

»Abtauchen in einen Strudel aus Bewegungen: ›Flow‹ nennen die Psychologen diesen Zustand völliger Vertiefung. Ein Gefühl, das gut tut. Und glücklich macht.«
(H. Kastendieck, Hamburger Abendblatt, 21./22.07.2018) »

Das große Potential ganzheitlicher Bewegung

Text: Dipl.-Rhyth. Ursula Wilkes, Fotos: ENERGY DANCE®

Ein erfüllender Weg: Der Beitrag von ENERGY DANCE® zur Work-Life-Balance

Leben inmitten einer ausgeglichenen Work-Life-Balance kann gelingen, wenn der Boden für das Wachstum des Phänomens »Glück« bereitet ist.

Dazu gehört die innere Einstellung, selbst aktiv zu sein, positive Gefühle zu mobilisieren und sich der Bedeutsamkeit des eigenen Tuns bewusst zu werden. Der höhere Sinn eines ganzheitlichen Bewegungstrainings zeigt sich in der Verbindung eines körperlicher geprägten, äußeren Ansatzes und eines seelischer motivierten, inneren; ein Thema, das in der GYMNASTIK zuletzt im September 2018 mit einem Beitrag von Dr. G. Hölter gewürdigt wurde. Die Wissenschaft benennt einige Zusammenhänge, die bisher nebulös blieben und nur gefühlt werden konnten.

Diese bestätigen, dass Körper und Seele weniger zwei voneinander getrennte »Einheiten« sind als ein untrennbares Ganzes.

Schaut man genauer auf das Potential des Fitness- und Wellness-Sports ENERGY DANCE® (im Folgenden ED®), der die *äußere* und *innere* Körperarbeit wie keine andere rhythmisch-dynamische Methode integriert, erscheint das Bild einer Abenteuerreise vom realen Workout bis hin zu der schlichten Wahrheit des Gründers Uwe Kloss, dass »*das Leben einfach schön sein darf*«.

Sicherlich, Tanzen mit ED® ist geeignet, den Entfremdungsprozess eines einseitig belasteten und überlasteten Alltags aufzuhalten. Es kann aber nicht allein darum gehen, durch Freizeitsport arbeits- und funktionsfähiger trainiert zu

werden.

Das Erhalten und Ausbauen von Leistungsfähigkeit durch eine gelebte Work-Life-Balance reicht weit über den normalen Gebrauch des Wortes Leistung hinaus. Denn *Leistung* stammt von dem germanischen Wort *lais-t-jan*. *Lais* bzw. *leis* ist die (Fuß-)Spur, *jan* das Nachgehen. Eine Leistung zu erbringen, hat dementsprechend weniger mit einer Pflichterfüllung zu tun, als eigeninitiativ einer Spur zu folgen.

Sich an Buchstabenlinien lesend entlang zu hangeln, ist bereits eine kleine Leistung. Dies gilt auch jetzt, in diesem Augenblick. Die Augen blicken auf die Wörter, folgen den Rundungen und Kanten der Buchstabenkonturen. Gleichzeitig ist es eine Reise ins Ungewisse. Denn keiner weiß, welche Hürden beim Wandern der Pupillen auftreten, welche Bilder entstehen.

Je mehr die Fährte auf unbekanntes Terrain führt, desto mehr braucht es die Bereitschaft, neue Wege einzuschlagen und die alten zu verlassen. Über die beiden Buchstabenhügel ENERGY DANCE® zu klettern, gibt den Impuls zu einer Reise durch verschiedenste Landschaften.

ED® ist eine freiwillige Leistung, das Folgen der Trainerspur durch Nachahmen improvisierter Bewegungen. Die Belohnung erfolgt auf mehreren Ebenen: Durch das Fitness-training werden die konditionellen Ressourcen aktiviert, wobei der tänzerische Aspekt zusätzlich die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten (in Bezug auf Motorik, Raumvorstellung und Wahrnehmungsprozesse) anspricht.

Zudem bewirken Tiefensensibilität, emotionaler Ausdruck und Entspannung eine vitale Präsenz, die eher im



Bereich von Wellness-Aktivitäten anzusiedeln ist. ED® wirkt darauf hin, mit sich selbst Kontakt aufzubauen, mit dem, was uns im Innersten definiert.

