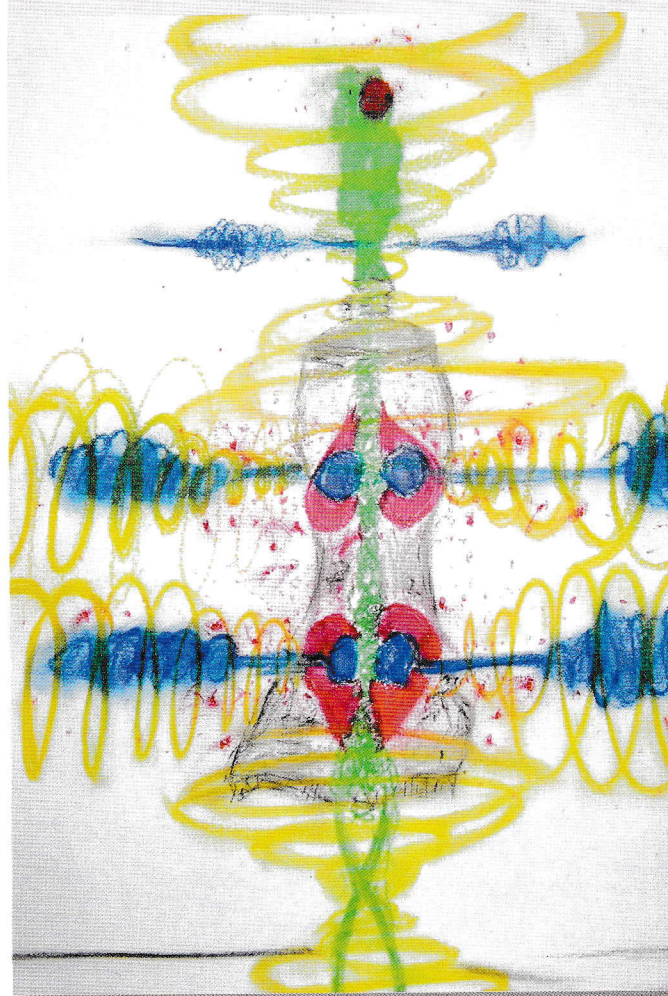


ESTODA hautna

TANZ Oriental beobachtet den im März im Fürther Studio Chakra begonnenen Ausbildungsgang und berichtet in lockerer Folge über ESTODA.

Diesmal schildert Donna Malskies, was sie in Modul 1 und 2 erlebte. Und ihre Erfahrungen mit der Tanztechnik, der Lerngruppe, den Prüfungen...



ESTODA (Essential Technique of Oriental Dance) ist ein Unterrichtssystem, das Yasmin al Ghazali konzipiert und systematisch weiterentwickelt hat. Nahezu jedes Wochenende ist sie unterwegs, um in ESTODA auszubilden. Die Begeisterung ihrer Schülerinnen und Schüler begründet sich in der logischen Klarheit des Systems und im ansteckenden Enthusiasmus der Protagonistin.

Leben in Bewegung

Zum Modul 2 der ESTODA-Ausbildung, das mit zwei Wochenendseminaren (je zwölf Stunden Unterrichtszeit) im April und Mai im Fürther Studio Chakra stattfand, kamen dreißig Teilnehmer zusammen. Die Voraussetzungen waren zunächst für alle gleich: Sie hatten bereits die Zwischenprüfung im ersten Modul bestanden.

Tatsächlich bringen die Teilnehmer recht unterschiedliche Voraussetzungen mit. So gibt es Studiobetreibende und Unterrichtende mit mehr als zehnjähriger Erfahrung und Tanzausbildung im orientalischen Sektor sowie Hobbytänzerinnen (auch zwei Männer). Lernende mit halbjähriger Unterrichtserfahrung im Orientaltanz stehen in einer Reihe mit auftrittserprobten Tänzerinnen. Bald hat sich herumgesprochen, daß eine Teilnehmerin, welche noch nie orientalisches getanzt hatte, die Prüfung im ersten Modul erfolgreich absolvierte.

Konzept

Alle – ob Anfänger oder Profi – beginnen ESTODA bei Null. Alle lernen mit einem in sich stimmigen Konzept eine tanztechnische Möglichkeit für binnenkörperliche Bewegungen, welche wie in einem Baukastensystem aufeinander aufbauend zusammengesetzt werden: Drei Raumachsen, drei Drehbewegungen, die Dimensionen des Raumes und der Zeit.

