



Europäische Gesellschaft für
Dispokinesis e.v.

Kurzinformation

Ausdruck

Haltung

Dispokinesis

Atmung

Bühnendisposition

Bewegung

Dispokinesis

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)

Die Dispokinesis unterstützt Musiker:innen und Bühnenkünstler:innen auf ihrem Weg zur eigenen künstlerischen Ausdrucksfähigkeit. Sie wirkt vorbeugend als pädagogisches Konzept und heilend bei Spielbeschwerden und Bühnängsten. In der Therapie der Fokalen Dystonie ist sie ein wichtiges Instrument.

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

Die Dispokinesis basiert auf der funktionellen Anatomie, der Neurophysiologie und der Entwicklungspsychologie sowie auf Erkenntnissen zu senso- und psychomotorischen Lern- und Reifungsprozessen. Neben der Praxis und Lehre von Haltung, Atmung und Bewegung beschäftigt sich die Dispokinesis mit den Erfahrungs-, Bewusstseins- und Denkprozessen professioneller Musiker:innen in Bezug auf ihre Sing-, Spiel- und Ausdrucksfähigkeit.

Was bedeutet Disposition?

Disposition ist dem Menschen als angeborenes Wissen mitgegeben.

Sie drückt sich in einer ursprünglichen und natürlichen Haltung und Bewegung seines Körpers aus.

Was bedeutet das für Musiker:innen?

„Disponiert“ zu sein beschreibt einen Zustand, in dem das natürliche Zusammenspiel von Geist und Körper die inneren Klangvorstellungen in freier Bewegung zum Klingen bringt. Diese ursprüngliche Disposition kann im Laufe des Lebens verloren gehen. Sie wird dann durch künstliche Formen, sogenannte „Stereotype“, ersetzt. Der dispokinische Ansatz hat zum Ziel, die ursprüngliche Disposition eines Menschen wiederherzustellen.

Arbeitsweise

Die Dispokinesis bietet mehrere parallel vermittelte Ansätze:

Die „Urgestalten von Haltung und Bewegung“

Die Urgestalten sind ursprüngliche Formen der Körperhaltung und -bewegung, wie sie jedem neuen Leben als „innere Weisheit“ mitgegeben sind. Sie beziehen sich auf die motorischen Urerfahrungen des Menschen in seiner primären Bewegungsentwicklung, die zugleich Voraussetzung seiner geistigen Entwicklung sind. Etwa 40 einfache Basisübungen vollziehen die menschlichen Entwicklungsschritte vom Liegen bis zum Stehen nach. Dem jeweils individuellen Ausdrucksgehalt wird besondere Bedeutung geschenkt. Diese Urgestalten sind der Grundbaustein der Dispokinesis. Ihr roter Faden ist die Abstimmung von Stabilisierungsfunktionen mit feinmotorischen Bewegungsinitiativen und einer natürlichen Atmung. Sie dienen dazu, bestimmte Abläufe der Senso- und Psychomotorik bewusst zu machen und zu verändern. Dadurch helfen sie, erworbenes „stereotypes“ Verhalten zu erkennen und über die innere Vorstellung zu den motorischen Urerfahrungen zurückzufinden.

Arbeit am Instrument

Die dispokineticische Arbeit zielt wesentlich auf die instrumentale und künstlerische Kompetenz von Musiker:innen. Dazu bietet die Dispokinesis auf die jeweiligen Instrumente bezogene Übungen, Vorstellungs- und Lernhilfen an. Sie stellt das Musizieren und Darstellen auf der Bühne ins Zentrum und geht weit über Bewegungstherapie, Körper-selbsterfahrung und Entspannungsübungen hinaus.

Ergonomische Hilfsmittel

Ein weiterer Ansatzpunkt der Dispokinesis sind Fragen der Instrumentalergonomie. Sie betrachtet die individuellen physischen Voraussetzungen für eine optimale Feinmotorik am Instrument und setzt gegebenenfalls gezielt 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 als eine auf die Bedürfnisse von Musiker:innen unmittelbar zugeschnittene Arbeitsweise.

Zielgruppe

- Professionelle Musiker:innen, Instrumentalist:innen, Sänger:innen und Dirigent:innen
- Instrumental- und Gesangslehrer:innen
- Musikstudent:innen und fortgeschrittene Instrumental- und Gesangsschüler:innen
- Sprecher:innen und Schauspieler:innen
- Tänzer:innen

Indikationen

Die Dispokinesis bietet Lösungswege bei folgenden Indikationen:

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

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 eine dreijährige Zusatzausbildung zum/zur Dispokineter-in durch. Zugelassen zum Lehrgang sind ausgebildete Musiker-innen, Musikpädagog-innen, Musikstudent-innen, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer-innen sowie Therapeut-innen, Psycholog-innen und Ärzt-innen, die ein Instrument beherrschen. Darüber hinaus vermittelt die EGD Seminare zu speziellen Themen im Bereich Prävention und Therapie, Probespieltrainings und Beratung für Bühnenmusiker-innen und Musikpädagog-innen.

Die Mitglieder des Vereins arbeiten in Einzel- und Gruppenarbeit in eigener Praxis sowie an Musikschulen und Ausbildungsinstituten. Eine Liste der Dispokineter-innen finden Sie auf unserer Homepage.



Herausgeber

Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V.
info@dispokinesis.de
www.dispokinesis.de