

Authentic Movement – Ein Weg der verkörperten Präsenz

Bewegung aus der Stille – den inneren Impulsen folgen

„Dann fiel mir ein zu fragen, was ist es, was eine Person tut, wenn sie tanzt, nicht als Künstlerin, sondern als Mensch? Sie drückt etwas aus, was nicht in Worte gefasst werden kann. Sie gibt dem Unsagbaren, dem nicht Greifbaren Bedeutung, und dem Zustand lebendig zu sein, eine Stimme; sie begibt sich in Berührung mit Kräften, welche über das rein Persönliche und Weltliche hinaus gehen; sie schwimmt in einem Bewegungsfluss, welcher den Geist erfrischt.“

Aus einem Text von Mary Starks Whitehouse, Begründerin der Authentic Movement Praxis

Als Bewegende schliessen wir die Augen und treten ein in den leeren Raum. Ausgehend von feinen Bewegungen oder aus der Stille lauschen wir in uns hinein und lassen uns von unseren inneren Impulsen bewegen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das was Moment für Moment geschieht. Dabei entdecken wir unsere ureigenen Bewegungen und das, was der gegenwärtige Moment offenbart. Die wohlwollende und nicht wertende Präsenz einer achtsamen äusseren Zeugin unterstützt uns dabei, unseren Impulsen zu folgen. Später tauschen wir uns über unser Erleben aus und finden Worte für die unmittelbare Erfahrung.

Mary Whitehouse beschreibt den Prozess des Authentic Movement folgendermassen:

„Ich beschreibe das „offene Warten“, das auch eine Art Hinhören auf den Körper bedeutet, eine Leere, in der etwas geschehen kann. Du bist auf diese Weise anwesend, bis zu einer Veränderung spürst. (...) Wenn du fühlst, dass es anfängt, folgst du, wie wenn du einer Wegestrecke folgst, welche sich vor dir auftut im Moment wo du einen Schritt machst. Woher kommt Bewegung? Sie entspringt einem inneren Antrieb, einem inneren Impuls mit der Eigenschaft einer Empfindung, eines Gefühls. Dieser Impuls führt nach aussen in den Raum, so dass Bewegung sichtbar wird als physischen Ausdruck.“

Authentic Movement wurde in den 1950er Jahren von Mary Starks Whitehouse, Tänzerin, Tanzpädagogin und Tanztherapeutin, begründet. Die Wurzeln liegen im Ausdruckstanz und der Psychologie nach C.G. Jung. Die Arbeit wurde von verschiedenen Schülerinnen von Mary Whitehouse weiter entwickelt. Unter anderem von Janet Adler, bei der ich lange gelernt habe.