

und Musik. Alles auf der Basis von ausgewogenen, trainingswirksamen und abwechslungsreichen Bewegungsabläufen, die sich im Verlauf der Stunde fortlaufend-fließend weiterentwickeln. Die zukünftigen TrainerInnen lernen also auch, gemäß einem Spannungsbogen zu unterrichten, der durch eine sorgfältige Musikauswahl und die Abfolge der Musikstücke geprägt wird, so dass durch viele ineinander greifende Aspekte die Stunde am Ende zum ‚Gesamtkunstwerk‘ wird. Dies in improvisatorischer Weise zu erzeugen und zu vermitteln, ist ebenfalls ein Lernziel. Je besser die gymnastischen Grundlagen und Fähigkeiten ausgebildet sind, um so schneller und weiter kommt man bei **ENERGY DANCE®** und desto mehr kann man für sich herausholen, was einem natürlich nach der Ausbildung dann zugute kommt.

Eine wichtige Rolle im Lernprozess spielt auch die verbale Begleitung der vorgegebenen Bewegungsabläufe. Kein anderes rhythmisch-dynamisches Bewegungsangebot hat eine derart differenzierte und unterstützende Art der verbalen Anleitung. Sie gibt den Teilnehmern hilfreiche Informationen, um die Bewegungen entsprechend dem Bewegungsvorbild und der Intention des Trainers auszuführen. So wird ein elementares, differenziertes Körper- und Bewegungstraining rhythmisch-dynamischer Art möglich. Mit Hilfe der verbalen Anleitung kann auch gezielt an pädagogisch-didaktischen Zielen gearbeitet werden, wie zum Beispiel an einer aufrechten, offenen Körperhaltung, an gezielter Kräftigung oder Dehnung einzelner Muskelgruppen, an weiträumigem Bewegungsausmaß, an einer körperlich durchlässigen Beweglichkeit und vielem mehr.

Lassen sich aus methodischer Sicht einzelne Elemente aus **ENERGY DANCE®** zum Beispiel in den Gymnastikunterricht oder in die Rückenschule integrieren?

Auch in der Rückenschule lässt sich sehr gut mit der Dynamic-Flow-Methode arbeiten, indem fließend von einer Übung in die nächste geführt wird. Hier sind die leitenden Fragen: „Wie kann ich durch eine kleine Variation oder Veränderung der gegenwärtigen Position in eine andere Position kommen? Wie löse ich die gegenwärtige Position langsam fließend auf und komme dann auf kurzem Weg oder leicht in die nächste Position? Wie kann ich den Übergang von einer Raumbene zur anderen fließend gestalten und welche Übung kann ich auf dem Weg von einer Raumbene zur nächsten noch leicht mit einbauen?“ So halten die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit konzentriert im Körper und bleiben in einem Prozess des Spürens. Die Verbindung von Rückenschule und Dynamic-Flow hat das **ENERGY DANCE®** Angebot „Back Power Flow“ hervorgebracht – Rückenkräftigung im Fluss.

Allein schon das Aufwärmtraining mit der Dynamic-Flow-Methode durchzuführen, lässt bei den Teilnehmern Freude und Wohlgefühl auftauchen und öffnet sie für die dann folgenden Inhalte. Ich denke, der integrative Charakter von **ENERGY DANCE®** ist der größte Gewinn für Gymnastiklehrer/-innen. Integrativ meint dabei, dass **ENERGY DANCE®** aus einem eigenen Kern besteht, der wertvolle Aspekte anderer Bewegungssysteme integriert hat. Daraus ist ein neues Bewegungskonzept mit einer eigenständigen Methode entstanden, das im Vergleich zu bisherigen Angeboten mindestens ebenso neu ist, wie damals in den 80er Jahren die Aerobic.

Integrativ bedeutet aber auch, dass mit der Dynamic-Flow-Methode die bisherigen Inhalte und Angebote belebt, bereichert und auf eine ganz neue Weise vermittelt werden können. Wenn z.B. bereits Erfahrungen mit Improvisation und kreativem Tanz vorhanden sind und GymnastiklehrerInnen gerne damit arbeiten, in der Praxis aber noch nicht so gut damit zurecht kommen, dann ist die Dynamic-Flow-Methode ein extrem hilfreiches Werkzeug, weil sie den Teilnehmern einen leichteren Zugang zur Improvisation eröffnet und damit ganz neue Möglichkeiten schafft. Für mich ist **ENERGY DANCE®** deshalb eine optimale und zeitgemäße Ergänzung zur Gymnastikausbildung.