Das Konzept bezieht sich auf die Bewegungszentren Becken, Oberkörper und Kopf und definiert binnenkörperliche Bewegungen, wie sie hauptsächlich im orientalischen Tanz Anwendung finden. Die ESTODA-Tanztechnik läßt aber auch den nötigen Freiraum, um sich anderes zusätzlich anzueignen. Egal, für welchen Stil Interesse besteht, ob später Tango, Flamenco, Videoclipdancing oder Bollywood erlernt wird, Lernende können problemlos weitere Tänze integrieren: vom ägyptischen, türkischen, libanesischen Stil bis Folklore und Tribal. Insofern vermittelt ESTODA ein grundlegendes Verständnis zur Tanztechnik ohne Überfütterung mit Stil- oder Rhythmuskunde oder tänzerischem Ausdruck.

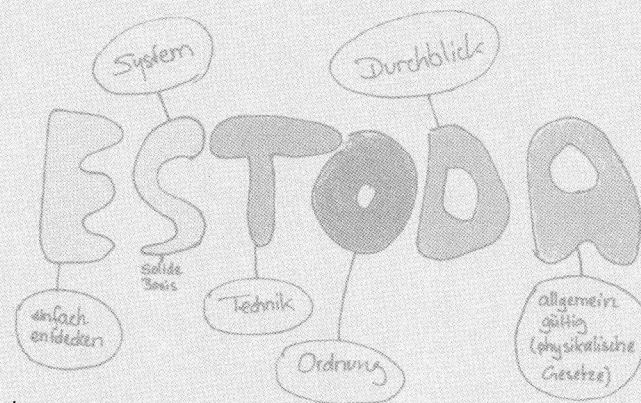
Was haben nun die dreißig Teilnehmer wirklich hinter sich und was wird sie in den nächsten 24 Ausbildungsstunden des 2. Moduls erwarten?

Tanzen kann man bekanntlich weder am Bildschirm noch aus Büchern erlernen, man muß in den Unterricht gehen. Nach geballtem Lernstoff über die sechs Elementarbewegungen nebst kontrolliertem Gewichtswechsel (Schrittssystem in Verbindung mit den Bewegungen in die Raumdiagonale umgesetzt), erfolgte am Ende des ersten Ausbildungsmoduls eine Zwischenprüfung. Dabei ging es im wesentlichen darum, daß der Denkansatz der drei Geraden (Raumachsen) und ihrer Kurven (Drehbewegungen) erfaßt wurde und im Körperausdruck klar erkennbar ist.

Prüfungssituation

Jeder Teilnehmer erhält eine sichtbare Numerierung, nach welcher sich Yasmin entsprechende Notizen macht. Zunächst erfolgen die Übungen nach Vorgaben am Platz, bevor sie mit Schritten in die Raumdiagonale gesetzt werden. Die Prüfung wird ausschließlich in der Gruppe und ohne Unterbrechung durchgetanzt. Die Auswertung erfolgt anschließend im Einzelgespräch mit Yasmin.

Spätestens jetzt ist klar, daß ohne Training und Nacharbeiten nichts geht. Yasmin regt deshalb an, regionale Treffs zu bilden, um den Lernstoff bis zum nächsten Modul aufzuarbeiten und zu verinnerlichen. Hilfreicher Begleiter ist das Handbuch zu jedem Unterrichtsmodul. Darin ist alles haarklein aufgeschlüsselt und auf eine Zählweise (beat oder off-beat) abgestimmt. In den Handbüchern (nur in Zusammenhang mit der Ausbil-



ESsential Technique of Oriental Dance

dung erhältlich!) stecken Yasmins zehnjährige praktische Unterrichtserfahrung sowie ein immenser Recherche-, Systematisierungs- und Gestaltungsaufwand. Die Devise für die Auszubildenden: Wichtig ist die Theorie, doch zum Ziel führt nur das ständige Üben, Korrigieren und wieder und wieder Üben...

Hausaufgabe: Lucia & Andrea

Wer sich entschließt, eine Tanztechnik wie ESTODA zu erlernen, muß neben der Übungspraxis die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Unterrichtsstoff leisten. Jedes Modul verlangt deshalb eine schriftliche Hausaufgabe, deren Fragen im jeweiligen Handbuch formuliert sind und mit eigenen Worten beantwortet werden sollen! Lucia und Andrea ließen sich zu den Kern(herz)stücken von ESTODA malerisch inspirieren (s. S. 10).

Lerngruppe: Claudia & Claudia

Die in Fürth gebildete Lerngruppe trifft sich derzeit vierzehntägig. Sie profitiert zunächst von Claudia, einer Lehrerin des Studios Chakra, welche sich schon seit einiger Zeit mit diesem System befaßt und nun an der Ausbildung teilnimmt. Sie zieht die Gruppe mit und gibt hilfreiche Tips. Bald jedoch wird klar, daß jeder einzelne sich nur mit dem Handbuch und den Vorgaben genauer befaßt, wenn auch jeder für die Gruppe ein Thema vorbereitet und vorträgt. Bald lernt jeder von jedem. Spielerische Variationen tauchen immer häufiger auf und ebenso schwerwiegende Probleme: Was

ist beispielsweise eine direkte, eine gleitende oder eine synkopische Gewichtsverlagerung? Jedenfalls wirkt der Arbeits- und Trainingseifer ansteckend...

