

M3 Trommeltanz (Der ganze Körper)

Der Trommeltanz¹ eignet sich für die Gruppensituation, aber auch für die persönliche Körperarbeit. Die Beschreibung erfolgt hier für die Einzelarbeit. Es geht um Kraft, Energie und Lebendigkeit. Die Grundrichtungen des Lebens werden zum Ausdruck gebracht: abgrenzen, wegschieben, sich nehmen, holen, außen, innen, hoch, runter, vor, zurück, in die Mitte.

Alle Bewegungen werden jeweils für eine Weile wiederholt, bis ein nächster Impuls angesagt scheint. Das hängt jeweils von meinem Empfinden ab und in einer Gruppe vom Wahrnehmen der Teilnehmer*innen und evtl. auch von deren Kondition ab. Auch können einzelne Übungssequenzen weggelassen oder auch nach genügender Einübung in beliebiger Abfolge kombiniert werden. Der vollständige Trommeltanz dauert ca. 15 Minuten und erfordert eine gewisse Ausdauer. Selbstverständlich können auch nur einige Teile durchgeführt werden. Geübte Trommeltänzer entwickeln im Laufe der Zeit für sich gerne eine „Free Style“-Variante und tanzen z.B. durch den Raum.

Hier aber zunächst der Trommeltanz als gesamte Übungsfolge:

Ich bewege mich zum Rhythmus der Musik „Nana, Na-na, Nana“ von Mustapha Tettey Addy aus dem Album „Come And Drum“ (10 Minuten!) (je nach Musikgeschmack gibt es natürlich Alternativen). Zu Beginn stehe ich im Guten Stand mit durchlässigen Knien und Gelenken.

Dann stampfe ich mit einem Fuß mit der vollen Sohle ungefähr eine Schrittlänge nach vorn und wieder zurück, dann mit dem anderen Fuß. Weiter im Wechsel.

Nach einer Weile nehme ich beim Vorwärtsschritt des rechten Fußes die Schulter mit nach vorne und dann auch wieder mit zurück. Entsprechend mit dem linken Fuß und der linken Schulter.

Nach einigen dieser Bewegungen geht zusätzlich mit dem Fuß der jeweilige Ellenbogen mit vor und zurück. Der obere Rücken kann sich wunderbar dehnen.

¹ Ausführlich in: Liebau, Neue Lebensenergie, 102-106.

M3 Trommeltanz (Der ganze Körper)

Schließlich schiebe ich den ganzen Arm mit aufgerichteter Hand vom Handgelenk her nach vorne, so als wollte ich etwas von mir wegschieben. Diese abgrenzende Bewegung kann mit der Stimme unterstützt werden, indem beim Ausatmen ein deutliches „Ha“ oder „Halt“ oder „Stopp“ oder „Nein“ (ausprobieren, was für mich besonders wirksam ist) hinzukommt. Entsprechend nehme ich den Arm beim Zurückgehen mit der vollen Fußsohle vollständig zurück.

Noch ausdrucksstärker wird der Arm nach einer Weile nach vorne gebracht, indem ich mit geballter Faust mit Schwung und beliebigem Ton in den Raum boxe. Wird mit mehreren geübt, kann ich beim Nach-vorn-Boxen den Blickkontakt mit dem/einem Gegenüber suchen. Spielerisch wird die Aggressionsfähigkeit im positiven Sinn gefördert (aggredi: nach vorn, zu etwas hingehen). Übe ich allein, kann der Blick auf mich selbst in einem Spiegel die Wirkung verstärken.

Wenn ich wieder eine Weile stampfend auf diese Weise getanzt habe, strecke ich dieses Mal den jeweiligen Arm nach vorn und mache am Ende mit der Hand eine greifende Bewegung und hole mit der zugreifenden, sich schließenden Hand etwas Vorgestelltes heran.

Eine weitere Bewegung besteht darin, dass ich beim Vorgehen des Fußes beide Arme vor meinem Körper mit einer integrierenden Geste rundend zusammenführe, wobei sich mein Kopf leicht beugt und mein Oberkörper sich nach vorn leicht rundet. Beim Zurückgehen richte ich mich dann wieder voll auf.

In der Folge geht der volle Fuß nicht mehr vor und zurück, sondern mit der vollen Fußsohle im Rhythmus nach rechts bzw. links. Dabei geht meine Hand jeweils mit und wird beim Zurückgehen für einen Moment auf den Bauch gelegt. Auch mein Kopf wendet sich zeitgleich bei der Seitwärtsbewegung in die jeweilige Richtung und schaut meiner Hand hinterher.

Bei der nächsten Übung strecke ich beim Seitwärtsschritt meinen Arm seitlich hoch gen Himmel, so als wollte ich etwas hoch oben von einem Baum pflücken

M3 Trommeltanz (Der ganze Körper)

oder einen Stern vom Himmel holen. Auch hier lege ich bei der Rückwärtsbewegung meine Hand kurz auf meinem Bauch ab.

Weiter geht's, indem ich beim Seitwärtsschritt bei vornüber gebeugten Oberkörper nach unten greife und mit der geschlossenen Hand Früchte vom Feld oder Schätze aus der Erde zu mir hole. Auch hier endet die Holbewegung in der Körpermitte mit der Hand hin zum Bauch.

An diese Sequenz kann sich noch einmal die rundende, integrierende mit beiden Armen und Händen anschließen - siehe vier Absätze weiter oben.

Anschließend geht - immer schön im Trommelrhythmus weiter stampfend - mein rechter Fuß nach links hinten, hinter den linken Fuß, während meine beiden Arme zugleich bei angewinkeltem Ellenbogen sich zur rechten Seite weit öffnen und Oberkörper und Kopf automatisch die Drehung mit vollziehen. Das gleiche entsprechend zur anderen Seite, wenn der linke Fuß nach hinten rechts geht.

Zum Abschluss, solange die Musik noch läuft oder Lust ist, wähle ich noch ein paar der vielen Bewegungsarten frei aus bzw. folge meinen Impulsen und improvisiere.