



Schwerkraft und Zeit

Eines der charakteristischen Merkmale von Feldenkrais-Lektionen ist, dass sie oft im Liegen auf dem Boden durchgeführt werden. Sich liegend auf dem Rücken oder auf der Seite zu bewegen, scheint das Verhältnis zum Zug der Schwerkraft zu verändern und manchmal deutlich zu verringern. Greifen, Drehen, Rollen, all diese Dinge können auf der Ebene des Bodens und mit dessen Unterstützung ausgeführt werden.

Moshé Feldenkrais war als Wissenschaftler und als Judoka mit der Schwerkraft in ihren theoretischen und praktischen Auswirkungen auf den Körper bestens vertraut. Er war fasziniert davon, wie sich Kinder langsam entwickeln, um aufrecht zu stehen. In ähnlicher Weise wollte er wirklich jedem Menschen die Gelegenheit geben, das flexible Becken und den freien Kopf und Nacken eines Judo-Schwarzgurträgers zu erleben, Eigenschaften, die oft durch den unablässigen Zug (die Anziehungskraft des Planeten) auf unsere Körpermasse eingeschränkt werden.

Zu Feldenkrais' Erkenntnissen gehörte die Idee, dass eine Bewegung, sobald sie mit ausreichender Klarheit verstanden wäre, etwa eine effektive Beckenverlagerung nach links und rechts, sich in ihrer Ausführung zweifelslos verbessern würde. Diese Klarheit zu gewinnen hieß für Feldenkrais, den Effekt der Schwerkraft „aus dem Bild zu nehmen“, indem er die Klienten bat sich hinzulegen, so dass die Anti-Schwerkraft-Muskeln ruhen würden und sie sich mehr auf die Muskeln konzentrieren konnten, die sie für die Bewegungen selbst benutzten. Das Bewusstsein für die Wechselbeziehungen zwischen den einzelnen Körperteilen, während man die jeweilige Lektion ausführt, und die gesteigerte Sinneswahrnehmung, die sich aus kleineren, langsameren Bewegungen in einer verän-

derten Orientierung zum Schwerkraftfeld ergibt, würde den Klienten die Klarheit für Verbesserungen verschaffen, wenn sie wieder aufstehen.

Es gibt eine schöne Analogie zwischen dieser „Isolation“ gegen Schwerkraft und dem Studium der Musik. Ich beschreibe das hier, um mein Vorgehen damit weiter zu legitimieren, indem ich seine Anwendung in einem verwandten Untersuchungsgebiet illustriere. Vielleicht wird diese Art, Musik zu betrachten, auch Feldenkrais' Erwägungen für die sich auf dem Boden bewegend Person weiter erhellen.

Feldenkrais hat Musikern in seinen Schriften wenig bis gar keine Ratschläge gegeben, so dass ich nicht behaupten kann, dass er diese Analogie im Sinn hatte. Darüber hinaus kann musikalische Verbesserung durch eine Feldenkrais-Stunde auch ganz automatisch erzielt werden, ohne sie jemals als Mittel für eine musikalische Ausbildung bereitzustellen. Dennoch ist die Parallele zwischen einer bewährten musikalischen Praxis und einer Feldenkrais-Stunde für beide Bereiche aufschlussreich.

Die Praxis, auf die ich mich beziehe, ist das „langsame Üben“. Dabei wird das Tempo eines Stücks stark reduziert, so dass es mit größerer Genauigkeit studiert und ausgeführt werden kann. Die Idee dahinter ist, dass ein Spieler, der ein Musikstück in einem langsamen Tempo gemeistert hat, es dann allmählich oder sofort im richtigen Tempo spielen und so die zuvor verwirrenden Passagen bewältigen kann.

