

## **Jarmila Kröschlová: Movement Theory and Practice**

Von Irene Sieben

Wenn ein Reh wittert und innehält, steht es vollkommen reglos. Den Kopf leicht dem Wind zugewandt, ist seine Haltung mit einem Minimum an Muskelkraft mühelos aufgerichtet (elevated) und leicht. Jarmila Kröschlová (1893-1983) nennt diesen Zustand „lebendige Bewegungslosigkeit“ und vergleicht ihn mit der psycho-physischen Präsenz eines Tänzers vor dem Auftritt. Als Vorbereitung für eine erhöhte Körpersensivität beschreibt sie diese wache Konzentration als Prozess kinästhetischer Bewusstseinswerdung, die jede tänzerische Aktivität begleiten müsse. Die Qualität dieser Intensität sei der Schlüssel des Ausdrucks und der Kreativität. Der Körper, aus dem Innersten kontrolliert und ins Gleichgewicht gebracht, „glüht vor belebter Anmut“. Kein privates Gefühl, kein überflüssiger Gedanke darf diesen Zustand stören.

Leidenschaft, feinstes Gespür und künstlerische Kompetenz spricht aus diesen Sätzen. 50 Jahre ihres Lebens hat die tschechische Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreografin und Theoretikerin eigenständig geforscht, um ein tiefes Verständnis für die Synthese zwischen Bewegung und tänzerischem Ausdruck zu erlangen. Der Antrieb, Jarmila Kröschlovás 1975 in tschechisch erschienene dritte Publikation ins Englische zu übersetzen, resultierte aus der Unzufriedenheit vieler Tanzschaffender über die oft allzu mechanische Betrachtungsweise zeitgenössischer Bewegungstheoretiker. „Movement Theory and Practice“ ist eine Huldigung an die Kunstform Tanz und an den Körper als feingestimmtes Instrument. Therapeutische Aspekte sind im Hintergrund. Das Lehrbuch vermittelt ein fundamentales Verständnis für die Anatomie und Funktion des menschlichen Körpers in Einheit mit dem Denken, Empfinden und Fühlen. Die Autorin betont, sich auf keine bestehende Theorie zu beziehen, niemanden zu kopieren, mit niemandem abzurechnen. Alles ist selbst erfahren, gespürt, am eigenen Leib und mit mehreren Generationen von Schülern des modernen Tanzes und des Schauspiels, vorallem in Prag, getestet. Ausnahmen sind anatomische Diagramme aus „Principles of Anatomy for Physical Training Instructors in the Royal Air Force“ von 1957, Zeichnungen tänzerischer Posen, Fotos antiker Statuen und ein Anhang der Tochter und Kollegin Eva Kröschlová mit einer faszinierenden Betrachtung über eine der kompliziertesten Bewegungsabläufe des Menschen, das Gehen von J. Zrzavy.

Um ihren auch heute noch erfrischenden Standpunkt zu verstehen, ist es wichtig, Kröschlovás Hintergrund zu beleuchten. Sie hat bei dem Rhythmus-Revolutionär Émile Jaques-Dalcroze in Genf und Hellerau studiert und sich mit dem System der US-

Schweizerin Dr. Bess Mensendieck befasst, die am Anfang des 20. Jahrhunderts zu den Pionierinnen weiblicher Körperarbeit zählte und deren Anliegen es war, weibliche Körperhaltung und -struktur zu verbessern. Die strengen physiologischen und anatomischen Gesetze von Mensendieck einerseits und die Abkehr von der rein musikalischen Dominanz, die Dalcroze der Bewegung überstülpte, waren die Wurzeln für die Entwicklung ihrer eigenen Theorie und tänzerischen Praxis, die sie als Basisarbeit verstand für jede Bewegungstechnik. Wie eine Art „Allgemeinbildung“, die jeder Spezialisierung zugrunde liegt. Was sie störte, war (mit Ausnahmen von Wigman und Kreuzberg) der Dilettantismus der Ausdruckstänzer. Mit ihrer systematischen Analyse von Bewegungsprinzipien kehrte sie 1921 als Lehrerin an die neue Rhythmische Lehranstalt von Dalcroze nach Hellerau zurück. Zu ihren Schülerinnen und späteren Partnerinnen im Lehrerkollegium zählte auch Rosalia Chladek, die auf Kröschlovás Erkenntnissen wiederum ihr eigenes System entwickelte.

„Kein Lehrer sollte vergessen, dass er Verantwortung trägt für die gesunde Entwicklung, das physische Wohlbefinden, die intellektuelle und emotionale Gesundheit seiner Schüler.“ Der Appell dürfte auch heute noch aktuell und dringend sein. Selbst an Hochschulen wird oft noch ohne dieses Knowhow eine spezielle Technik gelehrt. Was Kröschlová den Lehrenden abverlangt, ist nicht nur ein partnerschaftliches Vertrauensverhältnis zu ihren Schützlingen, konstruktive Kritik, Anregung zu selbständigem Forschen und Selbstkritik, sondern auch Schutz zu gewähren vor Künstlichkeit und kühler technischer Brillanz, ein guter Blick für korrigierbare Abweichungen von der anatomischen Norm und die Fähigkeit, „mit dem gleichen Enthusiasmus und eigener intellektueller und kinästhetischer Bewusstheit“ die Tanzenden in sich selbst nachzuempfinden und zu spiegeln. Er/sie spürt, was die Lernenden fühlen. Dazu müsse er/sie jede Bewegungsmöglichkeit einzelner Glieder, separat und im Einklang mit dem Ganzen, kennen, jede überflüssige „In-between- Bewegung“ herausfiltern. Intensität, Ausdauer, Klarheit und Genauigkeit in Raum, Zeit und Dynamik sind Tugenden auf dem Weg zu diesem hohen Grad an innerer Balance. Was eine Alltags- von einer tänzerischen Bewegung unterscheidet, sei die Schärfung der Präsenz und der Sinne für den Verlauf einer Bewegung in allen Raum- und Erfahrungsebenen, vom Beginn zur Entfaltung und zum Endpunkt.

