

BEWEGLICHE KLAVIERSTUNDE. DIE INTEGRATION DER BEWEGUNG IN DEN KLAVIERUNTERRICHT

DOROTTYA MAROSVÁRI¹

SUMMARY. This paper presents the relationship of music and motion in the method of Émile Jaques-Dalcroze and dr. Géza Kovács, as well as introducing the techniques of the age-old Chinese martial art form of Taijiquan. The paper describes specific movements to achieve flexibility and relaxed posture that are fundamental for effective music practice. The author gives examples from her own teaching methods, complementing piano playing movements with other types of advantageous motions.

Keywords: Jaques-Dalcroze, dr. Géza Kovács, musicpedagogy, piano-teaching, motion.

1. Einführung

Als Einführung möchte ich kurz erklären, wie ich auf das Thema „Die Integration der Bewegung in den Klavierunterricht“ gestossen bin. Beim Unterrichten habe ich bemerkt, dass viele Schüler, obwohl musikalisch und intellektuell schon auf beachtlichem Niveau, Schwierigkeiten durch Bewegungsprobleme haben. Ich habe entdeckt, dass das Bewusstsein und Ausführen der richtigen Bewegungen beim Klavierspielen nicht selbstverständlich ist. Die Bewegungsabläufe müssen ebenso geschult werden, wie alle andere Elemente im Musikunterricht. Andererseits zeigt sich eine schnelle und deutliche Verbesserung, wenn die bestehenden Probleme durch Bewegung oder Bewegungsassoziationen gelöst werden.

Als nächster Schritt galt es herauszufinden, wie ich mit dieser Entdeckung umgehe. Ich habe erst einmal bei mir selbst angefangen und nachgedacht, was für eine Verbindung ich zur Bewegung habe und wie sie mir beim Musizieren hilft. Schon als Kind habe ich verschiedenes ausprobiert: klassisches Ballett, Volkstanz, Jazzballett, Majorette,

¹ Pianist, Zürich, Switzerland, email: dmarosvari@gmail.com

historische Gesellschaftstänze. Während des Studiums habe ich meine Erfahrungen mit Salsa, Samba und Tango erweitert. Dazu sind noch andere Einflüsse gekommen, wie Taijiquan, Kovács-Methode, Dalcroze-Rhythmik, die Anregungen meines Hauptfachlehrers Adalbert Roetschi, der selbst viel mit Bewegung arbeitet. Dabei lernte ich Körperbewusstsein, Gestalten des „unendlichen“ Bewegungsablaufs (Bewegungselemente so aneinander reihen, dass es kein Stopp gibt), Führen – sich führen lassen (vgl. Tango), Gefühl von Spannung – Entspannung, Lockerheit, Energieverteilung. All dies kann beim Musizieren gebraucht werden. So viel zu meiner Vergangenheit. Gegenwärtig erforsche ich, was für Möglichkeiten ich habe, das Gelernte, Erfahrene meinen Schülern zu vermitteln. Dies wird Thema dieser Arbeit sein. Meine Zukunft wird das vollständige Umsetzen in die pädagogische Praxis und künstlerische Tätigkeit sein.

2. Die Wurzeln der Zusammenhänge von Musik und Bewegung

2.1. Biologische Grundlagen

Dr. Géza Kovács erklärt die Zusammenhänge von Musik und Bewegung folgendermassen². Die primitivsten Bewegungen in der Evolution sind mit Ernährung und Sekretion verbunden. Auf der nächsten Stufe befinden sich Bewegungen aus eigenem Antrieb im Raum um sich zu ernähren, sich zu verteidigen oder zu flüchten. Die ersten Sinnesorgane sind entstanden, um die Beschaffenheit einer Oberfläche, Druck, Wärme, Schmerz, Geruch, Geschmack zu spüren. Man entdeckte, dass das Sehorgan sich viel früher entwickelt hat als das Gehör. Das Gehörorgan entwickelte sich als Komplementärorgan zum Sehen, allerdings mit viel beschränkteren Möglichkeiten. Auf der Verbindung zwischen Gehör und Bewegung basierend sind viele Reflexe entstanden. Ein gutes Beispiel dafür sind die Vögel, die auf ein alarmierendes Geräusch wegfliegen. Wenn Urhandlungen auf Grund auditiven Einflusses entstehen, wird dies immer durch Reflexverknüpfungen und nicht durch das Gehirn gesteuert.

Genau so ist es auch beim Menschen in Bezug zu Musik. Das urmusikalische Schaffen ist spontane Reaktion des Menschen auf die Wirkungen der Aussenwelt und Ausdruck des Seelenzustands. Musikalischer Ausdruck der Freude, Wut, dem Schmerz, Hunger und die dazugehörigen Bewegungen sind überall auf der Welt ähnlich, wie die darauf basierende Hochzeitsmusik, Erntefeste, Kriegstänze, Venus-Orgien oder

² Vgl. Dr. Kovács, Géza: *Zene és mozgás összefüggéseinek gyökerei* (Die Wurzeln der Zusammenhänge von Musik und Bewegung)

Trauerzeremonien. Die Stimme oder die Musik bewirkt Ureinprägungen und die dazu passenden Bewegungen, was am meisten bei Kindern zu beobachten ist, da sie noch wenig mit konditionierten Reizen ausgerüstet sind.

In der Genetik war die Fähigkeit der Bewegung schon ziemlich entfaltet, als die Entwicklung der Hörorgane erst begann. Die Verbindung zwischen Bewegung und Melodie existiert schon so lange, dass es auf dasselbe herauskommt, ob ein Reiz musikalisch oder kinästhetisch ausgelöst wird. Beispiel: Ungarische Kinder hörten peruanische Musiker, die ihre Volksmusik spielten. Die Kinder begannen, mit Bewegungselementen aus peruanischen Volkstänzen zu tanzen, obwohl sie sie vorher noch nie gesehen hatten.

Im Instrumentalunterricht geht es darum, die durch das Instrumentalspiel ausgelösten schwächeren Reize gegenüber den kraftvolleren Urreflexen zu stärken.

2.2. Geschichtliche Grundlagen

Michael Kugler erklärt die Geschichte der Bewegung und Tanz folgendermassen.³ Die Vorgeschichte der Musik und Bewegung beginnt bei den antiken Griechen, wo das Wort *Musiké* nicht nur die Musik, sondern auch Gesang, Mimik, Tanz und Bewegung beinhaltet. Seit Augustinus wird der Körper als Ort der Triebe negativ bewertet, der Tanz und die dazu gehörende Musik für sündhaft erklärt. Spätestens ab dem Spätmittelalter wird die menschliche Körperlichkeit unter Kontrolle gesetzt.