Ich tendiere dazu, mit meinen Schülern einen Schritt weiter zu gehen als nur „langsam“, ich nenne es „Start-Stopp“. Beim „Start-Stopp“-Üben können die Schüler

die Idee eines gleichmäßigen Tempos ganz außer Acht lassen. Sie können an jedem beliebigen Punkt im Spiel innehalten, um den nächsten erforderlichen Schritt zu prüfen.

„Start-Stopp“ funktioniert allgemein sehr gut, um Klarheit in eine musikalische Passage zu bringen, indem man vermeidet, falsche Gewohnheiten, auch bekannt als „fingerslips“, zu verstärken. Das führt nicht automatisch zu einer perfekten Darbietung. Die Schüler können „Start-Stopp“ jedoch verwenden, um die vorausgesetzte Klarheit für das Spielen im richtigen Tempo zu gewinnen.

Schnelles Spielen ist nicht dieselbe Erfahrung wie langsames Spielen. Man kann nicht auf jedes Detail eines Musikstücks achten, wenn man schnell spielt. Stattdessen behält man die größeren Bögen und Gesten im Kopf und erlaubt, dass sich die Details „von selbst ergeben“. Man kümmert sich um diese Details nur dann, wenn sie fehlerhaft sind.

Ich habe das Start-Stopp-Verfahren eingeführt, nachdem ich einen Artikel gelesen hatte, in dem behauptet wurde, dass virtuose Pianisten Musikstücke schneller lernen, weil sie am Anfang weniger Fehler machen – weniger Fingerfehler, weniger Lesefehler. Wenn die Hände falsche Noten spielen, suggeriert das fälschlicherweise, dass es mehr als eine Möglichkeit gibt, sie zu spielen. Das Vermeiden von Fehlern stärkt den besten Weg, den die Hände nehmen müssen.¹

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, ein Schüler übt seine C-Dur-Tonleiter, beidhändig, auf und ab über zwei Oktaven. Obwohl beide Hände die gleichen Noten in der gleichen Reihenfolge (CDEFGAH-CD...) spielen, führt jede Hand einen ganz anderen Tanz auf. Da die Hände symmetrisch und nicht identisch sind (die Daumen

sind einander zugewandt), wird, wenn beide Hände die Noten CDEFG nach rechts spielen, die rechte Hand die Finger 1,2,3 benutzen und dann zum Daumen wechseln, um mit 1,2 fortzufahren, während die linke Hand (die dieselben Noten eine Oktave tiefer spielt) mit den Fingern 5,4,3,2,1 spielen wird.

Die Diskrepanz zwischen den Bewegungen der beiden Hände kann für einen Anfänger verwirrend sein. Es kann Monate oder über ein Jahr dauern, bis ein kleines Kind diese Fähigkeit beherrscht, eine einfache Tonleiter mit beiden Händen zu spielen. „Start-Stopp“ ist ein wertvoller Teil dieses Prozesses.

Daher werden die Schülerinnen und Schüler aufgefordert, während des Spiels lieber aufzuhören, wenn sie unsicher sind, statt fehlerhaft weiterzuspielen. Ich ermutige meine Schüler, während der Pause genau herauszufinden, was die nächsten Noten und Finger sein sollen, und erst dann weiterzuspielen, wenn sie sich *sicher* sind. Sobald sie die Tonleiter „Start-Stopp“ gemeistert haben, werden sie ermutigt, sie wieder in ein gleichmäßiges Tempo zu bringen, zunächst langsam und dann in einem natürlicheren Spieltempo.

Wenn ich die „Start-Stopp“-Methode unterrichte, fällt mir auf, wie sehr sie der Technik, eine Bewegung auf den Boden zu bringen, ähnelt. Feldenkrais lässt die Lektion nicht langsam und sanft auf dem Boden enden, sondern fordert dazu auf, das auf dem Boden gewonnene Wissen zu integrieren. So wie Musikschüler ihr Stück im Tempo spielen sollen, nachdem sie sich mit den Details außerhalb des Taktes beschäftigt haben, werden Feldenkrais-Schüler aufgefordert, ihre Lektion in einer gewöhnlichen Beziehung zur Schwerkraft und in einigermaßen „normalem“ Tempo nachzuvollziehen.