Ich kann es nachvollziehen, wenn Gymnastiklehrer/-innen



„Überblick“: **ENERGY DANCE®** integriert Prinzipien und wesentliche Aspekte anderer Bewegungssysteme aus Ost und West zu einer neuen Synthese.

Zweifel haben, ob sie nach ihrer mehrjährigen Ausbildung und vielleicht auch langjährigen Praxis, nochmal eine so komplexe Ausbildung machen sollen, obwohl sie doch schon Profis sind. Unsere Erfahrung zeigt allerdings, dass alle Gymnastiklehrer/-innen, die sich auf die Ausbildung eingelassen haben, in großem Umfang davon profitieren. Ihr bisheriger Unterricht hat sich in vielerlei Hinsicht positiv verändert, neue Arbeits- und Anwendungsmöglichkeiten sind dazugekommen, und damit auch neue Verdienstmöglichkeiten.

Ich kann nur empfehlen, sich mit der Materie zu beschäftigen und sie ernsthaft in die nächsten Fortbildungsvorhaben mit einzu-beziehen. Man muss ja nicht gleich die ganze Ausbildung machen. Allein schon die drei Basisseminare vermitteln so viel an **ENERGY DANCE®**- Grundlagen, dass man anfangen kann, im eigenen Bereich damit zu arbeiten.

Außerdem hinterlässt **ENERGY DANCE®** bei vielen Ausbildungsabsolventen auch im persönlichen Bereich seine positive Spuren. Die Rückmeldungen zeigen, dass die Ausbildung sehr häufig als Wachstums- und Reifungsprozess erlebt wird. Das bringt der ganzheitliche und integrative Charakter von **ENERGY DANCE®** mit sich.

Ich danke Ihnen für das informative Gespräch, Herr Kloss.

Die Fragen stellte Cornelia M. Kopelsky, Redaktion „Gymnastik“, Birkenfeld.



Uwe Kloss, Begründer von **ENERGY DANCE®**

ENERGY DANCE®
Schönburgstraße 8, 12103 Berlin
kloss@energydance.de
www.energydance.de

© Grafiken: **ENERGY DANCE®** Berlin



Veröffentlicht im Magazin Gymnastik 09/2012
Deutscher GymnastikBund DGmB e.V.



RAUS AUS DEM KOPF – REIN IN DEN KÖRPER

von Uwe Kloss / Cornelia M. Kopelsky

Fragen und Antworten zur Dynamic-Flow-Methode



Herr Kloss, wann und wie sind Sie auf die Idee **ENERGY DANCE®** gekommen?

ENERGY DANCE® ist nicht von heute auf morgen entstanden, sondern ist das Ergebnis eines langjährigen Prozesses. Mitte der 70er Jahre habe ich an der Uni Berlin eine „Gymnastik mit Musik“-Gruppe geleitet. Diese Gruppe hatte einen enormen Zulauf, und irgendwann waren es an die 300 Teilnehmer – alles Menschen mit ganz unterschiedlichen Bewegungserfahrungen, von ganz jungen bis zu alten. Ich stand also vor der Herausforderung, diese große und heterogene Gruppe irgendwie sinnvoll zu leiten.

Damals hatte ich während einer Tanzmeditation einmal ein außergewöhnliches Erlebnis, ich nenne es heute den „inneren“ Bewegungskörper. Diesen „inneren“ Bewegungskörper spürte ich zum erstenmal, als ich beim Tanzen völlig losließ und die Bewegungen nicht mehr bewusst steuerte – plötzlich übernahm „Etwas“ in mir die Führung meiner Bewegungsentwicklung und ich erlebte die Bewegungen in harmonisch fließenden Veränderungen ganz ohne abrupte Wechsel. Mit dieser Erfahrung bin ich dann in meinen nächsten „Gymnastik mit Musik“-Kurs gegangen: eine ganze Stunde lang habe ich mich ganz dem Fluss der Bewegungsentwicklung überlassen und auf plötzliche Bewegungswechsel verzichtet. Ich schaute quasi nur zu, wie mein Körper die fließende Weiterentwicklung der rhythmischen Bewegung eigenständig vollzogen hat. Diese Erfahrung war letztlich die Geburtsstunde der Dynamic-Flow-Methode, nach der wir bei **ENERGY DANCE®** noch heute unterrichten und ausbilden.