Im 18. Jahrhundert wird der höfische Tanz und seine Musik beliebt. Mit dem Beginn des 19. Jahrhunderts wird der Tanz zu einer Randerscheinung des gesellschaftlichen Lebens. Walzer und Galopp werden Mode auch als Ausgleich zur anspruchsvollen Arbeitswelt. Durch die Industrialisierung verändert sich das allgemeine Bewegungsverhalten. Die industrielle Ideologie erscheint auch in der Instrumentalpädagogik, es wird nach spieltechnischer Perfektion gestrebt, das Körpergefühl wird vernachlässigt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts verlassen viele Künstler Europa, um ihre Wurzeln zu suchen. Durch die Begegnung mit fremden Kulturen wird auch deren andersartige Körperlichkeit kennen gelernt. Mit der Erscheinung von neuen Musikarten, z. B. mit afroamerikanischen Elementen tritt der Tanz wieder mehr in den Vordergrund.

Die Rhythmik- und Bewegungspädagogik entwickelte sich in verschiedene Richtungen:

³ Vgl. Kugler 2000, S. 316-330

- tänzerische Richtung
- gymnastische Richtung
- atemtherapeutische Richtung
- musikalische Richtung

Die tänzerische Richtung wurde u. a. von Isadora Duncan und Rudolf von Laban vertreten. Die Hauptperson in der gymnastischen Richtung – die weniger mit Musik verbunden war – war Elsa Gindler. Auf ihre Ideen stiess Heinrich Jacoby mit seiner Theorie von der *Entfaltung des Menschen*. Zu den Hauptvertretern der atemtherapeutischen Richtung gehört Cl. Schlaffhorst und H. Andersen. Die musikalische Richtung geht auf Émile Jaques-Dalcroze und Carl Orff zurück. Heute gibt es viele andere beliebte Methoden, wie z. B. Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode, Ta Ke Ti Na Rhythmus-Pädagogik. Wenige wurden aus der Musik heraus entwickelt, sie sind trotzdem erfolgreich in die Musikpädagogik integriert worden. Kürzlich gibt es neue Initiativen, wie zum Beispiel das Riesenprojekt *Rhythm is it!* mit 250 Tänzerinnen und Tänzer aus verschiedenen deutschen Schulen und den Berliner Philharmonikern. Was sie innert kürzester Zeit mit Kindern erreichen, die teilweise noch nie getanzt haben, ist unglaublich.

2.3. Klavierpädagogische Grundlagen

Couperin erwähnt bereits in „L’art de toucher le Clavecin“ Bewegungs- oder Dehnungsübungen für die Hände. „Die, die spät anfangen oder sich schlechte Technik aneigneten, haben schlechte Gewohnheiten, die durch Dehnen der Finger geändert werden sollen.“⁴ Handübungen, als Hilfsmittel des Instrumentalunterrichts wurden zuerst von **Jackson** vorgeschlagen in seinem Buch *Finger- und Handgelenk-Gymnastik*. Auch **Liszt** wurde aufmerksam auf Anna Lukács-Schuks Buch *Die Reformen der Klavierpädagogik*, wo es um die Verbesserung des Klavierunterrichtes durch Handübungen ging. **E. Piccirilli** veröffentlichte in seinem 1914 erschienenen Buch *Ginnastica e massaggio della mano* 14 Übungen, die angeblich auch Liszt anwandte. Eines der neueren Bücher zum Thema ist *Hand gymnastics* von **R. Prentice**.

⁴ Vgl. Gát 1964, S. 202

3. Methoden

Mit folgenden drei methodischen Bereichen habe ich mich auseinandergesetzt.

3.1. Methode Jaques-Dalcroze

Seine Laufbahn

Émile Jaques-Dalcroze wurde 1865 in Wien als Sohn eines waadtländischen Geschäftsmanns geboren, seine Mutter stammte aus der Deutschschweiz. Die ersten musikalischen Erlebnisse hatte er in der österreichischen Kaiserstadt in der Zeit von Johann Strauß u. a. 1875 kehrte die Familie nach Genf zurück. Im Alter von sechs Jahren erhielt Émile ersten Klavierunterricht. Allerdings war die erste Erfahrung mit dem Instrument nicht die glücklichste, da seine Lehrerin ihm verbat zu improvisieren. Sie verlangte ausschließlich Tonleitern und Übungen. 1877 begann er am Genfer Konservatorium seine Musikausbildung. Sieben Jahre

später immatrikulierte er am Conservatoire de Musique in Paris. Er nahm Kompositionsstunden bei Gabriel Fauré und Schauspielunterricht bei Denis Talbot. 1886 nahm er eine Kapellmeisterstelle in Algerien an. Hier lernte Dalcroze die algerische Musik, Rhythmen und Tanztraditionen kennen, welche ihn sehr beeindruckten und wahrscheinlich einen grossen Einfluss auf seine spätere Rhythmik-Konzeption ausübten. 1887 zog er nach Wien zurück und nahm wieder Kompositionsunterricht, dieses Mal bei Anton Bruckner. 1891 wurde er Lehrer für Harmonielehre am Genfer Konservatorium. Auch als Komponist hatte er Erfolg. Seine Studenten am Konservatorium zeigten gravierende rhythmische Mängel, worauf er Überlegungen zur Reform des Theorieunterrichtes anstellte. Bis 1906 entwickelte er die Rhythmische Gymnastik. Vier Jahre später wurde er nach Hellerau (bei Dresden) berufen. Geplant war, dass die sich dort abspielenden sozialen Reformen durch eine Kulturreform ergänzt würden. Das Hellerauer Festspielhaus, das zukünftige Zentrum der „Bildungsanstalt Jaques-Dalcroze“ wurde eröffnet. Hier entwickelte Dalcroze seine Methode

Bild 1



weiter, Hand in Hand mit der Theaterreform des schweizerischen Bühnenbildners Adolphe Appia. Bis 1914 verbreiteten sich seine Ideen über ganz Europa. Während er in Genf weilte, brach der erste Weltkrieg aus und er konnte nicht mehr nach Deutschland zurück. Dalcroze blieb in Genf, wo er 1915 das „Institut Jaques-Dalcroze“ gründete.