Diese Analogie zwischen Musik-Praxis und Feldenkrais-Lektionen legt nahe, dass Zeit in der Musik als Äquivalent zur Schwerkraft in der physischen Welt gesehen werden kann. Das Tempo dient als eine Art „musikalische Schwerkraft“, eine begrenzende und formende Kraft, die erschwerend ist, aber auch Struktur gibt.

Die Schwerkraft selbst ist natürlich auch beim Spielen eines Musikinstruments beteiligt. Die fragliche Analogie besteht jedoch zwischen dem intellektuellen Akt des Erlernens eines Musikstücks und dem physischen Akt des Erlernens einer menschlichen Funktion wie dem Greifen. Genauso wie eine Bewegung auf dem Boden auseinandergenommen werden kann, aber nur ausreichend verstanden wird, wenn sie aufrecht ausgeführt wird, müssen die meisten Musikstücke in einem gleichmäßigen Tempo gespielt werden, um verständlich zu sein. Stellen Sie sich Ihr Spiegelbild in einem Spiegelkabinett vor. Wenn der Spiegel ausreichend verzerrt ist, erkennen Sie Ihr eigenes Gesicht nicht mehr. In ähnlicher Weise kann etwas Allgegenwärtiges wie „Happy Birthday“ unverständlich gemacht werden, indem man es verlangsamt und an seltsamen Stellen anhält. „Happy bir——thday to——you, Hap——“ usw.

Man kann sich vorstellen, dass eine Bewegung wie das Greifen, etwas, das wir jeden Tag tun, ebenfalls unkenntlich werden kann, wenn sie auf dem Boden ausgeführt wird, weit weg von einem erreichbaren Gegenstand, und verlangsamt und auf solch einer Mikroebene untersucht wird. Wenn wir eine Feldenkrais-Lektion machen und den gelegentlich kryptischen Anweisungen folgen, erkennen wir womöglich tatsächlich nicht, welche Hauptfunktion wir verbessern. Im Gegenteil, wir können den eigentlichen Sinn der Lektion erst entdecken, wenn wir stehen und die Abläufe beschleunigen, die wir bis dahin

langsam und in einem anderen Verhältnis zur Schwerkraft getan haben.

Feldenkraiss' drei Kriterien für die Untersuchung einer Funktion – „Manipulation, Orientierung und Timing“ – schließen Zeit als ein Element gut entwickelter Bewegung fraglos mit ein. Der zeitliche Aspekt einer Funktion wird jedoch oft von den dringlicheren Fragen zu Manipulation und Orientierung, die uns mehr verwirren, in den Hintergrund gedrängt. Dennoch ist das Entfernen der Zeit aus der Gleichung ebenso Teil der Lektion wie die „Minimierung“ der Schwerkraft.

Da die Natur der Musik als eine Schöpfung in Tempo die Handhabung von Zeit gegenüber Manipulation und Orientierung in den Vordergrund rückt, hat ihre „Entfernung“ stärkere Auswirkungen auf die daraus resultierenden Verbesserungen als vielleicht bei einer Feldenkrais-Lektion. Allerdings ist zu beachten, dass die Anweisungen in einer Feldenkrais-Stunde, „es langsam anzugehen“, zu mehr dient als dem Klienten zu erlauben, sich zu entspannen. Sie lösen vorübergehend den gordischen Knoten einer Bewegung, die in parasitären Gewohnheiten gebunden ist.