Können Sie uns Ihre Dynamic-Flow-Methode näher beschreiben?

Durch die Dynamic-Flow-Methode braucht man keine Choreografien mehr. Einfache, elementare Bewegungen, die sich an der Struktur des menschlichen Körpers und seinen Bewegungsmöglichkeiten orientieren, werden von den TrainerInnen in kleinen Schritten weiterentwickelt. Dabei entstehen vielfältige und abwechslungsreiche Bewegungen, die leicht nachvollziehbar sind, und die Menschen nicht nur auf ganzkörperliche Weise trainieren, sondern ihnen auch ein tänzerisches Bewegungserlebnis und ein Flow-Gefühl vermitteln.

das schön anzusehen ist. Wir als Kursleiter, Gymnastik- oder Sportlehrer haben es aber überwiegend mit Menschen zu tun, die in der Regel gar nicht auf eine Bühne wollen. Und viele Kursteilnehmer im Freizeit- und Gesundheitssport sind von den Choreografien ja auch nicht besonders begeistert. Wer will schon nach einem langen Arbeitstag komplizierte Schritte lernen, 8er-Takte zählen, Bewegungsabfolgen im Kopf behalten und abrupte Bewegungswechsel realisieren? Da muss man sich extrem konzentrieren, was aber nach einem stressigen, angespannten Tag oft kaum noch machbar ist. D.h. der Frust ist meist schon vorprogrammiert, weil man sich die Abfolgen einfach nicht mehr merken kann, immer wieder Fehler macht und den Bewegungen häufig nur noch hinterherstolpert. Genau an diesem Punkt setzt die Dynamic-Flow-Methode an. Bei dieser Methode werden die Teilnehmer so kleinschrittig von einer in die nächste Bewegung geführt, dass sie ganz unmerklich, mühelos und stressfrei folgen können. Im Grunde war es noch nie so einfach, einem vorgegebenen, gymnastisch-tänzerischen Bewegungsablauf zu folgen. Der Kopf wird frei, denn Takte zählen oder Schrittabfolgen merken gibt es bei der Dynamic-Flow-Methode nicht. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer in den Körper und auf ihr Empfinden gelenkt, so dass sie ihre Bewegungen bewusst wahrnehmen und mit einem qualitativen Ausdruck erleben.

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“ ist deshalb auch der treffliche Slogan von ENERGY DANCE®, wobei ich diesen Slogan noch um ein „rein in das Gefühl“ ergänzen würde, weil die Teilnehmer vor allem von der Emotion

getragen werden, die aus den harmonischen Bewegungsabläufen entsteht. Um auf Aerobic oder Zumba zurückzukommen: Ich möchte gar nicht behaupten, dass diese – oder ähnliche – Bewegungsangebote keinen Spaß machen. Aber sie arbeiten eben alle mit Choreografien und bergen damit ein nicht unerhebliches Frustranzpotenzial. Dazu kommt noch die relativ eingeschränkte Bewegungsqualität. Bei Aerobic wird z.B. viel auf Spannung gearbeitet. Schon das Warm-up beginnt mit einer gewissen Grundspannung, die sich im Laufe der Stunde auch noch steigert. Auf die meist sowieso schon angespannten Körper der Teilnehmer wird damit eine ziemlich kontraproduktive Portion Extra-Spannung draufgepackt. Bei ENERGY DANCE® gehen wir dagegen anders vor. Hier steht vor allem in den ersten 20 Minuten das Lockern und Loslassen von Alltagsspannungen im Vordergrund. Aber auch im weiteren Verlauf der Stunde wechseln sich dynamische Anspannung und loslassende, schwingende, lockernde Bewegungen immer wieder ab, um eine höhere „Durchlässigkeit“ des Körpers zu erreichen. Bei Zumba wird zwar das feste „Aerobic-Becken“ gelockert und gelöst, und auch der Oberkörper wird mobilisiert - das ist auch gut so. Trotzdem bleibt Zumba im Großen und Ganzen relativ einseitig. Sowohl die Musikauswahl, als auch das Bewegungsrepertoire geben eine bestimmte Richtung vor. Zumba punktet vor allem durch den Spaßfaktor, die schweißtreibende Partystimmung mit südamerikanischem Flair, und dass die Schrittfolgen für Aerobicerfahrenen nicht so schwierig sind. Man könnte sagen: bei Aerobic haben die Menschen gelernt, Körperspannung in der Bewegung aufzubauen und einer klaren rhythmischen Struktur zu folgen; bei Zumba lernen sie jetzt eine gewisse Durchlässigkeit und Beweglich-