Jarmila Kröschlovás Körpersicht ist, bei aller Hinwendung zur Sensitivität für den inneren und äußeren Raum, muskelbetont. Sie verlangt für eine „perfekte Form“ mit „emotionalem Inhalt“ eine „korrekte“ Haltung und Handlungsweise. Im Gegensatz zu den Release-Techniken (Ideokinese, Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode), die bewusst von der reinen Muskelaktion ablenken und die Mühelosigkeit des Tuns am Denken, an Vorstellungsbildern, Bewegungsrichtung, Kraftlinien durchs Skelett und den

physikalischen Gesetzen von Schwerkraft, Schub und Hebelwirkungen festmachen. Die Intensität des Ausdruck, wie sie osteuropäischen Bühnenkünstlern eigen ist, und die Plastizität antiker Statuen, deren beseelte Schönheit Kröschlová faszinierte, haben zweifellos eine muskuläre Komponente. Dem just wieder aufgekeimten Interesse an Fitness im Tanz kommt das durchaus entgegen. Ihr Wissen und ihre Visionen docken, wenn man so will, auch an die Erkenntnisse der Eutonie von Gerda Alexander an und, wie im Anhang zu lesen, auch an Stanislawskis Ideen eines befreiten psychosomatischen Zustands: „Wenn ich über Muskelentspannung spreche, meine ich nicht das Schlaffwerden (slack), sodass die Bereitschaft der Bewegung verloren geht.“ Die Ökonomie der Kräfte verlange eine gut balancierte Spannung, eine „entspannte Aktivität“, einen „eutonischen“ Zustand. Den guten Ausgleich. In maximaler Spannung soll der Muskel immer einen Grad an Schmiegsamkeit behalten. Die Achtsamkeit für die Gegenrichtung, den Gegenspieler in einem Bewegungsablauf, erinnert an die Arbeit mit den „Schatten“ einer Raumachse, wie sie Bonnie Bainbridge Cohen in ihre Forschungen hineinbringt. Die dreidimensionale Vorstellung verleiht einer Bewegung mehr Plastizität und Fülle.

Um die Längenempfindung und Leichtigkeit der Wirbelsäule zu unterstützen, spielt Kröschlová mit der Idee, die Dornfortsätze zwischen dem 6. bis 9. Brustwirbel (eine Region zwischen den Schulterblättern, die sich oft zum Buckel krümmt und den Hals verkürzt), leicht zusammenzuziehen. So hebt sich das Brustbein, verlängert sich Hals- und Lendenkurve. Dieser Schlüsselpunkt kann zur Basis des Halses und des Kopfes werden. Der Tip gehört zu einer der fünf Regeln für „korrekte Haltung“, die sie als wichtigste Grundlage ästhetischer Bewegung auf der Muskeleben propagiert, ähnlich den gedachten „Directions“, die F.M. Alexander für mühelose Aufrichtung vorschlägt.

Körperhaltung kann das Kind zu mehr Selbstdisziplin, Unabhängigkeit, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein geführt werden.“ Wille und Charakter des Schülers bekommen Substanz. Die Bewegungsbeispiele, Haltungsvorgaben und Übungen in diesem Buch zeigen eine deutliche ästhetische Handschrift, die zeitgenössischen Tänzern etwas altmodisch erscheinen mag, aber dennoch zeitlosen Wert haben. Kröschlová sieht sie als Beispiel und regt zur kreativen Erweiterung an, nicht zuletzt, „um sich selbst zu finden“.

Ihnen lauschte sie ihre Erkenntnis ab, dass die Form der Bewegung, wie sie die Kunst in einem Moment festhält, auf vollkommener Harmonie zwiscDas erste Wort hat Jří Kylián. Er wundert sich in seinem „Foreword“ darüber, dass es seit Isodora Duncan, die unsere Wahrnehmung für Bewegung nachhaltig veränderte und prägte, bisher niemanden in der Welt des Tanzes gegeben hat, der eine so gründliche und präzise wissenschaftliche Analyse über die Prinzipien menschlicher Bewegung veröffentlicht hat wie Kröschlová. Und er lobt die Übersetzung seiner ehemaligen hochgeschätzten Prager Lehrerin Zora Semberová, die

Sieben, Irene für Ballettanz 2001

später an der Flinders University in Adelaide unterrichtete, dort Ehrendoktorin war, was möglicherweise erklärt, warum das Buch in einem australischen Verlag erscheint. Mit Isadora Duncan hat Jarmila Kröschlová zumindest eines gemein: die Liebe zu Skulpturen – griechische, römische, indische, aber auch die von Maillol. Die bewusste Wahrnehmung der Muskeln bis an die Hülle der Haut war für Jarmila Kröschlová das Medium, um Raum, Form, Rhythmus und Dynamik zu erspüren. Jeder Mensch, „unabhängig von seinen Proportionen“, finde so seine individuelle Schönheit: von innen belebt, bereit zur Bewegung wie das witternde Reh.

Jarmila Kröschlová, Movement Theory and Practice, Current Press Sydney, 2000, 328 S., (ISBN 0-86819-577-4). A \$ 49.95 oder £ 23.99

Aus Ballettanz November 2001 S.66-67