Dalcroze aus der Sicht der Zeitgenossen: Laut Friedrich *Klose*⁵ war Dalcroze temperamentvoll und immer zu Spässen aufgelegt, im Alltag griff er gerne zu seiner schauspielerischen Begabung. „Er gestikuliert plötzlich mit den beiden Armen gleichzeitig, oder marschierte auf der belebten Strasse zu einer irgendwoher tönenden Melodie in Synkopen.“⁶

Appia meint: „Jeden sieht er als Individualität und jeden behandelt er als Einzelwesen, das sich ihm anvertraut hat.“⁷

Ich finde es wichtig den Lebenslauf von Dalcroze detailliert zu betrachten, denn viele spätere Erkenntnisse wurzeln auf seine Ideen.

Die Grundgedanken der Dalcroze – Methode

Rhythmus und Bewegung

Dalcroze meint, der Rhythmus sei das lebendige Wesen des Gefühls und die Basis des musikalischen Ausdrucks und Verständnisses. Rhythmus ist Bewegung, er steht in Abhängigkeit von den Faktoren Raum, Zeit und Dynamik. Eine Bewegung an sich hat noch keinen Ausdruckswert, es muss auch die Dynamik hinzugefügt werden. Wesentliches Element des Rhythmus ist der Takt. Das Fundament für den musikalischen Takt befindet sich im Körper: der Pulsschlag, der Gang und die Atmung. Der Rhythmus ist eigentlich körpereigenen Bewegungen entlehnt. Die Fähigkeit, Rhythmus, also Bewegung auszuführen soll durch Training der Muskeln und des Gehörs geschult werden. Mittels Automatisierung verschiedener körperlicher Bewegungen wird Körperbeherrschung erworben und dadurch geistige Freiheit ermöglicht.

Pädagogischer Ansatz

Dalcroze benutzt die Rhythmik als Musik- und Körpererziehung, die zur Entfaltung des Menschen in seiner **persönlichen und sozialen Entwicklung** dient. Die Musik ist dabei sowohl Mittel als auch vor allem

⁵ Friedrich Klose (1862-1942): Stammte ebenfalls aus der Schweiz und studierte bei Bruckner. Mit Dalcroze lernten sie sich in Wien kennen und wurden gute Freunde.

⁶ Kugler 2000, S. 37

⁷ Kugler 2000, S. 90

Ziel der Erziehung. Dalcroze setzt den Schwerpunkt nicht nur auf die fachliche Kompetenz der Studierenden sondern auch auf ihre seelische Entwicklung. Ein schönes Beispiel dafür ist, dass er seine Schüler von Anfang an aufforderte, ihm schriftlich ihre Eindrücke über das Studium mitzuteilen. Er bezog die Anregungen seiner Studenten in den Unterricht mit ein.

Spontaneität und **Improvisation** waren ihm selbstverständlich, sowohl im Alltag als auch im Unterricht. Er integrierte gerne spontane Vorschläge der Schüler in die Lektionen. Seine Ideen sind bloss in Skizzen überliefert. Ausserdem unterrichtete Dalcroze nicht nach immer gleichem Lehrplan, aus seinen Mittel wählte er diejenigen aus, die der gegebenen Unterrichtssituation am meisten entsprachen.

Vielfältigkeit

- als Persönlichkeit
- hinsichtlich der Lerninhalte
- hinsichtlich der methodischen Strukturen

Dalcroze war zweifellos vielseitig: Musiker, Komponist, Pädagoge, Theatermann, Schriftsteller und Forscher in einer Person. Sein Unterricht wurde auch von vielen verschiedenen Faktoren geprägt, z. B. durch die Zusammenarbeit mit Adolph Appia, dem Bühnenbildner. Er wandte vielfältige Lerninhalte an, z. B.: rhythmische Atemführung, musikalische Rhythmen und Metren, unabhängige Bewegungen. Ebenso vielfältig waren seine methodische Strukturen, z. B.: verbale, schriftliche, auditive und bewegungsmässige Aufgabenstellung, Übungen mit oder ohne Klavierbegleitung.

Die Methode

Dalcroze entwickelte ein System, in dem man sich nach den oben genannten Prinzipien mit Rhythmus und Bewegung auseinandersetzt. Es wurde in drei verschiedene Fächer gegliedert:

- Solfège
- Rhythmische Gymnastik
- Klavierimprovisation

Praktische Umsetzung der rhythmischen Gymnastik.
Die wichtigsten Lernfelder:

- Atmung. Dalcroze hält die Atmung für die wichtigste aller lebenserhaltenden Funktionen. Durch die Atemübungen soll eine quantitative und qualitative Verbesserung der Atmung erreicht werden, welche sich den musikalischen Abläufen anpassen kann.
- Muskeltonus. Übungen zum Wahrnehmen von muskulärer Spannung und Entspannung. Dalcroze setzt musikalische Dynamik in direkten Bezug zu körperlichen Spannungsverläufen.
- Koordinationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit.

Im Rahmen dieser Arbeit beschränke ich mich vorwiegend auf das Lernfeld Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und stelle einige Übungen detailliert vor.

Gehübungen (Exercice de marche)

Gehübungen existieren auch heute in vielen Varianten in der rhythmischen Erziehung. Der Takt, das Metrum an sich kann so gelernt werden.

(Viertelnote): Schritt

(Achtelnote): 2 × so schnelle Schritte

(Halbe): Schritt + Dehnung (Gewichtsverlagerung)

Den betonten Schlag wird durch Stampfen hervorgehoben und dazu *schwer-leicht* gesagt.

Übungen für die Unabhängigkeit der Gliedmassen

(Exercices pour le développement de la volonté spontanée)

Man unterscheidet in den Übungen drei verschiedene Körperbereiche: Kopf, Arme und Beine.

- Kopf:
- Beugebewegung abwärts und aufwärts
 - Drehbewegung nach links und rechts
 - Neigung nach links und rechts
- Arme:
- Taktierbewegung mit dem ganzen Arm
 - Taktierbewegung mit der Hand
 - Kreisbewegung und Halbkreisbewegung des ganzen Armes
- Beine:
- Kreisbewegung im Fussgelenk
 - Ferse-Spitze-Bewegung im Stehen

Die Einzelbewegungen können auf verschiedene Arten miteinander kombiniert werden.

- a, Eine Taktart wird von zwei Körperteilen mit gegenläufigen Bewegungen dargestellt
- b, Zwei Taktarten werden von zwei verschiedenen Körperteilen ausgeführt
- c, Eine Schrittbewegung am Platz wird mit Taktieren der Arme kombiniert.

Beispiel*: Die Melodie von *Bruder Jakob* wird gesungen.