Das Studieren der Schwerkraft ist also auch ein Studieren der Zeit, der Zeit, die ein Fuß benötigt, um auf den Boden herabzusinken, bis er ihn berührt, die Zeit, die man sich aufrecht halten kann, ohne zu ermüden. Die „Befreiung“ des Klienten von der Schwerkraft ist auch eine Befreiung von Zeit, eine Gelegenheit, grenzenlose Neugier zu erleben, die der Verspieltheit eines Kindes ähnelt und zu einer stimmigeren Erfahrung einer Funktion führt, die zwangsläufig automatisiert werden muss, wenn sie in einen höheren Dienst wie einen Gegner zu werfen oder eine Treppe herabzusteigen gestellt wird. Das Verhältnis von Zeit und Schwerkraft, durch Physiker von Newton bis Einstein

gründlich erforscht und beschrieben, spielt auf grundlegende und verständliche Weise zu Zwecken unserer eigenen Entwicklung zusammen, und diejenigen von uns, die sich die Zeit nehmen, diese Beziehungen zu untersuchen, verbessern sich dadurch.

Übersetzung: Katrin Dirschwigl

Das englische Original ist nachzulesen unter www.feldenkraiszeit.org

Adam Cole

Feldenkrais-Practitioner und Inhaber einer Musikschule in Atlanta/USA. Pianist, Dirigent, Komponist. Er veröffentlichte mehrere Romane, Gedichtbände und Sachbücher. www.adamcole.net

¹ Man mag einwenden, dass die Feldenkrais-Community Lernen über Misserfolg begrüßt, und dass wir nicht versuchen sollten, Fehler zu vermeiden. Aber aus Misserfolg zu lernen ist nicht dasselbe, wie aus einem Fehler zu lernen. Fehler sind ein abstraktes Konzept, das auf der Vorstellung beruht, dass etwas richtig ist. Es gibt zwar eine optimale Organisation für Stehen, aber es ist keine „richtige“ Organisation, und ein kleines Kind, das hinfällt, versagt vielleicht beim Laufen, aber es macht keinen Fehler.

In der Musik hingegen kann man nicht sagen, dass die Dur-Tonleiter optimal und die Moll-Tonleiter weniger optimal ist. Diejenige Tonleiter, die Sie spielen wollen, ist die „richtige“. In Hinblick auf ein Musikstück ist es zwar optimal, es richtig zu spielen, aber das gilt im ästhetischen Sinn, nicht in einem funktionalen, so dass wir aus einem Misserfolg nur den Schluss ziehen können, dass wir falsch gespielt haben, und das wussten wir ohnehin!

Da es keinen wirklichen Vorteil gibt, falsche Noten zu spielen, und ein ernsthafter Nachteil dadurch entsteht, dass wir womöglich Bewegungsmuster verstärken, die nur aus ästhetischer Sicht von Bedeutung sind, lernen wir effizienter, wenn wir langsam genug vorgehen, um Fehler zu vermeiden.

Das Spielen von Musik außerhalb des Tempos ist an sich nicht optimal und kann, im Sinne von Feldenkrais, als Fehler gelten, aus dem wir lernen. Mehr noch: Wenn wir die korrekten Noten spielen, können wir die optimale Bewegung im Körper sie zu spielen erforschen, eine Bewegung, die Verletzungen verhindert sowie Kraft und Ausdruck fördert.

Das ist eine andere Art der Erkundung. In einer Lektion langsam vorzugehen gibt uns die Möglichkeit, Bewegungsmuster zu beurteilen, die mehr oder weniger optimal auf unserem inneren Gefühl von Komfort und Leichtigkeit basieren.

Gravity and Time

One of the defining features of Feldenkrais' lessons is that they are often done lying on the ground. Moving while on the back or the sides appears to provide an altered, sometimes greatly reduced relationship with the pull of gravity. Reaching, twisting, rolling, all of these things can be done in the plane of the floor and with the floor's support.

As both a scientist and judo practitioner, Feldenkrais was well-acquainted with gravity in its theoretical and practical impact on the body. He was fascinated with the way infants slowly develop to stand upright. He was similarly fixated on providing the opportunity for the average person to experience the judo black-belt's flexible pelvis and free head and neck, characteristics often made difficult by the relentless pull of the planet on our body mass.