Energie zum Tanzen bringen

Nimmt man die elf Buchstaben ENERGY DANCE® wörtlich und *bringt die Energie zum Tanzen*, formatieren sich die ohnehin tanzenden Neuronen im Gehirn neu und machen Lust, aus eingefahrenen Mustern auszubrechen.

Neurobiologische Forschungen, die mit der Kartierung des menschlichen Gehirns längst begonnen haben, weisen darauf hin, dass für unsere Lebensreise nicht nur die Benutzung der tausend eingefahrenen neuronalen Autobahnen und -zigtausend Bundesstraßen ratsam sei, welche das Verhalten und die Charakterzüge prägen; vielmehr käme es darauf an, zumindest einen Bruchteil der Billionen Landstraßen, Höhenpfade und Dschungelwege im Gehirn auszubauen (vgl. u.a. Hüther, Gerald: *Biologie der Angst*, Göttingen, 2009).

Dazu bedarf es der Aktivierung der bestehenden Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen. Synapsen gibt es jedenfalls genug; jedem der 86 Milliarden Neuronen stehen tausende zur Verfügung. Laut einer $\pi \times$ Daumen-Berechnung bei *zeit-online* gibt es so viele Synapsen wie *Blätter im Regenwald des Amazonas* (Kolumne von Drösser, Christoph in: DIE ZEIT, 11/2017).

Nur wer sich durch das Grün des Regenwalds schlägt, wer bisher unbenutzte Synapsen als Schaltstellen nutzt, schafft sich Freiheitsräume. Denn für ein selbstbestimmtes, freies Leben braucht es Alternativen, frische Kombinationen, kurz Neuroplastizität – abermals ein Haufen Lettern, der ins Stolpern bringen kann. Klettert man auf die Hochebene der Wortgruppe *Body Essential Movements* (BEMs), bietet

sich eine herrliche Aussicht auf die Welt der Plastizität im konsequenten Erobern neuer (Aus-)Wege. BEMs sind Bewegungen im ED®, die dem Bau des menschlichen Körpers entsprechen, einfach nachzuvollziehen sind und elementaren Charakter haben. Ihr emotionaler und energetischer Inhalt füllt die Bewegungsformen mit Leben.

Unterstützt durch eine entsprechende verbale Anleitung führen sie zu einer intensiven und bildhaft begleiteten Körperarbeit, die belebend und reinigend auf unseren Energiehaushalt wirkt. BEMs finden im Stehen statt, meist verbunden mit einer Gewichtsverlagerung.

Das Besondere der BEMs und deren Wiederholung, Erweiterung und Verknüpfung liegt nicht nur an ihrer Fähigkeit, Leichtigkeit und Freude zu verbreiten, sondern tiefere Schichten des Seins zu berühren. Weil die Ausführung von BEMs einfach ist und deren Variationen beglückend, stellt sich echte Tanzbegeisterung ein; die Teilnehmer fühlen sich lebendig, können in der Bewegung sein und sich auf eine neue einlassen. Sie verfolgen die Spur, bleiben darin und lassen los, um weiterzugehen. Dies alles, ohne den Fluss der Bewegung zu verlieren.

Es ist ein Plädoyer für das Einfache, ein bewusster Entschluss, dem Wort Leistungssport eine tiefere Konnotation zu geben. Denn auf lange Sicht geht es um ein Einverständnis von Körper und Seele und nicht um die Bezwingung der Natur.

ED® lehrt das Wahrnehmen, Vertiefen und selbstverständliche, körpergerecht logische Weiterentwickeln einer Bewegung. Ein derart gelöstes Tanzen gleicht einer Fahrt ins Blaue mit einem Motor, der durch eine Kette verschiedenster BEMs angetrieben wird. Die fortwährenden Wiederholungen und minimalen Entwicklungen der BEMs gießen laufend Öl in den Glücksmotor und setzen positive E-Motionen

ED®-typische »Body Essential Movements« enthalten und kombinieren sämtliche von Müller/Schleip benannten fasziellen »Trainingsprinzipien: 1. Die vorbereitende Gegenbewegung, 2. Das Ninja-Prinzip (geschmeidig elastisches Federn ohne abrupte Richtungswechsel; Anm. d. Verf.), 3. Dynamische Dehnungen, 4. Propriozeptives Refinement, 5. Dynamische Hydratation der Grundsubstanz« (Müller/Schleip: Faszientraining, 2012) »

frei. Das Bonmot *der Weg ist das Ziel* trifft es dabei auf den Punkt. Denn die Reise von einem BEM zum nächsten ist jedes Mal anders. Keiner weiß, welches BEM wann als nächstes kommt und wie es aussehen wird, seitlich kippend, vorwärts beugend, horizontal streifend, diagonal streckend, etc.