Dazu wird der Rhythmus geschritten und geklatscht. Im Kanon: singen und klatschen zusammen, Füße um einen Viertel verschoben. Das Klavier kann mithelfen: r. H. = Stimme, l. H. = Füße

Die gleiche Übung kann so ausgeführt werden, dass das Klavier eine zweistimmige Melodie spielt und die Schüler diese durch Gehen und Klatschen imitieren. Statt zu klatschen können Holzstäbchen benutzt werden.

Übung für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Hier wird das schnelle Reagieren auf Impulse geübt, die vom Lehrer durch das Kommando „Hop“ ausgelöst werden.

- a, Die Bewegung wechselt von einem Körperteil auf einen anderen, oder die Rollen der Körperteile werden vertauscht.
- b, Der Bewegungsablauf wird durch das Einführen eines Sprungs, Richtungswechsels oder Taktwechsels geändert.
- c, Im Klavierunterricht wird der Wechsel im Rhythmus, Tempo oder in der Tonart durchgeführt.

Beispiel†: Verschiedene Taktarten werden durch das Spielen mit einem Ball geübt.

2/4 – Takt: ab und auf

3/4 – Takt: ab, auf und Handwechsel

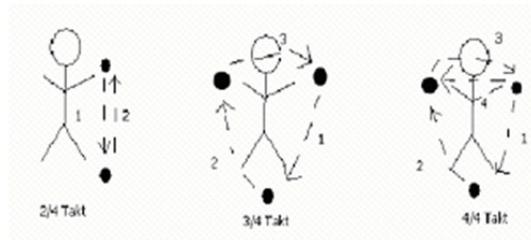
4/4 – Takt: ab, auf und 2× Handwechsel

Es wird dazu Musik gespielt, auf das Kommando *Hip* folgt 2/4, auf *Hop* 4/4 Takt.

Dasselbe kann sitzend aufgeführt werden, so wird das Tempo wesentlich schneller (kleinere Amplitude).

* Die Beispiele sind der Rhythmiklektion entnommen, wo ich hospitiert habe.

Bild 2



Übung für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit

Marschunterbrechungsübungen (Exercices d'arrêt)

Das Anhalten und Unterbrechen einer Bewegung wird hier geübt als Vorbereitung für die Ausführung von Phrasierung und Pausen.

Beispiel¹⁸: In der Gruppe werden beliebige Bewegungen auf Initiative eines Gruppenmitgliedes im Raum aufgeführt. Auf ein deutliches körperliches Zeichen von jemandem muss jede Person stoppen. Kann auch sitzend praktiziert werden.

Übungen mit wechselnden Taktarten (Exercices d'alternance de mesure)
Ziel ist das Erlernen der Vorstellung und Ausführung von metrischen Strukturen.

Beispiel¹⁹: vgl. Übung für die Entwicklung der spontanen Willenstätigkeit.

Gehörübungen (Exercices d'audition)

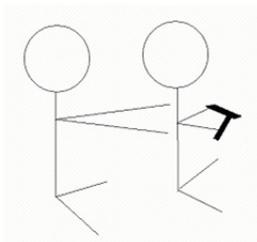
Auf dem Klavier wird ein kurzes Musikstück vorgespielt, das die Schüler anhören und zur Musik umhergehen.

Taktile Rhythmikübung

Sie wird bei Dalcroze nicht so erwähnt, ist aber in der Rhythmikstunde vorgekommen.

Beispiel²⁰: in Paaren sitzend. Der eine klopft dem anderen einen Rhythmus auf dem Rücken (nicht hörbar), der von der anderen Person um einem Viertel verschoben mit Hilfe von Holzstäbchen wiedergegeben wird.

Bild 3



Taktile Rhythmikübung. Meine eigene Erfahrung

Meine Hospitation in der Rhythmiklektion hat mir vieles von den dalcrozischen Ideen klargemacht. Es war faszinierend zu sehen, wie die verschiedenen Rhythmen dem Körper eigen wurden. Obwohl nur am Rhythmus gearbeitet wurde, kam immer auch Klaviermusik hinzu und so wurde die Verbindung zum Gesamtmusikalischen gewährleistet. Die Übungen waren sehr farbig, spielerisch, auch für Kinder geeignet.

Meine eigene Faszination

Folgendes hat zu meiner Faszination über die Unterrichtsweise Dalcrozes beigetragen.

1. Seine Auffassung der eigenen Methode. Schliesslich geht ihm die musikalische Entwicklung über die menschliche Entwicklung. Es ist wichtig, als Lehrperson dieses Hauptziel nicht vor lauter Details aus den Augen zu verlieren.
2. Improvisation als pädagogisches Prinzip. Improvisation und Flexibilität sind wesentlich in der pädagogischen Tätigkeit. Ich erfahre dies an mir selber.
3. Zusammenarbeit der Künste/Wissenschaften. Die vielen Einflüsse, die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen (E. Ysaye, M. Lussy, E. Claparède, A. Appia)⁸ baute Dalcroze auch in den Unterricht ein. Ich merke auch, wie inspirierend es sein kann, viele Bereiche, viele Sinne in den Musikunterricht mit einzubeziehen.
4. Sein Kunstbegriff. Für Dalcroze ist Form, Regel, Perfektion und Verstand von sekundärer Bedeutung, da sie ohne das Gefühl und die Kreativität des Künstlers keinen Wert haben. Bei Musikern und darstellenden Künstlern ist Technik zwar wichtig, Musik und Schauspiel können aber nicht ausschliesslich von ihr leben, weil sonst der Künstler durch die Maschine ersetzbar wäre.⁹
5. Reformideen für den Klavierunterricht. Sie sind meiner Meinung nach auch heute noch aktuell.
 - Bei manchen Eltern wird schnellster Fortschritt erhofft. Dadurch besteht die Gefahr, dass der Unterricht „produktorientiert“ und mechanisch wird.
 - Neue Lernfelder für die Forderung des alltäglichen Musizierens: Spiel nach Gehör, Begleiten von Liedern, Ensemblemusizieren.

⁸ Mathis Lussy Klavierpädagoge, Eugene Ysaye Violinist, Edouard Claparède Psychologe, Adolphe Appia Bühnenbildner.