keit der rumpfinternen Bewegungszentren Becken und Brustkorb. Bei beiden Angeboten ist aber das choreografische Arbeiten für weniger Geübte eine echte Hürde und Erschwernis. ENERGY DANCE® ist dagegen wesentlich vielseitiger und ganzheitlicher: die Teilnehmer lernen verschiedene Musikstile aus unterschiedlichen Kulturen kennen; Musik, die sie motiviert, die ihren Körper und ihre Gefühle anspricht. Sie erleben ihren Körper von der Nasen- bis zur Zehenspitze in seiner natürlichen Beweglichkeit, sie begegnen elementaren Gefühlen, die sie in den gymnastischen und tänzerischen Qualitäten von Bewegung ausdrücken; sie lernen auch den Bewegungsfluss zu spüren, werden geschmeidig und erreichen eine natürliche Koordinationsfähigkeit. Eine Parallele gibt es allerdings doch zwischen den sonst so unterschiedlichen Ansätzen: alle Drei haben ihr Angebot in verschiedene Spielarten aufgefächert. Auch bei ENERGY DANCE® wurden auf der Grundlage der Dynamic-Flow-Methode Angebote mit spezifischen Inhalten für unterschiedliche Zielgruppen entwickelt, z.B. für Senioren, als Aqua- oder Rückentraining, aber auch Kurse mit dem Einsatz von Kleingeräten. Die Anwendungsmöglichkeiten sind bei der Dynamic-Flow-Methode sogar nahezu grenzenlos. Damit hebt sich diese Methode eindeutig von anderen Angeboten ab. Auch die Tatsache, dass man als Trainer so unmittelbar, direkt und individuell auf das Bewegungsbedürfnis der verschiedensten Zielgruppen eingehen kann, ist weder bei Aerobic noch bei Zumba gegeben.

„Inzwischen wird ENERGY DANCE® als präventive Bewegungsmaßnahme im Rahmen der §§ 20a und b SGB V von den Krankenkassen anerkannt. Welche Gesundheitsziele können Kursteilnehmer/-innen erreichen?“ Die Krankenkassen bezuschussen die drei Präventionsangebote ENERGY DANCE® „- Gesundheitssport“, „- Herz-Kreislauftraining“ und „- Rückentraining“. In diesem Rahmen arbeiten wir mit der Dynamic-Flow-Methode speziell an der körpergerechten Ausführung der Bewegungsabläufe und an einer aufrechten Körperhaltung. Weitere Ziele sind die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Körperwahrnehmung, Bewegungsqualität und Atemführung. Gleichzeitig vermittelt ENERGY DANCE® aber auch Lebensfreude und Spaß an gesunder und vielfältiger Bewegung, und weitere Aspekte, die ja schon angesprochen wurden. Zusammenfassend kann man sagen, dass ENERGY DANCE® eine große Zahl gesundheitlich relevanter Parameter erfüllt, zusätzlich aber auch noch psychische, mentale und energetische Aspekte einer ganzheitlichen Gesundheit integrativ mit einbezieht.