Akribisches Nachfragen einer Teilnehmerin (die witzigerweise auch Claudia heißt) und nochmaliges Nachlesen im Handbuch führen immer wieder zur Klärung. Viele Knoten im Wirrwar der bewegungstechnischen Abläufe platzen, und immer neue Aha-Momente blitzen auf. Die goldenen Regeln des orientalischen Tanzes nach ESTODA (Handbuch Modul 1, S. 12) begleiten die Gruppe als Wächter mit Argusaugen!

1. *Bei der Wippe (Elementarbewegung Nr. 6 nach ESTODA) werden immer beide Knie gleichzeitig und gleich weit bewegt! Ist das Körpergewicht nur auf einem Bein, so muß das Knie dieses Beines für die Wippe genauso bewegt werden, als wäre das Körpergewicht auf beiden Beinen gleich.*

2. *Wo das Becken hingeh, geht auch das Körpergewicht hin!*

3. *Alle Bewegungen werden grundsätzlich über belastetem Bein beschrieben!*

4. *Die Knie sind immer im Plié (gebogen)!*

(Keine Regel ohne Ausnahme!)

Obwohl es oft später als 22 Uhr wird, zeigen die Lernenden kaum Ermüdung. Die Freude am gemeinsam erarbeiteten Körpergefühl überwiegt. Auch wenn die fünf Teilnehmer der Lerngruppe über unterschiedliche Orientaltanzerfahrung verfügen, bildet sich die einheitliche Meinung, daß konsequentes Bewegen über belastetem Bein – zunächst milde belächelt – einen ungeahnten Bewegungsspielraum verschafft. So können zum Beispiel unsere typischen Hüftakzente schnell und exakt zum Rhythmus getanzt werden. Die Exaktheit der Bewegungen ist faszinierend! Alle profitieren von der sogenannten

ESTODA...

„Enthoppelung“, denn das unschöne Auf und Ab entsteht bei ungleichmäßigem Einsatz der Knie.

Es geht weiter...

Im zweiten Modul geht es nun darum, daß die einzelnen Bausteine in Beziehung zu einander kommen. Es gilt zu unterscheiden zwischen bewegungsbildenden und bewegungsverändernden Kombinationen sowie Besonderheiten („Doppler“) zu erkennen, Zweifachkombinationen zu finden und in eine Nomenklatur zu bringen. ESTODA verwendet eine eigene Nomenklatur, welche sich logischerweise aus den Bezeichnungen der sechs Elementarbewegungen ergibt. Jedoch ist für die „alten Hasen“ schnell erkennbar, um welche Bewegungen es sich handelt, wenn ESTODA von einer „verrückten Acht“ spricht. Zunächst werden zwei Elementarbewegungen am Platz zusammengefügt und später wieder mit Schrittmustern in der Raumdiagonalen getanzt. Wieder zeigt sich schnell, aus welchen Elementarbewegungen sich beispielsweise eine auf der „Türebene“ liegende Beckenacht zusammensetzt.

Yasmin gibt die Aufgabe: Verbindet eine Kurve (zum Beispiel Twist) mit der horizontalen Achse und improvisiert mit Schritten, Schrittmustern und Drehungen im Raum! Konzentriertes Nachdenken, vorsichtiges Ausprobieren, bald entsteht Bewegung im Saal. Dreißig Menschen bewegen sich tanzend mit nur zwei Elementarbewegungen kreuz und quer durch den Raum, spielen mit zwei bewegungselementarischen Bauklötzen, setzen zusammen, verbinden sie mit Schritten, wiederholen vor einer Drehung, kombinieren mit einer

Drehung, mit Kreuzschritten etc. Die meisten tummeln sich angeregt auf einer Spielwiese kreativer Impulse. Eine wichtige Selbsterfahrung, die den Spaß am Lernen fördert.

Der Unterrichtsaufbau ist vielfältig gestaltet und enthält von der Aufwärmphase über Nachahmung vor dem Spiegel und Übungsphasen zur Verinnerlichung bis zur Selbstkreation unterschiedliche Elemente. Die Motivation reicht streckenweise von der Einzelarbeit am Problem bis zu gruppendynamischen Prozessen, wie sie häufig im Tribal ablaufen. Die Musikauswahl ist stets auf das Unterrichtsgeschehen abgestimmt, und der musikalisch-rhythmische Prozeß bestimmt die jeweiligen Übungsphasen.