⁹ Vgl. Richter

- Vor dem Instrumentalunterricht: Entwickeln des Gehörs und musiktheoretischer Unterricht.¹⁰

3.2. Taijiquan

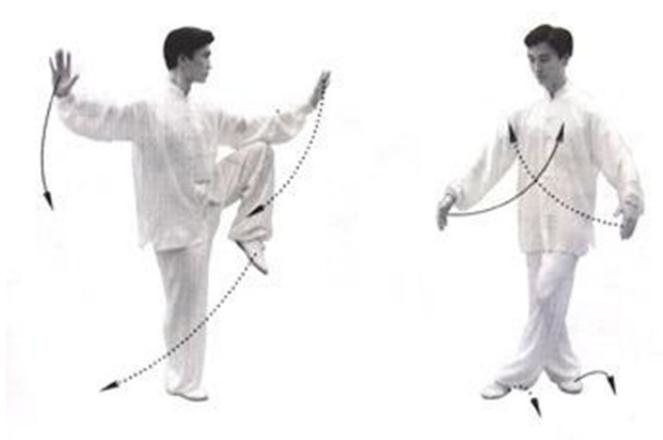
Geschichte des Taijiquan

Das Taijiquan ist eine traditionelle, über vierhundert Jahre alte chinesische Bewegungskunst. In China selbst wird es als Ausdruck des kulturellen Selbstverständnisses und als wesentliches Mittel für die persönliche Vervollkommnung betrachtet. Ursprünglich wurde es als eine Kampfkunst entwickelt. Dabei widmet es sich dem Problem, wie Schwächere sich gegen Stärkere durchsetzen, wie mit geringem Kraftaufwand eine grosse Wirkung erzielt werden kann. Ab den Dreissiger Jahren des 20. Jahrhunderts wird Taiji auch in Europa bekannt und auf verschiedenen Ebenen benutzt: als Kampfkunst, als gesundheitsfördernde Gymnastik, als Meditation, als Entspannungsübung zur Stärkung von Geist und Psyche und – wie wir später sehen werden – in der Musikpädagogik.

Die Art des Bewegens

Taijiquan wird immer noch in der traditionellen Unterrichtsweise, in sogenannten Formen übermittlelt. Die Formen sind Abfolgen bestimmter, festgelegter Bewegungen, die ursprünglich dem Bereich des waffenlosen Zweikampfes entstammen. Diese Bewegungen werden langsam und sanft aufgeführt.

Bild 4



¹⁰ Vgl. Kugler 2000, S. 142-147

Taijiquan Formen

Konzepte des Taijiquan

Zum besseren Verständnis der Bewegungsprinzipien des Taijiquan ist die Beschäftigung mit den wesentlichen Konzepten erforderlich. Sie bilden das Fundament für das Verständnis der Prinzipien des Taijiquan in den frühen Schriften.

1. Die Lehre von yin und yang: Wechselwirkung zweier entgegengesetzter, sich ergänzender und ineinander übergehender Kräfte. Von diesen ständig wandelnden Zuständen entsteht die Kontinuität der Bewegung, die auch im Taijiquan gefordert wird.
2. Der Begriff „qi“: es gibt keine deutsche Entsprechung. Der Begriff wird im Zusammenhang mit bestimmten Atemtechniken verwandt, und das Prinzip einer fließenden, unblockierten Bewegung dargestellt.
3. „Jin-Kraft“: auch unübersetzbar. Es ist die Reduktion von Körperspannungen, eine bestimmte Körperorganisation.
4. menschliche Bewegung:
 - raumbezogener Ansatz: Bewegung als Veränderung einer Position im Raum.
 - formbezogener Ansatz: Bewegung als Veränderung der Gestalt im Sinne einer Transformation.
 - gewichtsbezogener Ansatz: Bewegung als Änderung von Gewichtsverhältnissen
 - abgrenzende Betrachtung: Bewegung im Gegenteil zu Ruhe.

Bewegungsprinzipien des Taijiquan¹¹

Allgemeinen Bewegungsprinzipien:

Sie sind sehr eng miteinander verbunden, ein einzelnes Prinzip kann nicht von den anderen isoliert werden.

1. Verbindung aller Körperteile zu einer Einheit
2. Leichtigkeit und Wendigkeit
3. Vermeidung von Kraft
4. Zentrierte Aufrichtung des Körpers
5. Organisation der Bewegung von unten nach oben
6. Das Sinkenlassen von Körperteilen zur Auslösung einer Bewegung
7. Die Auflösung statischer Zustände durch den dynamischen Wechsel bipolar differenzierter Eigenschaften und Bewegungen.

¹¹ Vgl Landmann

Spezielle Bewegungsprinzipien:

1. Die Bewegung der Füße bildet die Basis für alle Bewegungen
2. Eine Verhärtung der Beinmuskulatur wird durch den Wechsel von Leere und Fülle vermieden.
3. Der Bereich um den Damm wird abgesenkt und geöffnet.
4. Die Hüfte koordiniert die Bewegungen von Ober- und Unterkörper
5. Schultern und Ellbogen werden gelöst und sinken hinab.
6. Die Bauchmuskulatur wird gelöst.
7. Die Brust wird zurückgehalten, der Rücken wird gehoben.
8. Die Hände werden mit einer Bewegung des ganzen Körpers geführt.
9. Der Scheitelpunkt des Kopfes wird kraftlos aufgerichtet.

Taijiquan in der Musikpädagogik

Einige der obengenannten Prinzipien sind sehr abstrakt und beschreiben einen kaum erreichbaren Idealzustand. Darum lassen sich vier **Kernprinzipien** herausfiltern, die auch gut beim Musizieren angewandt werden können.

1. Bewegungen mit einer Entspannung beginnen.
2. Anstrengung reduzieren.
3. Möglichst viele Teile des Bewegungsapparates einsetzen.
4. Möglichst in freien Bewegungsräumen bewegen.

Zunächst werde ich einigen Übungen beschreiben, die von Hannelore Hübener¹² ausgearbeitet wurden. Sie sind gut in den Klavierunterricht integrierbar.

Übung Nr. 1.: „Mobilisierungsübung“: Verwendet die Idee der kontinuierlichen Bewegung und der Einsetzung von vielen Körperteilen. Kann gut angewandt werden, wenn der Schüler müde oder generell verspannt ist. Im Stehen hängen die Arme locker. Die Gelenke der Finger bewegen sich leicht, im kleinen Bereich. Nach und nach werden die Mittelhandknochen, das Handgelenk, das Ellenbogengelenk und der Schulterbereich mit Schlüsselbein und Schulterblatt bewegt. Weitere Bereiche des Körpers bis zu den Füßen können miteinbezogen werden. Die Wirkung wird noch grösser, wenn der rechte und linke Arm nicht gleichzeitig, sondern nacheinander bewegt wird und dabei auf Unterschiede zwischen beiden Seiten geachtet wird.