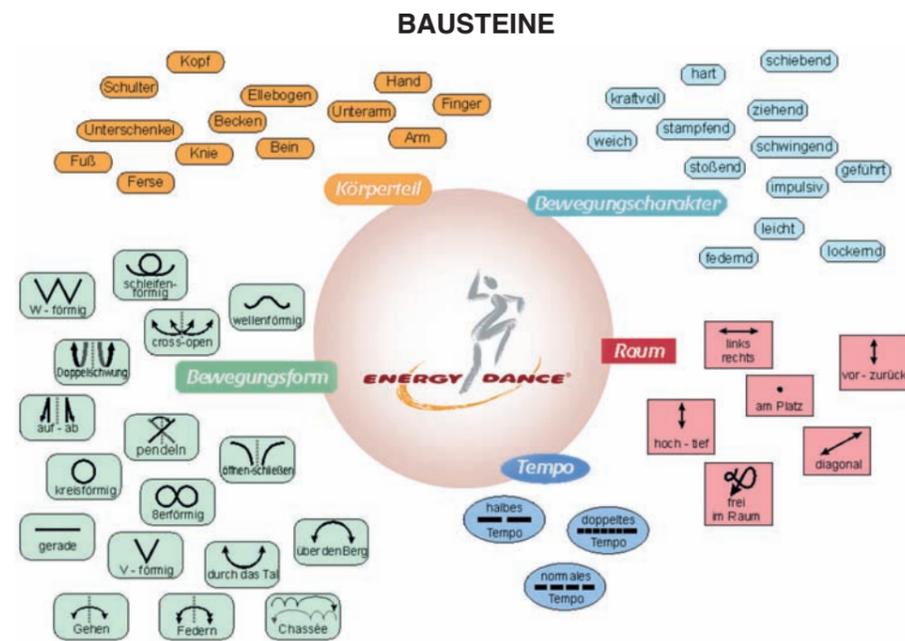
Gymnastiklehrer/-innen lernen während ihrer dreijährigen Ausbildung das Improvisieren, auch Rhythmik und Rhythmische Gymnastik. Was können wir bei ENERGY DANCE® dazu lernen? ENERGY DANCE® vermittelt eine qualitativ neue Methode, von der Gymnastiklehrer/-innen sagen, dass sie sowohl zu einer enormen Bereicherung ihres Unterrichts geführt hat, als auch einen Zulauf an neuen Teilnehmern bewirkt. In unserer Ausbildung lernen die zukünftigen TrainerInnen, aus dem Moment heraus vielfältige Bewegungsabläufe über eine längere Zeitspanne hinweg zu entwickeln, denen eine beliebige große Gruppe von Menschen ohne zu üben so gut folgen kann, dass es von außen wie eine einstudierte Choreografie aussieht. Der Vorteil für die TrainerInnen ist, dass auch sie den Ablauf vorher nicht üben müssen. Damit entfällt die übliche Vorbereitungszeit auf den Unterricht komplett. Hat es so etwas vorher schon mal gegeben? Wohl kaum. Positiv ist auch, dass der Unterricht nie eintönig wird und sowohl die TrainerInnen als auch die Teilnehmer selbst nach vielen Jahren immer noch motiviert sind und Freude an den Kursen haben. Dazu kommt, dass man eine Methode lernt, mit der man originell und kreativ mit allen erdenklichen Zielgruppen arbeiten kann. Immer, wenn es darum geht, Menschen in Bewegung zu

bringen, ist die ENERGY DANCE® Methode ideal. Aber das braucht eben auch Grundkenntnisse in diesem Verfahren – so etwas lernt man nicht an zwei Wochenenden.

Nehmen wir mal ein paar konkrete Beispiele aus den Ausbildungsinhalten:

Gelernt wird, wie schon erwähnt, das Prinzip der kleinschrittigen Entwicklung von rhythmischen Bewegungen. Das betrifft unter anderem die Veränderung der Raumebenen, den Wechsel zwischen parallel und alternierenden Armbewegungen, zwischen Grundstrukturen der Beinbewegungen wie alternierend und Chassée, den Übergang von einem Bewegungsausdruck in einen anderen. Auch das Thema Improvisation spielt eine zentrale Rolle im Ausbildungsprozess. Natürlich ist es gut, wenn man bereits Erfahrungen mit Bewegungs improvisation hat; dennoch ist beim Lernen von ENERGY DANCE® eine andere Art des Improvisierens gefragt. Hier geht es darum, spontan eine fließende, rhythmische Bewegungsfolge ohne plötzliche Wechsel zu kreieren und dabei die Musik in die Bewegungsform miteinfließen zu lassen. Wir vermitteln, wie der Kopf bei der Bewegungsentwicklung auf die wahrnehmende Funktion beschränkt werden kann, um den Körper in der Bewegung differenziert wahrzunehmen. Wie gelingt es, dem Körper mehr die Führung der Bewegungsentwicklung zu überlassen und die übliche Dominanz des denkenden Kopfes zu minimieren? Die leitende Frage dabei ist: „Wie würde sich der Körper ohne plötzliche Bewegungswechsel von alleine weiter bewegen, wenn der Verstand nicht leitet, sondern beobachtet?“ Und: „Wie kann ich diesen Prozess dadurch unterstützen, dass ich die Aufmerksamkeit von einem zu einem anderen Körperteil wandern lasse?“ Dieses Erfahrungslernen folgt einem über Jahre entwickelten methodischen Aufbau, auf der Basis einer strukturierten Theorie, ergänzt durch Aufgabenstellungen und Feedback seitens des Lehr-Referenten und der Ausbildungsteilnehmer.

