

Jazzgym Beckmann

von Monica Beckmann, Schweden; Übersetzung: Maja Grisotti



Der Mensch ist für die Bewegung geschaffen. Dieses Grundbedürfnis gilt nicht nur unserem physischen Status wie Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht usw., sondern im selben Mass dem mentalen Erleben von Rhythmus, Ausdruck, Freiheitsgefühl, Selbstkontrolle usw. – All das, was als Einfluss der Sinne durch den Tanz zusammengefasst werden kann.

Das heutige hektische Tempo und das Bedürfnis nach schneller Befriedigung haben einen Markt für mechanische Trainingsformen mit abgegrenzten

Zielen geschaffen: Je nach Trend strebt man nach perfektem Formen und Umformen gewisser Körperteile, man befolgt Ratschläge von Gesundheitspropheten über verschiedene Wege zu Harmonie und Erfolg. Das Sehnen nach etwas mehr als nur nach materieller Befriedigung hat alten (fern)östlichen Philosophien wie Qi Gong und Tai Chi oder US-inspirierten Entspannungsmethoden wie Rosenmethode und Feldenkrais sozusagen die Rückkehr in unsere westlichen Denkweisen ermöglicht.

Der bewusste Mensch von heute hat eingesehen, dass physische Gesundheit Hand in Hand mit psychischem Wohlbefinden geht, er kann jedoch vom grossen Angebot leicht verwirrt werden. Die Entweder-oder-Wahl zwischen körperlicher oder seelischer Erquickung kann den Kontrast zwischen schweisstreibenden, muskelformenden Fitnessgeräten und den ruhigen, in jedem Moment kontrollierten Bewegungsmustern der Tai-Chi-Seances beleuchtet werden. Ist das Training dafür vorgesehen, eine Art gesundheitliche Medizin zu sein, ein drogenähnlicher Endorphinkick, oder können Intellekt und Gefühl durch Lust- und Rhythuserlebnis vereint werden? Die Wahl der Trainingsart ist oft von Temperament und Zielsetzung beeinflusst – Freude und Lust sollten aber immer dabei sein, um ein physisch-psychisches Ganzheitserlebnis zu bekommen.

Als ich Anfang der 60er-Jahre die Jazzgymnastik zu dem entwickelte, was später die Methode Beckman genannt wurde, geschah es teilweise als Revolte gegen die meines Erachtens langweilige Schulgymnastik, die meistens nur den ganz Bewegungsbegabten Kredit gegeben hat. Das Gefühl von Tanz, Rhythmus und Freiheit hat die Molligen, Schweren und etwas weniger Geschmeidigen nie erreicht. Als junge Gymnastik- und Sportlehrerin hatte ich viele Möglichkeiten auszuprobieren, wie man durch Rhythmusspiele und die ausdrucksreiche Bewe-

gungssprache der Jazztechnik Selbstvertrauen und Freude an der Bewegung wecken konnte.

Dank meinem eigenen Hintergrund aus gymnastischer Schulung, Jazz- und modernem Freitanz habe ich die Basis zur Synthese aus Gymnastik und Tanz gelegt, die immer mehr Schüler und Bewegungsfreudige ansprechen sollte. Ein Erdbeben kam ins Rollen: Schauplätze auf Eliteniveau haben den Wert der neuen Bewegungssprache mit choreografischen Einsätzen eingesehen; Theatergruppen waren von der Körpersprache fasziniert; männliche Turnrieger fanden Pluspunkte im Training mit Rhythmus, Timing, Balance und Explosivität. Des Weiteren konnten verschiedene Behindertengruppen stärkende Übungen aussuchen, die Platz einräumten für Humor, Musikalität sowie ein gutes Durcharbeiten von nichtbehinderten Körpergliedern und Seelenstimulans.

Während 40 Jahren weltweiter Rundreisen habe ich meine Thesen in verschiedenen Kulturen, Altersstufen und Gruppierungen testen können. Es hat mich sehr interessiert herauszufinden, was die jeweiligen Teilnehmer oder Beobachter am meisten angesprochen hat:

Was war der gemeinsame Nenner? Was konnte mit der eigenen Kultur vereinbart werden? Was konnte die Bedingungen spezifischer Trainingsziele erfüllen? Welche Momente haben die jeweiligen Altersgruppen angesprochen? Welches Unterrichtsprofil konnte unterschiedlichen Teilnehmergruppen von Nutzen sein? Was wurde als grösster Ansporn erlebt? Wie hat meine Methode Körper und Seele beeinflusst? Wie wird meine pädagogische Darstellung erlebt? Hat meine Philosophie Spuren im Bewegungserlebnis hinterlassen? War das Bewegungsvokabular für alle zu gebrauchen?

Mein (gymnastischer) Grundgedanke strebt danach, allen Teilen des Körpers ein gutes Training zu geben, wo Gedanke und Gefühl ständig integriert sind – ein Ganzheitserlebnis von Kraft, Ausdruck und Rhythmus. Das tänzerische «Feeling», das dabei entsteht, regt Bewegung, Phantasie, Ausdruck, Gleichgewicht und Wechselspiel des Tempos an. Das euphorische Gefühl, den Körper unabhängig von Taillenmass oder akrobatischer Beweglichkeit zu beherrschen, kann geradezu tranceartige Formen annehmen. Eine durchdachte Methodik und pädagogisches Interesse sind aber immer notwendige Ecksteine, um die Qualität zu wahren.

In so unterschiedlichen Kulturen wie Südamerika und Japan wird diese Bewegungsberauschung durch die Anpassung pädagogischer Momente ersichtlich, und sie rüstet die Menschen individuell mit der Gesundheit aus, die sie in der heutigen technisierten Welt brauchen. Länder, die eine traditionelle Konditionsgymnastik kennen, haben schon auf verschiedene Art und



Weise Teile des Jazzgym-Vokabulars eingearbeitet – leider manchmal wie mechanische Puppen ohne Seele. Viele enthusiastische Teilnehmer finden, dass ihnen meine Beckman-Jazzgym-Methode sehr viel mehr bringt.

Als Gastpädagogin an Universitäten, in Clubs und Tanzschulen in Afrika habe ich auch die Bestätigung bekommen, dass die Teilnehmer die Ganzheit und eine Spiegelung «des aus-

druckvollen Menschen» erleben, die man im Tanz und in der Bewegung der alten Kulturen wiederfindet.

Aus dem ursprünglichen Bestreben, allen ein sinnvolles und anregendes Training zu bieten, bin ich mehr und mehr daran, Programme für Gruppen mit besonderen Bedürfnissen und Voraussetzungen zu entwickeln. Menschen mit psychischen Störungen und Behinderungen hilft z.B. Rhythmus, Spannungen zu lösen; ebenso können sie durch kurze Kombinationen Konzentration und Struktur üben, und gleichzeitig haben sie das Gefühl, den Körper zu beherrschen. Behinderungen können abgeschwächt und das Erleben von Teilnehmen unter eigenen Bedingungen kann durch eine sorgfältige Auswahl von Übungen, die mit Freude und Engagement vermittelt werden, abgeschwächt erscheinen.

Auf dieser Basis ist jeder Mensch frei, seinen Bewegungsdialekt zu sprechen.