Übung Nr. 2: Hier wird am meisten das 7. allgemeine Bewegungsprinzip (s. O.) vertreten. Der Schüler hat Probleme, bei schnellen Läufen die Finger

¹² Vgl. Hübener-Landmann. Hannelore Hübener ist Diplommusiklehrerin für Querflöte und Allgemeine Musikerziehung. Freischaffende in Hamburg, arbeitet mit dem Taijiquan und der Jacoby-Gindler-Methode.

gleichmässig zu bewegen. Der Schüler spielt die Stelle langsam durch. Während des Spielens wird die Aufmerksamkeit in die Fusssohlen gelenkt, der Kontakt zum Boden gespürt. Nachher wird sie wieder in die Fingerbeeren gelenkt, der Kontakt zu den Tasten gespürt (auch dessen Material, Temperatur usw.). Diese Übung kann auch auf eine andere Art aufgeführt werden. In jeder Hand soll der Schüler einen kleinen Ball halten und versuchen, das Material vom Ball genau zu ertasten.

Übung Nr. 3: Hier wird die Organisation des Körpers geübt (siehe Konzepte des Taijiquan Nr. 3, Jin-Kraft). Mit folgender Assoziation wird die optimale Körperorganisation mit geringem Aufwand erreicht. Das Skelett erfüllt die wesentliche Stützfunktion, so dass in vielen Muskeln die Spannung gelöst oder verringert werden kann.

Über meine persönliche Erfahrung

Ich hatte selber die Möglichkeit, im Rahmen eines Kurses¹³ mit den Grundformen des Taijiquan bekannt zu werden. Die langsamen, fließenden Bewegungen hatten eine bisher für mich unbekannte Wirkung. Mich faszinierte, wie viel Ausdauer und Konzentration es braucht die grundlegenden Elemente zu erlernen. Wenn man aber einmal die im gesamten Körper fließende Energie erfahren hat, wird man es nie vergessen.

3.3. Kovács – Methode

(1916-1999), ungarischer Wissenschaftler und Musiker, beschäftigte sich ab dem Ende der 50er Jahre intensiv mit den Bewegungsproblemen der Musiker. Er fand einen Zusammenhang zwischen ihren Berufskrankheiten und ihrem Lebensstil. Er glaubte, dass die Begabung allein nicht genügt, um das gewünschte künstlerische Niveau zu erreichen, es muss auch das Gleichgewicht zwischen Intellekt und physischem Zustand gefunden werden. Musiker verbringen nur einen Teil ihrer Zeit mit Musikausübung, der grösste Teil ist Alltagsbeschäftigungen

Bild 5



Dr. Géza Kovács

¹³ Taijiquan – Wahlfachkurs an der HMT bei Martina Bovet, SS 2004

gewidmet. Es geht darum, ihre Aufmerksamkeit auch auf diesen Teil zu lenken und zu lernen, wie man sich entspannen kann, Energie tanken kann usw.

Professor Kovács wurde aufgefordert, an der Franz Liszt Akademie Budapest als Gesundheitsforscher zu arbeiten. Zwölf Jahre lang studierte er die verschiedenen gesundheitlichen Probleme der Musiker. Mit Hilfe von Dr. Zsuzsa Pásztor arbeitete er eine Methode zur Vorbeugung von physischen und mentalen Problemen von Musikern aus, *Pflege der Arbeitsfähigkeit von Musikern* genannt. Dr. Kovács gab seine Erfahrungen in einem Bewegungskurs für Studierende an der Liszt Akademie weiter. Hier trainierten die Studenten ihre Körper durch verschiedene Bewegungsübungen. Seine eigene Meinung über die Wichtigkeit der Bewegung¹⁴:

„Die Bewegung, ausgeführt vor und während des Musizierens, bereitet einen optimalen Körperzustand bei grosser Nervenaktivität vor. Sie normalisiert den Kreislauf und die Atmung, sorgt für Nachschub für Zellen und Gewebe, sowie für den Transport des Endproduktes beim Stoffwechsel. Sie schützt die Hand vor Überanstrengung, verhindert die Ermüdung von Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, die Verspannung von den Beinen und die Verschlechterung der Haltung. Sie hält die Aufmerksamkeit und das Interesse, die Emotionen und die Begeisterung frisch. Das Lernen wird schneller, die Gefahr der Langeweile wird nicht mehr bestehen.“

Luftballonübungen

1. Einen Luftballon auf dem Boden mit dem Unterarm hüpfen lassen. 10-20-mal.
2. Den Luftballon auf dem Boden mit dem Schienbein hüpfen lassen. 10-mal/Bein.
3. Den Ballon hochwerfen, ihn mit ausgestrecktem Finger fangen, dann sanft bis zum Boden runterholen. Wiederholen mit jedem Finger.
4. Kleine Grätschstellung, die linke Hand ruht auf dem unteren Rücken. Den Ballon mit der rechten Hand um sich herum hüpfen lassen, rund um sich herum führen. Dann das gleiche in die Gegenrichtung. 2-3 Mal in beiden Richtungen.
5. Den Luftballon vor sich mit beiden Händen in die Luft werfen, aber mit geschlossenen Augen. 10 Mal.
6. Den Ballon auf einen Tisch stellen und möglichst in einem Atemzug hinunter blasen. 2-3-mal.

¹⁴ Folgender Abschnitt ist aus dem Buch *Die musizierende Hand* (Dr. Géza Kovács) von mir zusammengefasst und übersetzt.

Kovács' Methode wurde von vielen führenden Musikern respektiert und praktiziert, wie z. B. von György Kurtág, István Antal, Imre Ungár.

Meine eigene Erfahrung mit der Methode

1997, noch als 13-jährige Klavierschülerin, hatte ich das Glück, die Methode von Professor Kovács kennen zu lernen. Im Rahmen einer EPTA – Konferenz¹⁵ leitete Dr. Kovács eine Turnstunde mit einer Auswahl von Luftballonübungen. Darauf folgend gaben wir ein Konzert. Es gelang bestens, ich konnte völlig gelöst spielen. Ich spürte eindeutig die gute Wirkung der vorherigen Übungen. Bei meiner Auseinandersetzung mit dem Thema „Bewegung“ kam mir wegen dieser guten Erfahrung sofort die Kovács - Methode in den Sinn. Ich möchte unbedingt weitere Erfahrungen, jetzt als Musikpädagogin, mit dieser Methode machen.

Dr. Zsuzsa Pásztor

Dr. Zsuzsa Pásztor¹⁶ arbeitete zuerst als Assistentin an der Seite von Professor Kovács. Ab 1969 übertrug sie seine Übungen auf den Klavierunterricht. Zuerst benutzte sie sie als Erholung innerhalb der Klavierstunde. Die gute Wirkung der Übungen war eindeutig. Inzwischen bemerkte sie aber, dass die Schüler, die die Erholungsübungen praktizierten, viel grössere Fortschritte auch in der Instrumentaltechnik machten.