Among Feldenkrais' insights was the idea that once a movement was understood with sufficient clarity, for instance an effective translation left and right of the pelvis, it would undoubtedly be improved in its execution. For Feldenkrais, gaining that clarity meant removing the effect of gravity from the picture by having the client lie down, to the effect that the antigravity muscles would be dormant, giving them a chance to focus more on the muscles they use to make the movements themselves. Awareness of the interrelationship of the parts of the person as they did the lesson in question, and the heightened sensation that came from smaller, slower movements in a different orientation to the gravitational field, would provide them the clarity for improvement once they returned to standing.

There is a lovely analogue in this insulation from gravity to the study of music. I describe it here as a means of further legitimizing the approach in question by illustrating its use in a related exploration. Perhaps examining the study of music in this way will further illuminate Feldenkrais' motives for the person moving on the floor.

Feldenkrais gave little-to-no advice to musicians in his writings, so I cannot make the claim that he had this analogy in mind. In addition, musical improvement can be found through purely mechanical means via a Feldenkrais lesson, without ever making resource to actual musical training. Nevertheless, the parallel between a tried-and-true musical practice and a Feldenkrais lesson is illuminating to both areas.

The practice to which I am referring is "slow practice." This entails greatly reducing the tempo of a piece so that it can be studied and executed with more accuracy. The idea is that once a player has mastered a piece of music at a slow tempo, then they may gradually, or immediately, take it to its proper speed and find themselves able to master previously confounding passages.

I tend to take my students one step further than simply “slow,” into something I call “start-stop.” In “start-stop” practicing, students may neglect the idea of steady tempo altogether. At any point, they may pause in the process of playing to examine the next move they must make.

“Start-Stop” tends to work very well at providing clarity in a musical passage by avoiding the reinforcement of false pathways, otherwise known as “fingerslips.” It does not automatically translate into a perfect performance. However, students can use “start-stop” to get clarity as a pre-requisite to playing in tempo.

Playing fast is not the same experience as playing slow. One cannot attend to every detail of a piece of music while playing fast. One instead keeps larger movements and gestures in one’s mind while allowing the details to “take care of themselves.” One only attends to those details when they are faulty.

I began enacting start-stop after reading an article that suggested that virtuoso pianists learn music more quickly because they make fewer mistakes early on...fewer finger-flubs, fewer reading errors. When the hands play incorrect notes, it has the effect of suggesting erroneously to the mind that there is more than one way to play them. Avoiding mistakes reinforces the optimal path the hands must take.¹

For example, imagine a student is practicing their C-major scale, hands together, up and down over two octaves. Although the two hands are playing the same notes in the same order (CDEFGABCD...) each hand is doing a very different dance. Because the hands are symmetrical and not identical (thumbs face each other), if the hands both play the notes CDEFG to the right, the right hand will use fingers 1,2,3 and then flip to

¹ It may be argued that the Feldenkrais community embraces learning through failure, and we should not seek to avoid mistakes. But learning from failure is not the same as learning from a mistake. Mistakes are an abstract concept, based on the idea that something is correct. While there is an optimal organization for standing, it is not a "correct" organization, and a toddler who falls may be failing to walk, but they are not making a mistake.

In music, on the other hand, you can't say that the major scale is optimal and the minor scale is less optimal. Whichever one you want to play is the "correct" scale. In terms of a piece of music, while playing a piece correctly is optimal, it is not optimal in any functional sense, only an aesthetic one, and so the lessons we learn from that failure are only that we have played it incorrectly, which we knew anyway!

Because there is no real advantage to playing incorrect notes, and there is a serious disadvantage in that we may be reinforcing movement patterns that are only significant from an aesthetic viewpoint, we learn more efficiently if we go slow enough to avoid the mistakes.