Dennoch unterliegt es keiner Laune, sondern folgt der Stimme des *inneren Bewegungskörpers* des Trainers nach den Improvisationsregeln der Dynamic-Flow-Methode (Kloss/Kopelsky, 2012, s. Kasten).

ENERGY DANCE® und die Faszienlandschaft

Die Qualität der ED®-typischen Bewegungen erreicht derweil eine andere, faszinierende Landschaft, die der Osteopath Andrew Taylor Still bereits im Jahr 1899 (!) als Zweigstelle des Gehirns im Körper bezeichnet hat: das Netzwerk aus faserigem, kollagenhaltigem Bindegewebe, die Faszienlandschaft.

Diese Faszien sind eine kleine Hürde auf unserer Reise. Wer kennt sie wirklich, wer kann schon sein Bindegewebe spüren? Manchen hilft die Vorstellung, den gesamten Inhalt des Körpers bis auf die Faszien auszukippen, damit das Grundgerüst unserer inneren und äußeren Form stehen bleibt. Zu sehen wäre eine dreidimensionale Architektur feiner Fibrillen und Fasern, größerer Stränge und Beuteltaschen, die Zellen und alle Organe, Muskeln, Sehnen etc. umhüllen, sowie Verklebungen an den Stellen, die nicht zweckmäßig benutzt werden.

Diese geometrische Netzstruktur – die aufgrund unzähliger Rezeptoren, insbesondere der Propriozeptoren, die Eigenwahrnehmung ermöglichen –, erzeugt in seiner Gesamtheit ein Gefühl von Integrität und das Gefühl zu wissen, wer wir im Innersten sind. Gerade mit den ED®-typischen Bewegungen wie den Spiralbewegungen und solchen, die Bewegungsenergie wie ein Katapult aus der Vorspannung

freisetzen, durch weiches Federn, fließend-geschmeidiges Dehnen und Bewegungssequenzen, die sämtliche Vektoren des Raums durchlaufen, wird ein elastisch flexibles und anpassungsfähiges Aufladen der Faszien erreicht, das Resilienz und ein Gefühl von Angeschlossenheit an den Fluss des Lebens bringt (die Spur führt gerade eben entlang des Flusses).

De facto haben Faszien einen hohen Wassergehalt, der sie durchlässig, gleitfähig und im wahrsten Sinne des Wortes wellenförmig macht. Im gesunden Zustand melden sie Signale ans Gehirn wie »*Ich bin im Fluss*« oder »*Ich schwinde mit der Welt*«. Für A.T. Still sind Faszien der Ort, wo die Seele wohnt.

Über die Tatsache, dass Energie eine vorhandene Größe im Körper ist, die entweder fließt oder stagniert, lässt sich nicht diskutieren, denn elektrische Zellinformationsübertragungen sind bekannt. Wer sich selbst wahrnehmen kann, weiß ohnehin, wovon die Rede ist. Diskutieren ließe sich über die Studien aus der physikalischen Medizin (Peter Dorscher) und der neurologischen Wissenschaft (Helen Langvin), die eine bis zu 90 prozentige Übereinstimmung der die Muskeln betreffenden myofaszialen Verlaufszüge mit den Energiebahnen des Körpers nahelegen.

Aus deren Sicht sind Meridiane keine Erfindung der fernöstlichen Welt, sondern körperlich lokalisierbar und haptisch greifbar. Dies kann erklären, warum sich Teilnehmer nach dem (myo-)fasziellen ED®-Training so energetisiert und rundum glücklich fühlen.

Die Experten Müller/Schleip appellieren in ihrem Aufsatz über Faszientraining (2012), dieses »*als Ergänzung – und nicht als Ersatz – für Muskel-, Kreislauf- und Koordinations-training*« zu betrachten. Wie so oft mache es auch hier die Kombination. ED® erfüllt nicht nur sämtliche von Müller/Schleip aufgestellten Prinzipien eines sinnvollen Faszientrainings, sondern liefert das gesamte Kombi-Paket.

