, Linie, Präzision, Kraft und Ausdruck zu erlangen. Eine wirkungsvolle Anwendung des Chi Kung sind die Visualisierungstechniken, die eine mühelose Unterstützung der Arme, des Rückens und der Beine erleichtern, welche unnötige Anspannung, besonders im Bereich des Beckens und des unteren Rückens, mindert.

Während des Seminars werden wir einige einfache aber zugleich wirkungsvolle Chi Kung Übungen ausprobieren, welche an der Ballet 'Barre' und zentrum arbeit angewendet werden.

Die Anwendung dieser ergänzenden Technik der Ausbildung des klassischen Ballet, hat es zum Ziel, das Wohlbefinden des Tänzers/der Tänzerin zu fördern, und zwar im Sinne des Geistes und des Körpers. Chi Kung bringt das Bewusstsein des ganzen Körpers hervor sowie dessen Funktion innerhalb des Schemas universeller Leit-Grundsätze der Bewegung, sowie die Förderung eines ganzheitlich ausgerichteten Tänzers/Tänzerin, der/die in der Lage ist alle Elemente wie etwa Technik, Artistik und Freude zu integrieren. Es erbringt langfristige Werkzeuge, die die Zukunftsfähigkeit der Technik des klassischen Ballet hinsichtlich einer dauerhaften Karriere fördern.

Kurzbiografie:

Clare West ist ehemalige Berufstänzerin, Geschäftsführerin der Well Being Company Six Senses, Choreographin der English National Opera, Chi Kung Ausbilderin und Autorin des Buches „The Energy Source“. Sie ist eine Berufstänzerin im Gebiet des klassischen und Gegenwartstanz, die sich aufgrund der Ansprüche ihrer beruflichen Karriere ernsthafte Verletzungen zugezogen hat. Durch das Erlernen und das Lehren von Chi Kung ist es ihr gelungen aufs Neue in die Techniken des klassischen Ballet zurückzukehren.

Kontakt:

E-Mail: clare@sixsenses.com