Playing music out of tempo is, in itself, less than optimal, and can be considered a failure we are learning from in Feldenkrais terms. Furthermore, if we are playing the correct notes, we can examine an optimal movement in the body to play them, one that avoids injury and maximizes power and expression. This is a different kind of exploration. Going slowly in a lesson gives us a chance to assess patterns which are more or less optimal based on our internal sense of comfort and ease.

the thumb to continue 1,2, while the left hand (playing the same notes an octave lower) will play with fingers 5,4,3,2,1.

The discrepancy of movement between the two hands can be confounding for a beginner. It may take a young child months or more than a year to master this skill of playing a simple scale with hands together. “Start-Stop” is an invaluable part of this process.

Therefore students are asked to stop during their playing when they are unsure, rather than continue into a mistake. I encourage my students to discover during their pause exactly what the next notes and fingers should be, and only to continue when they are *sure*. Once they have mastered the scale “start-stop,” they are encouraged to take it back into a steady tempo, slow at first, and then a more natural performance tempo.

What strikes me as I teach the “start-stop” method is how much it resembles bringing a movement to the floor. At the end of a lesson, Feldenkrais does not leave the lesson on the floor, slow and gentle, but asks that the knowledge gained from down there be integrated. Just as music students are asked to play their piece in tempo, having attended to the details out of time, Feldenkrais students are asked to enact their lesson in an ordinary relationship with gravity at a reasonably “normal” speed.

This analogy between music practice and Feldenkrais lessons suggests that time in music can be seen as equivalent to gravity in the physical world. Tempo serves as a kind of “musical gravity,” a limiting and shaping force that hinders, but also provides structure.

To be sure, gravity itself is involved in playing a musical instrument. However, the analogy in question is really between the intellectual act of learning a piece of music and the physical act of learning a human function like reaching. Just as a movement can be taken apart on the floor, but only sufficiently understood when enacted upright, most pieces of music must be played at a steady tempo to be intelligible. Imagine your reflection in a funhouse mirror. If the mirror is distorted enough, you will fail to recognize your own face. Similarly, something ubiquitous like “Happy Birthday” can be rendered unintelligible by slowing it down and stopping in odd places. “Happy bir — — — — — thday to — — — — — you, Hap — — — — —” etc.

You can imagine that a movement like reaching, something we do every day, might also be unrecognizable when done on the floor, away from any reachable object, and slowed down and examined on such a micro level. In fact, upon doing a Feldenkrais lesson and following the sometimes cryptic instructions, we may not realize what the main function is that we are improving. By contrast, we can only discover the ultimate aim of the lesson by standing and speeding up the things we had heretofore been doing slowly and out of gravity.

Feldenkrais’ three criteria for studying a function, namely “manipulation, orientation and timing,” certainly include time as an element of mature movement. However, the

time-aspect of the function is often eclipsed by the more pressing questions of manipulation and orientation that tend to confuse us more. Nevertheless, removing time from the equation is as much a part of the lesson as minimizing the pull of gravity.

Because the nature of music as a creation in tempo forces into prominence the management of time over manipulation and orientation, its removal has a more pronounced effect on the resultant improvements than one might see in a Feldenkrais lesson. Note, however, the instructions in a Feldenkrais lesson to “go slow” serve to do more than give a client permission to relax. They temporarily decontextualize the gordian knot of a movement tied up in parasitic habits.

So a study of gravity is also a study of time, the time it takes for a dropped foot to strike the ground, the amount of time one can remain upright without tiring. The removal of the client from gravity is, as well, a removal from time, an opportunity to experience a kind of timeless curiosity that resembles the infant’s playfulness and results in a more attuned experience of a function that must by necessity be automated when put into a higher service like throwing an opponent or coming down a staircase. The relationship of time to gravity, profoundly explored and expressed by physicists from Newton to Einstein, interplay in basic and commonsense ways for the purposes of our own improvement, and those of us who take the time to study these relationships are the better for it.