Bezugnehmend auf die Erkenntnis von A.T. Still, dass das Faszienetzwerk die Dependence des Gehirns und dementsprechend mit demselben Respekt zu behandeln sei, stellen sich folgende Fragen: Handelt es sich bei dem *inneren Bewegungskörper*, den Uwe Kloss als Initialzündung für die Erfindung der Dynamic-Flow-Methode beschrieb, etwa um die Intelligenz der Faszien? Oder um die Seele?

Auf jeden Fall, wie Elsa Gindler es nannte, um eine andere Instanz als den Kopf (vgl. Dr. Hölter, Gerd: Der ganze Mensch ist in der Bewegung, GYMNASTIK (2018), Nr. 48, S. 6). Dies korreliert mit dem Motto von ED®: »Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!« Eine Weisheit, die weitreichender ist, als es auf den ersten Blick scheint.

Stress abbauen

Am Ende der Wanderung führt die Spur hinauf zum Gipfel der bilateralen Hemisphärenstimulation. Die bei den BEMs erwähnte permanente Gewichtsverlagerung im Stand

von einer Seite zur anderen bewirkt eine andauernde Überschreitung der Schwelle des Corpus Callosum, dem Balken zwischen den beiden Hirnhälften.

Selbiges gilt für die ständige Kreuzung der Mittellinie durch Spiralbewegungen, gegenseitige Arm-Bein-Koordination, u.a. Insbesondere das Pendeln hat einen Einfluss auf Stressregulation und -abbau. Außerdem begünstigt es – gemeinsam mit dem Getragensein durch die Musik – den harmonischen Zustand, der sich *Flow* nennt. Die größere Nutzung des menschlichen Potentials geschieht demnach auch durch den Ausbau der Kommissurenfasern, der Kommunikations- und Vernetzungswege zwischen den Hemisphären.

Als Erinnerung an die Reise bleibt der innere Auftrag, gangbare Alternativen zu »erspu(e)ren« und mit möglichst vielen BEMs und deren Verknüpfungen vertraut zu werden, um dem Alltag gut gelaunt standzuhalten und ggf. aus dem Hamsterrad auszusteigen – letzteres wäre dann die ureigene, ultimative Heldenreise. ■

Weiterführender Hinweis:

- Kloss, Uwe/Kopelsky, Cornelia M.: »Raus aus dem Kopf – rein in den Körper – Fragen und Antworten zur Dynamic-Flow-Methode«, in: GYMNASTIK 24/2012, siehe <http://www.energydance.de/de/artikel>

Wichtige Infos:

- Website www.energydance.de mit neuem Image-Video, Live-Mitschnitten und Texten zu Inhalten, Stundenaufbau, Faszientraining und gesundheitsrelevanten Aspekte von ED®
- 23. Februar 2019 ED®-Schnupperworkshop und 4. Mai 2019 ED®-Faszien-Fitness-Flow mit Uwe Kloss in Hofheim im Rahmen der DSPV-Aktionstage (siehe auch DGymB-Kolleg 2019, www.dgymb.de/Fortbildungen)
- Ausbildungsbeginn: Basisseminare ab 01/2019 in Berlin, Lüneburg, Kassel, Weinheim und Wörthsee

Die Autorin

Nach jahrelangem Leistungssport Rhythmische Sportgymnastik und dem abrupten Ende durch eine Knieverletzung war es an der Zeit, einen neuen Zugang zum Körper zu finden. Zunächst absolvierte Ursula Wilkes die Lehrbefähigung und das Meisterdiplom in Rhythmik an den Hochschulen in Wien und Köln. Dort kam sie in Kontakt mit den grundlagenbildenden Ansätzen von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler.

Eigene intensive Forschungen über die Einstellung des Körpers in Bezug zur Schwerkraft führten sie schließlich über verschiedene Formen der Körperarbeit zu ENERGY DANCE®. Den Weg vom Leistungssport zu ED® möchte sie jedem empfehlen, der durch die Transformation vom »Körper, den ich habe« zum »Leib, der ich bin« (Karlfried Graf Dürckheim) mehr Sinn im Leben finden will. Als ED®-Trainerin kann sie beides auf erfüllende Weise verbinden.



Dipl.-Rhyth. Ursula Wilkes