

Dispokinesis – Freies Verfügen über Haltung, Atmung, Bewegung und Ausdruck

H. Hildebrandt, Zürich und A. Müller, Berlin

Zusammenfassung

Die Dispokinesis ist eine speziell für Musiker und Bühnenkünstler entwickelte Schulungs- und Therapieform. Sie kann sowohl in Pädagogik und Prävention als auch in Therapie und Rehabilitation eingesetzt werden. Mit ihren sogenannten Urgestalten von Haltung, Atmung und Bewegung wird die senso- und psychomotorische Entwicklung des Menschen vom Liegen über das Krabbeln bis hin zum Stehen durchgearbeitet. Dabei werden eventuelle Entwicklungslücken geschlossen und insbesondere die posturalen Reflexe (Haltungsreflexe, Aufrichtungsreflexe) gefördert. Eine besondere Rolle spielen weiterhin die speziell entwickelten Übungen zur Instrumental- und Gesangstechnik sowie die im Umfeld der Dispokinesis entstandene ergonomischen Hilfsmittel. Dazu zählen Sitzhilfen für Orchester- und Tasteninstrumente, Kinnhalter und Schulterstützen für hohe Streichinstrumente oder Gurte, Daumen- und Kniestützen für Blas- und Zupfinstrumente. Die instrumental- bzw. gesangstechnische Kompetenz und das Körper- und Ausdrucksbewusstsein werden konsequent hinsichtlich der Erfordernisse einer Bühnensituation ausgebildet.

Schlüsselwörter

Dispokinesis, Senso-Motorische Therapie, Musikphysiologie, Musikermedizin, Prävention

Summary

Dispokinesis is a training and remedial programme particularly suited to the needs of professional musicians and performing artists. Dispokinesis is taught not only with the objective of preventing playing-related health problems but also in order to treat and rehabilitate those presenting with such problems. By so called "original forms" (german: "Urgestalten") of posture, breathing and movement Dispokinesis attempts to explore the various psychomotor and sensory-motor milestones which mark the various stages of a child's development i.e. the progression from lying in the neonate to more active stages such as crawling and standing. It is possible to re-enact developmental stages which might have been

skipped during infancy and special attention is paid to the reflexes associated with posture and stance. Emphasis is placed on a variety of exercises which have been developed specifically for the instrumental and vocal technique. Dispokinesis has also developed ergonomically designed seats when using orchestral or keyboard instruments and guidelines regarding the use of shoulder rests and chin rests with high strings and the wearing of corsets, thumb and knee supports with wind and plucked instruments. Musicians are taught to be aware of the physiological, expressive and technical demands associated with artistic interpretation and public performance.

Key Words

Dispokinesis, Sensory-Motor Therapy, Physiology of Music, Performing Arts Medicine, Prevention

Einleitung und Grundlagen der Dispokinesis

Die Dispokinesis entstand vor mehr als 45 Jahren im Umfeld des Sweelinck-Konservatoriums Amsterdam. Der Begründer Gerrit Onne van de Klashorst (Niederlande) war selbst Pianist und Physiotherapeut und entwickelte die Dispokinesis in Zusammenarbeit mit Musikpädagogen und der neurophysiologischen Abteilung der Universität Amsterdam als eigenständige Arbeitsform (8,9,10,11). Der Begriff Disposition, aus dem die Bezeichnung Dispokinesis u.a. hervorging, wurde von dem Pädagogen und Musikwissenschaftler S. Eberhard (3) mitgeprägt. Weitere Einflüsse stammen aus der Systematik der Haltung und Bewegung von Buytendijk (2) sowie aus der reflexorientierten Arbeit in der Physiotherapie nach Bobath (1).

Die Dispokinesis oder Dispokinese (Wortschöpfung aus: „disponere“ = lat. „verfügen können über“ und „kinesis“ = griech. „Bewegung“) ist eine zunächst von Musikern für Musiker entwickelte ganzheitlich orientierte Schulungs- und Therapieform auf neurophysiologischer Grundlage. Sie basiert auf der funktionellen Anatomie, Neurophysiologie und Entwicklungspsychologie sowie den Erkenntnis-