Gelernt wird auch, die spezifischen musikalischen Qualitäten einer Musik zu hören und zu erfühlen, sie in der Bewegung zum Ausdruck zu bringen und sich von der Struktur des jeweiligen Musikstücks in der Bewegungsentwicklung leiten zu lassen. Das Ziel ist dabei, Musik- und Bewegungscharakter in Übereinstimmung zu bringen und den Teilnehmern die Erfahrung eines Flow zu ermöglichen - eines Gefühls aus Freude, Leichtigkeit, emotionalem Erleben und Einssein mit dem eigenen Körper im Einklang von Bewegung



„Bausteine“: Einige grundlegende Bestandteile der Dynamic-Flow-Methode.

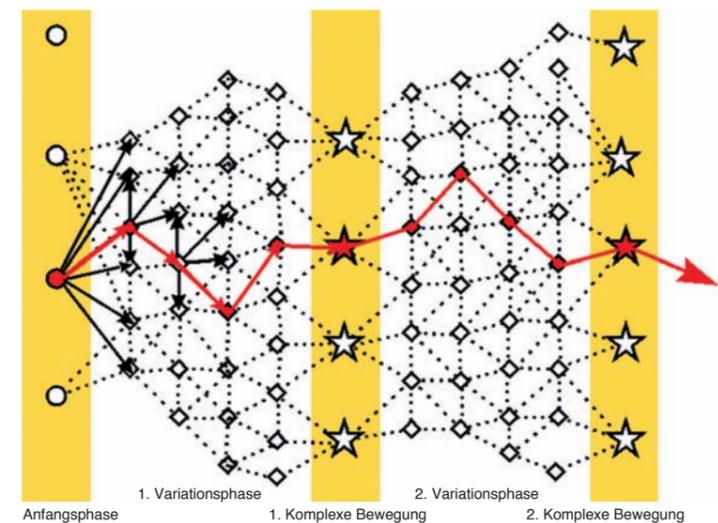
Dabei kann jeder die Intensität seiner Bewegungen selber dosieren, ohne aus dem Rhythmus der Gruppe zu fallen, d.h. bei ENERGY DANCE® können Menschen mit unterschiedlicher konditioneller Fitness und unterschiedlichen Bewegungsfähigkeiten einfach gemeinsam tanzen.

Neben der fließenden Entwicklung der Bewegungsabläufe, ist das kreative Zusammenspiel von Musik und Bewegung ein wesentliches Element der Dynamic-Flow-Methode. Die TrainerInnen beziehen sowohl den Aufbau, als auch die qualitativen Aspekte der Musikstücke in ihre Bewegungsentwicklung mit ein. In dem spontan kreierten Bewegungsablauf spiegelt sich also auch immer der spezielle Charakter der Musik wider – die rhythmische Struktur mit ihren Betonungen, das melodische Element, die Instrumentierung, der Klang und die Dynamik eines Musikstückes. Die Musik dient damit zum einen als Vorlage für die Qualität der Bewegung, zum anderen bestimmt sie die wechselnden Bewegungsintensitäten. Ziel ist es, ein möglichst enges und stimmiges Zusammenspiel von Musik und Bewegung zu kreieren, in dem sich das Spezifische eines Musikstückes in der Bewegung ausdrückt – also „Wie mache ich die Bewegung, mit welcher Intensität gehe ich in diese Bewegung und welches Gefühl drücke ich darin aus?“.

Was unterscheidet die Dynamic-Flow-Methode zum Beispiel von Aerobic oder Zumba?

Choreografisches Arbeiten, wie bei Aerobic oder Zumba, impliziert, dass der Fortschritt des tänzerischen Lernens darin besteht, immer kunstvollere, komplexere und kompliziertere Bewegungen realisieren zu können. Schließlich ist die Choreografie die Grundlage des Bühnentanzes und da soll ja auch etwas gezeigt werden,

BEWEGUNGSNETZ



„Bewegungsnetz“: Schematische Darstellung der kleinschrittigen, fließenden Bewegungsentwicklung. Die Trainerin entscheidet sich nur für die nächste kleine Veränderung.