Wirkungen in der Klavierpädagogik

Die Voraussetzungen der musikalischen Tätigkeiten werden bereits vor dem Instrumentalspiel geschaffen. Zum Beispiel:

- Ist die Koordination der Unterarm- und Handmuskeln ausgearbeitet, wird das Legato-Spiel einfach.
 - Ist das Handgelenk elastisch, sind die Anpassungsbewegungen selbstverständlich.
 - Sind die zweiseitigen Nervenzentren isoliert, kann die Unabhängigkeit der Hände gut gelernt werden.
1. Zeit sparen. Grosse Bewegungen aktivieren einen grösseren Apparat im Körper, was besser eingepägt werden kann.
 2. Physisches Fühlen beim Instrumentalspiel:

¹⁵ European Piano Teachers' Association – Konferenz in Debrecen, Ungarn, 1997.

¹⁶ Dr. Zsuzsa Pásztor studierte an der Liszt Akademie Budapest Hauptfach Klavier in der Klasse von Kadosa Pál, unterrichtete 40 Jahren an einer Budapester Musikschule.

- Fingerbeerengefühl
 - Einheitsgefühl von Fingern und Arme
 - Elastizität des Handgelenkes
 - Funktion des Ellbogens
 - Tast-, Bewegungs-, Raum-, Gleichgewichtsempfindung (dadurch auch das Gehör)
 - Visuelle Bewegungsauffassung und Nachahmungsfähigkeit
3. Musikalisches Zeitgefühl.
 - Hilft beim Erwerben des Tempogefühls, des regelmässigen Pulses.
 - Lernen von Rhythmen: Triole, punktierte und bulgarische Rhythmen.
 4. Aufwärmen vor dem Üben oder Konzert.

Beschreibung der Übungen

Anschlagsbewegung

1. Den Luftballon hinauf schlagen mit leicht gebogenen Fingern, wie beim Klavierspielen (die Hand ist auf Brusthöhe hinausgestreckt). Der Ballon springt etwa 1-2 cm.
2. Den Ballon auf einem Stuhl hüpfen lassen auf 1-2 cm Höhe.
3. Den Luftballon mit den Fingernägeln hinauf schlagen. Die Bewegung ist klein, kommt vom Fingeransatz (gestreckte Finger).
4. Den Luftballon über dem Kopf schlagen.

Wirkung der Übungen:

- Verfeinern des Tastsinns
- Entwickeln des Fingerspitzengefühls, des Gefühls für einheitlichen, gelösten Arm.

Variationsmöglichkeiten: den Ballon auf den Boden oder an die Wand schlagen. Es kann auch mit einem bestimmten Fingersatz geübt werden.

Pentachord: 1-2-3-4-5-4-3-2-1

Tonleiter: 1-2-3-1-2-3-4-5

Akkordbrechung: 1-3-5, 1-2-5

Doppelgriffe: 3 4 5 5 4 3 2

1 2 3; 1 1 1 1



***Anschlagsbewegung –
Übung Nr. 1***



***Anschlagsbewegung –
Übung Nr. 2***



***Anschlagsbewegung –
Übung Nr. 3***



***Anschlagsbewegung –
Übung Nr. 4***

Empfindung des elastischen Handgelenks

1. Den Luftballon mit dem Handrücken hinauf schlagen, direkt auf dem Handgelenk (ausgestreckter Arm). Die Hand ist weich, das Handgelenk bewegt sich wellenartig. Im Moment des Schlages hängt die Hand locker nach unten, nachher ist das Handgelenk in gerader Position.
2. Den Luftballon auf den Boden schlagen mit dem unteren Teil des Handgelenks. Der Ballon soll bis zur Hüfthöhe springen. Im Moment des Schlages sinkt das Handgelenk ab, nachher kommt es wieder hoch (umgekehrt von Nr. 1).

Einzelnd und auch mit beiden Händen zu üben.



***Elastisches Handgelenk-
Übung Nr. 1***



***Elastisches Handgelenk-
Übung Nr. 1***



***Elastisches Handgelenk –
Übung Nr. 2***



***Elastisches Handgelenk-
Übung Nr. 2***

Akkordspiel

1. Einen Ball auf dem Boden hüpfen lassen bis zur Hüfthöhe, einzeln, mit beiden Händen abwechselnd und zweihändig. Diese Bewegung ist ähnlich zur vorherigen mit dem Ballon, aber sie braucht mehr Kraft und schnellere Reaktion.

Für Schüler mit schwachen Händen und kleinem Ton empfiehlt es sich, die folgenden zwei Übungen auch zu lernen. Sie kräftigen die Arme und die Schultern.

2. Die gleiche Übung, aber mit dem Unterarm.
3. Die gleiche Übung, aber mit den Ellbogen.

Repetition

Den Ball zuerst wie beim Akkordspiel bis zur Hüfthöhe hüpfen lassen. Nachher bis Kniehöhe, Unterbeinmitte, Knöchelhöhe. So wird der Schwierigkeitsgrad der Übung nach und nach gesteigert.

Variationsmöglichkeiten: Während der Schüler diese Übung macht, spielt der Lehrer das Stück mit dem entsprechenden Repetitionsproblem auf dem Klavier vor.

Unabhängigkeit der Hände

1. Ballhüpfen auf dem Boden mit zwei Bällen gleichzeitig.
2. Ballhüpfen auf dem Boden mit zwei Bällen abwechselnd.

Rotation

Den Luftballon hinauf schlagen mit Handfläche und Handrücken abwechselnd. Der Arm ist auf Brusthöhe gestreckt. Die Finger sind locker, der Ballon springt etwa 1-2 cm. Variationsmöglichkeit: Den Ballon auch auf dem Boden, einem Stuhl oder einem Tisch hüpfen lassen.

Bild 8



Rotation - Übung



Rotation - Übung

Anpassungsbewegungen

Bild 9



Im guten Instrumentalspiel steht die Aktivität des ganzen Körpers hinter jedem Ton, wobei jeder Muskel nur so viel als nötig arbeitet.

Aufschlagen und Fangen des Luftballons mit den Fingerbeeren. Den Ballon hoch in die Luft werfen, ihn mit ausgestreckter Fingerspitze holen und herunter bis zum Boden bringen. Die Bewegung ist dann gut, wenn die herunter kommende Bewegung sanft ist und der Ballon nicht wackelt. Die anderen Finger sollen den Ballon nicht berühren.

