

## **Bodyincrisis**

Gregor Weber

Cologne, Germany

Mobile Phone +49 163 / 870 59 81

bodyincrisis@gmx.de

www.bodyincrisis.com

# **Shizen Taisoo – natürliche Bewegungsarbeit aus Japan-Arbeit an passiven Krisen**

## Geschichte

Diese natürliche Bewegungsarbeit kommt aus Japan, wurde dort vor ca. 50 Jahren von Shimizu Noguchi (Noguchi Taisoo) entwickelt. Viele darstellende und bildende Künstler haben mit seiner Technik gearbeitet und waren von ihrer Wirkung beeindruckt.

Am Anfang stand das Studium alter chinesischer Schriftzeichen, die in ihrem Ursprung Abbilder des täglichen Lebens und seiner Bewegungsvorgänge waren. Sie sind Sinnträger des Wortes, in ihnen lebt Vorstellung, und immer wieder tauchten bestimmte Grundqualitäten auf, das Stehende, Gebeugte, Hängende oder das Schwebende. Bewegungsphänomene des Lebens wurden untersucht und in die Körperarbeit integriert, z.B. wie und warum fällt etwas, welches Prinzip liegt der Wellenbewegung zugrunde, was ist Ursache für die Bewegung des Kreisels, oder welche Bewegung entsteht beim Schlagen einer Peitsche und bringt sie zum Knallen.

Auf diesen Grundlagen wurden Bewegungen entwickelt, bei deren Ausführung von entscheidender Bedeutung ist: nicht mit einem Übermaß an Kraft eine Bewegung erzwingen wollen, sondern sich in den Körper hineinzufühlen, um dort die eigenen Verspannungen zu spüren und sich ihnen mit wachem Gefühl und ausfüllender Atmung zu nähern, um sich dadurch angemessener (ver)halten zu können.

Nicht denken sondern fühlen, nicht machen sondern geschehen lassen, der Körper weiß ja schon um so vieles, allein das Denken hemmt diesen Verlauf, weil es auf erlernten Strukturen beharrt, die aber nur Sinn machen im Kampf mit dem Außen, nicht in der Kommunikation. Indem wir uns zu wichtig nehmen, hören wir nicht mehr auf uns, sondern glauben, tun und leisten zu müssen, für wen und wofür auch immer, und verhindern so, uns in angemessener Weise wahrzunehmen.

Lernen sollten wir wieder, zu spüren, was dort draußen geschieht, ohne uns dabei zu verlieren. Nur durch das Innen können wir das Außen wirklich fühlen.

## **Bodyincrisis**

Gregor Weber

Cologne, Germany

Mobile Phone +49 163 / 870 59 81

bodyincrisis@gmx.de

www.bodyincrisis.com

# **Shizen Taisoo – natürliche Bewegungsarbeit aus Japan-Arbeit an passiven Krisen**

## Meine Arbeit

Langsam, schleichend und kaum wahrnehmbar manifestiert sich unsere Wahrnehmung und Einstellung der Umwelt gegenüber im eigenen Körper, so das wir z.B. „den Kopf hängen lassen“, uns „etwas im Nacken sitzt“ oder wir uns „voller Überzeugung in die Brust werfen“.

Erst wenn sich unser Zustand so verschlechtert, dass der Körper uns spürbare Zeichen gibt, beginnen wir zu ahnen, dass etwas nicht stimmt, aber suchen auch dann oft die Gründe dafür weniger bei uns, sondern häufiger in äußeren Umständen, der Arbeitssituation oder der Überlastung.

An diesen Phänomenen von „Haltungsverformungen“ setzt die natürliche Bewegungsarbeit an, im Mittelpunkt der Arbeit steht die Körperachse und ihre Wahrnehmung in Verbindung mit Atmung, Ausdehnung und Gewicht. Durch Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen in Verbindung mit Partnerarbeit gibt die natürliche Bewegungsarbeit uns die Möglichkeit, die eigene Mitte und einen natürlichen Standpunkt zu finden – ruhig, gelassen und ohne unnötige Spannung.

Durch Bewusstmachen der eigenen Gewohnheiten wird es möglich, sich organischer und freier bewegen zu lernen und sich bewegen zu lassen. Sie ist das ideale Grundtraining für alle, die lernen wollen, sich bewusster zu bewegen oder zu performen, sei es für den „privaten“ oder performativen Gebrauch.

Wir glauben zu wissen, wo wir stehen, aber haben doch verlernt zu spüren, wie wir stehen. Diese natürliche Bewegungsarbeit von Junko Ikeda, die mit der Arbeit von Else Gindler und Dore Jakobs in Deutschland vergleichbar ist, hatte Einflüsse auf die Entwicklung des Butoh-Tanzes in Japan, wie z.B. mit dem Körperschwerpunkt gearbeitet wird oder in der Weise, wie durch vorgestellte Bilder Körperausdrücke entstehen.