



## Dispokineses

### Haltung • Bewegung • Atmung • Ausdruck • Bühnendisposition

---

„In unserer Entwicklung als Musiker müssen wir lernen, disponierende und indisponierende Kräfte zu unterscheiden. Dies alles hängt mit unserer Persönlichkeit, unseren Fähigkeiten und unserem inneren Zustand zusammen. Selbstbeobachtung ist die Fähigkeit, sich selbst in Relation zu seiner Umgebung zu sehen, zu dem Nächsten, dem Publikum, dem Schüler. Durch Selbstbeobachtung entwickelt sich ein Selbstwertgefühl, wodurch man weiß, dass der Platz, den man einnimmt, der richtige ist.“ (G.O. van de Klashorst)

---

## Dispokineses

Die Dispokineses unterstützt Musiker und Bühnenkünstler auf ihrem Weg zur eigenen künstlerischen Ausdrucksfähigkeit.

Sie wirkt vorbeugend als pädagogisches Konzept und heilend bei Spielbeschwerden und Bühnenängsten bis hin zur Fokalen Dystonie.

Die Dispokineses entstand um 1950 im Umfeld des Sweelinck-Konservatoriums Amsterdam. Im Mittelpunkt der dispokinnetischen Arbeit stehen die Urgestalten von Haltung und Bewegung, die G.O. van de Klashorst aus seinen human- und evolutionswissenschaftlichen Studien heraus entwickelt hat.

Die Dispokineses basiert auf der funktionellen Anatomie, Neurophysiologie und Entwicklungspsychologie sowie den Erkenntnissen in Bezug auf senso- und psychomotorische Lern- und Reifungsprozesse. Neben der Praxis und Lehre bezüglich Haltung, Atmung und Bewegung umfasst die Dispokineses die Erfahrungs-, Bewusstseins- und Denkprozesse hinsichtlich der Sing-, Spiel- und Ausdrucksfähigkeit des professionellen Musikers.

## Was bedeutet Disposition?



Disposition ist dem Menschen als angeborenes Wissen mitgegeben, welches sich in einer ursprünglichen und natürlichen Haltung und Bewegung seines Körpers ausdrückt.

Was bedeutet das für den Musiker?

„Disponiert“ zu sein beschreibt einen Zustand, in dem das natürliche Zusammenspiel von Geist und Körper die inneren Klangvorstellungen in freier Bewegung zum Klingen bringt. Wenn diese ursprüngliche Disposition im Laufe des Lebens verloren geht, wird sie stattdessen durch künstliche Formen, sogenannte „Stereotype“, ersetzt.

Der dispokineticische Ansatz hat zum Ziel, die ursprüngliche Disposition eines Menschen wiederherzustellen.

## Arbeitsweise

Die Dispokinesis bietet mehrere parallel oder gestaffelt vermittelbare Ansätze:

Die „Urgestalten von Haltung und Bewegung“

Eine Urgestalt ist eine ursprüngliche Form der Körperhaltung und -bewegung, wie sie jedem neuen Leben als „innere Weisheit“ mitgegeben ist. Die primäre Bewegungsentwicklung formt die motorischen Urfahrungen des Menschen, auf die sich die Urgestalten der Dispokinesis beziehen. Sie ist zugleich Voraussetzung seiner geistigen Entwicklung.

Die Urgestalten und Übungen sind der Grundbaustein der Dispokinesis. Ihr roter Faden ist die Abstimmung von Stabilisierungsfunktionen mit feinmotorischen Bewegungsinitiativen und einer natürlichen Atmung. Es sind etwa 30 einfache Basisübungen, welche die -menschlichen Entwicklungsschritte vom Liegen bis zum Stehen unter Berücksichtigung des jeweils individuellen Ausdrucksgehalts nachvollziehen. Sie dienen dazu, bestimmte Abläufe der Sensorik und Psychomotorik bewusst zu machen und zu verändern. Sie helfen, erworbenes „stereotypes“ Verhalten zu erkennen und auch über die innere Vorstellung zu den motorischen Urfahrungen zurückzufinden.

Arbeit am Instrument



Die dispokinische Arbeit zielt wesentlich auf die Optimierung der instrumentalen und künstlerischen Kompetenz des Musikers. Dazu bietet die Dispokinesis weitere, auf die jeweiligen Instrumente bezogene Übungen, Vorstellungs- und Lernhilfen an.

Damit geht die Dispokinesis weit über Bewegungstherapie, Körperselbsterfahrung und Entspannung hinaus und stellt das Musizieren bzw. Darstellen auf der Bühne ins Zentrum.

### Ergonomische Hilfsmittel

Ein weiterer Ansatzpunkt der Dispokinesis sind Fragen der Instrumentalergonomie, das heißt der individuellen physischen Voraussetzungen für eine optimale Bedienung des Instruments ohne Behinderung der Motorik. Hierzu setzt die Dispokinesis gegebenenfalls gezielt auch ergonomische Hilfen ein.

Eine Grundregel der Dispokinesis lautet: Das Instrument ist dem Körper anzupassen, nicht der Körper dem Instrument.

Die Dispokinesis stattet jeden Einzelnen mit einem individuellen Repertoire von Selbsthilfen aus. Sie erweist sich im Vergleich mit anderen Körpertherapien als eine auf die Bedürfnisse von Musikern unmittelbar zugeschnittene Arbeitsweise.

### Zielgruppe

- Musikpädagogen, Instrumental- und Gesangslehrer
- Professionelle Musiker, einschließlich Dirigenten und Sänger
- Musikstudenten
- Sprecher und Schauspieler
- Fortgeschrittene Instrumental- und Gesangsschüler
- Tänzer

Die Dispokinesis bietet Lösungswege bei folgenden Indikationen:

- Verspannungen und Schmerzen
- Atem-, Ansatz- und Stimmprobleme
- Funktionelle, schmerzhafte oder entzündliche Syndrome des Bewegungsapparates
- Fokale Dystonie
- Ermüdung beim Spielen
- Fehlender Überfolg
- Überbelastung
- Ausdruckshemmungen
- Auftrittsängste

## Die Europäische Gesellschaft für Dispokinesis

Die Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V. (EGD) besteht seit 1993. Ihr Ziel ist die Entwicklung und Verbreitung der Inhalte der Dispokinesis.

Seit 1997 führt die Gesellschaft die dreijährige Zusatzausbildung zum Dispokineter durch. Zugelassen zum Lehrgang sind grundsätzlich nur ausgebildete Musiker, Musikpädagogen, Musikstudenten, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, sowie Therapeuten, Psychologen und Ärzte, die ein Instrument beherrschen.

Herausgeber:

Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V.

[info@dispokinesis.de](mailto:info@dispokinesis.de)

[ausbildung@dispokinesis.de](mailto:ausbildung@dispokinesis.de)

[www.dispokinesis.de](http://www.dispokinesis.de)