3.4. Eigene Ideen

Anpassungsbewegung – Übung

Ich habe beim Unterrichten bemerkt, dass Assoziationen von alltäglichen Tätigkeiten und Bewegungen dem Begreifen einer abstrakten musikalischen Sache enorm helfen. Viele bedeutende Pädagogen waren gleicher Meinung. Dalcroze: „Die Rhythmikübungen sollen dem Kind über Alltagserfahrungen vermittelt werden.“¹⁷ Hans Bäßler stellt in seinem Buch fest, dass die Frage der Lebenswelt, die Alltagserfahrungen zu den bestimmten Elementen der Pädagogik im allgemeinen, besonders aber zur Pädagogik der verschiedenen Künste gehört.¹⁸ József Gát sagt, dass „die richtigen Bewegungen beim Klavierspielen nur durch das Trainieren der allgemeinen Bewegungsfähigkeiten angeeignet werden können.“¹⁹ „Wer die musikalischen Bewegungen nicht durch die Urbewegungsreflexe entwickelt, bei dem wird die natürliche Verbindung zwischen Musik und Bewegung nur schwer zustande kommen.“ (Kovács)²⁰ Deshalb baue ich sie mehr und mehr in die Lektionen ein. Einige eigene Beispiele:

¹⁷ Kugler 2000, S. 157

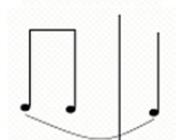
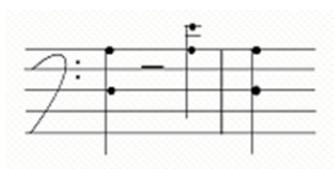
¹⁸ Vgl. Bäßler 1996, S. 15

¹⁹ Gát 1964, S. 74

²⁰ Kovács, S. 9

Bild 10

Musikalische Beispiele



Sprachliche Assoziationen aus dem Alltagsleben; Bewegungen, Klopfen, Gehen usw.

Weitspringen oder Bungeejumping

hinken mit einem Bein

Trampolin

Fliege fangen

ein grosser und zwei kleine Schritte

Einige Möglichkeiten, um bestimmte technische Schwierigkeiten auf einfache Weise, durch körperliche Erfahrung zu übermitteln:

Quintsprung: Einen in der Grösse passenden Bleistift zwischen die Fingern nehmen, verschiedene Bewegungen in der Luft machen (kreisen mit dem Handgelenk, fallen lassen). Dabei kann das Gefühl für haltende Fingerbeeren aber lockeres und flexibles Handgelenk entwickelt werden.

Richtige Handhaltung: Einen Apfel in die Hand nehmen. Mit der Hilfe des Apfels kann die richtige Biegung der Finger gefühlt werden, ausserdem kann die Beweglichkeit der Gelenke durch Kreisen ausprobiert werden.

Schliesslich eine Auswahl von Literatur, die ich gerne wegen ihres Bewegungsaspekts mit meinen Schülern benutze.

Edna-Mae Burnam: *A Dozen a Day:* Vor jeder Klavierübung ist eine Bewegungsübung abgebildet, die man gut mit den Kindern zusammen ausführen kann.

Kurtág: *Játékok*: „Freude an Spiel, and der Bewegung“ – schreibt Kurtág in der Einleitung. Es wird sehr viel mit Bewegung gearbeitet, aber am Klavier. Weil kaum gewöhnliche Spieltechnik vorkommt, hat man keine Angst von falschen Tönen, kann sich aber besser auf die verschiedenen Bewegungen konzentrieren.

4. Schlussbemerkung

Durch den Prozess des Arbeitsschreibens habe ich die verschiedensten Methoden aus den verschiedensten Ecken der Welt kennen gelernt. Die Vielfalt dieser Sammlung beinhaltet ein gemeinsames Ziel: das Geniessen des natürlichen, entspannten Musizierens. Denn wenn man die richtigen Bewegungen automatisiert hat, kann man dem Zuhören mehr Aufmerksamkeit schenken, wodurch man sich völlig der Musik hingeben kann. Ziel meines Unterrichts ist, meine Schüler möglichst nahe an dieses Ideal heranzuführen.

REFERENCES

- Ábrahám, Mariann (Hrsg.), *Varró Margit és a XXI. század (Margit Varró und das 21. Jahrhundert)*, Zenetanárök Társasága, Budapest.
- Bäßler, Hans, *Zeiterfahrung*, Schott, Mainz, 1996.
- Bianco, Silvia del & Hille, Paul, *Rhythmik heute*, www.rhythmik.net
- Dr. Gaál, Erzsébet, *The Kovács – Method in Harp Pedagogy*, In: American String Teacher, August 2003.
- Gát, József, *Zongora metodika* (Klaviermethodik), Zeneműkiadó, Budapest, 1964.
- Hübener, Hannelore, *Taijiquan und Instrumentalspiel*. www.bewegen.org
- Hübener H. – Landmann R., *Taijiquan beim Musizieren*, In: Üben & Musizieren 5/2005.
- Jaques-Dalcroze, Émile, *Rhythmus, Musik und Erziehung*, Benno Schwabe & Co., Basel
- Dr. Kovács, Géza & Négyesiné Dr. Pásztor, Zsuzsa, *A muzsikáló kéz (Die musizierende Hand)*, Budapest, 1994.
- Dr. Kovács, Géza, *Zene és mozgás összefüggéseinek gyökerei (Die Wurzeln der Zusammenhänge von Musik und Bewegung)*
- Kugler, Michael: *Die Methode Jaques-Dalcroze und das Orff-Schulwerk. Elementare Musikübung*. Frankfurt: Peter Lang, 2000
- Landmann, Rainer, *Eine kurze Einführung in die Bewegungsprinzipien des Taijiquans*, www.bewegen.org
- Parlando. Zenepedagógiai folyóirat. (Musikpädagogische Zeitschrift)* 10-11/1988, S.24-27; 6-7-8/1989, S.11-16; 4-5-6/1990, S. 24-33; 12/1990, S. 31-39
- Pütz, Werner (Hrsg.), *Musik und Körper*, Verlag Die Blaue Eule, Essen, 1990.
- Richter, Liana, *Emile Jaques-Dalcroze und die Hellerauer Schule*. www.hausarbeiten.de
- Schnebly-Black, Julia & Moore, Stephen, *The rhythm inside*, Rudra Press, Portland, 1997.
- Varró, Margit, *Der lebendige Klavierunterricht*, Simrock, IV. erweiterte Auflage, Hamburg, 1929.
- www.alexandertechnik.chwww.dalcroze.ch
- www.feldenkraiss.ch
- www.jacobygindler.ch
- www.taketina.ch