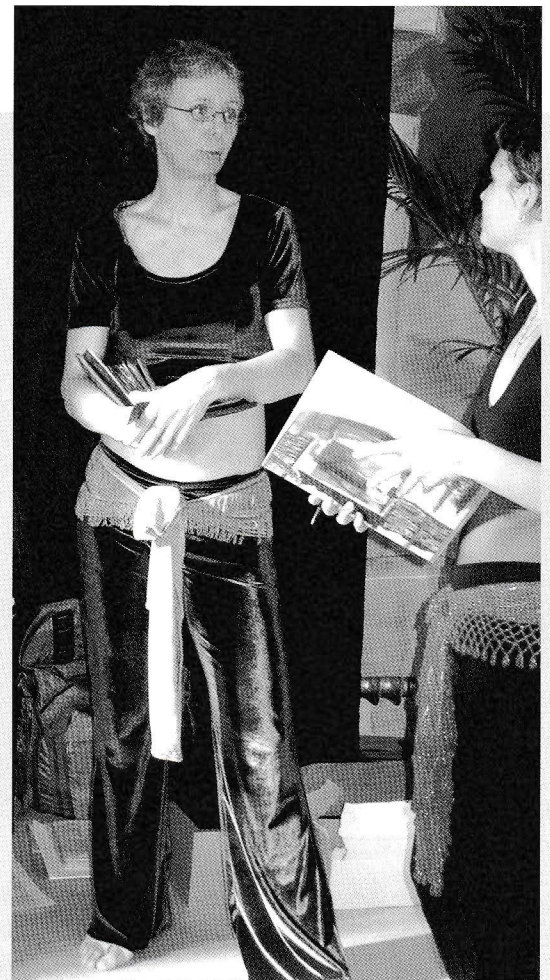
Prüfung 2. Modul

Langsam schleicht sich Nervosität in die Gruppe. Unterschiedliche Reaktionen auf die Ausnahmesituation; von Panik bis: „Mal sehen, wie weit ich komme“, ist an Stimmung alles vertreten. Die Prüfungssituation erweist sich letztendlich doch als relativ belastend. Es dauert insgesamt länger als erwartet, bis Yasmin ihre Beobachtungen für alle dreißig Teilnehmer notiert hat. Für die Gruppe heißt das, in mehreren Diagonalen immer die gleichen Bewegungsabläufe zu tanzen, was für viele bedeutet, daß Kraft und Konzentration nachlassen und sich Fehler einschleichen. Und es kann passieren, daß die Gruppendynamik plötzlich einen falschen Bewegungsablauf einschleift, und alle machen dann die Bewegung falsch.

Leicht lassen sich jedoch solche Mechanismen im anschließenden Einzelgespräch klären. Gravierende Defizite können allerdings nicht kaschiert werden. So bestanden auch diesmal wieder einige Mitstreiter die Prüfung nach dem zweiten Anlauf! Der Ansporn zur Wiederholung vor dem nächsten Ausbildungsmodul war groß. Unterstützung und gegenseitiges Coachen wurden intensiviert.

Was ist dran an ESTODA?

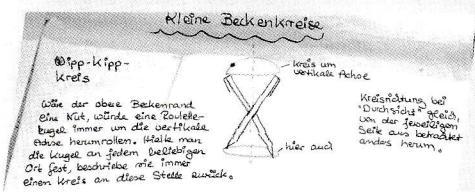
Da in den nächsten Modulen systematisch weiter kombiniert wird, was natürlich Training und weitere Eigeninitiative bedeutet, gibt es quasi eine



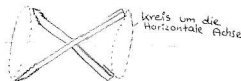
Erfolgsgewähr, daß die Bewegungen zunächst bei allen gleich aussehen. Den Vorteil kennen wir ja von den klassischen Tanzarten (Ballett oder Modern), dort hat zum Beispiel eine Arabeske so und nicht anders auszusehen. Allerdings wird sich das nach der bisherigen Erklärung geschlossen erscheinende Konzept im vierten Ausbildungsmodul öffnen, so daß die Tänzerinnen und Tänzer ihre eigenen Bewegungen, also den so häufig zitierten „eigenen Stil“ tanzen können.

Um dieses undogmatische Konzept tänzerisch zu erfahren, muß das vierte Modul erreicht werden; erst dann ist wirkliche Freiheit gewährleistet, um mit dieser Tanztechnik zu arbeiten bzw. zu tanzen. Und logischerweise heißt Tanzen nicht gleichzeitig Unterrichten. Als in sich abgerundeter Schluß erscheint deshalb auch die praktische Konsequenz, daß zunächst Verstehen und Verinnerlichen des Lernstoffes erfolgt (1.-4. Modul, 130 Std.) und danach die Lehre, wie das Ganze unterrichtet werden kann (5. Modul, 72 Std. Methodik/Didaktik).

* Text und Fotos: Donna Malskies



Wipp-Twist-Kreis



Kipp-Twist-Kreis

