

Von der Kampfkunst Judo zur **Bewegungskunst**



Oliver Paganini

Körperwege

Oliver Paganini

St. Gallerstrasse 3

CH-9038 Rehetobel AR

www.koerperwege.ch

oliver.paganini@koerperwege.ch

+41 77 404 63 64

22.02.2022

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Kampfkunst Judo	5
Judoprinzipien	5
Übungsformen der Kampfkunst Judo	6
Judoblume	7
Feldenkrais-Methode.....	8
Übungsformen der Feldenkrais-Methode	8
Contact Improvisation.....	9
Übungsformen der Contact Improvisation	9
Bewegungskunst	10
Himmel & Erde.....	12
Bezug der vertikalen Bewegung zum Judo	12
Hingabe an die vertikale Bewegung	13
Ich & Du	14
Bezug der horizontalen Bewegung zum Judo	14
Hingabe an die horizontale Bewegung	15
Vergangenheit & Zukunft.....	16
Bezug der zeitlichen Bewegung zum Judo	16
Hingabe an die zeitliche Bewegung	17
Mitte.....	18
Bezug der Mitte zum Judo	18
Hingabe an die Mitte	18
Die Kultur der Verneigung.....	19
Gleichgewicht und Fallen	19
Gewicht und Schwerpunkt	21
Bogenbrücken	22
Unterricht.....	25
4 Orte des Lernens	25
Unterrichtszeiten und Preise.....	26
Über mich	27

Einleitung

Alles was lebt, bewegt sich. Bewegung ist ein Zeichen von Leben. Unser Alltag wird jedoch immer ärmer an Bewegung. Die Bewegungsarmut trennt uns vom Leben und vom Lebenssinn.

Die Bewegungskunst bereichert das Leben mit sinnvoller Bewegung.

- Eine sinnvolle Bewegung ist eine Bewegung, die Himmel und Erde verbindet. Sie belebt die materielle und geistige Welt.
- Eine sinnvolle Bewegung ist eine Bewegung, die Menschen verbindet. Sie belebt Kontaktpunkte und Berührungsflächen.
- Eine sinnvolle Bewegung ist eine Bewegung, die Vergangenheit und Zukunft verbindet. Sie belebt die Wahrnehmung der Gegenwart und Präsenz.

Alles trifft sich in der Mitte. In der Hingabe an die Mitte finden wir den Himmel auf Erden und die Liebe im Hier und Jetzt.

Bewegungskunst ist die Essenz aus meinen Erfahrungen mit

- der Kampfkunst Judo,
- der Feldenkrais-Methode und
- der Contact Improvisation.

Die Bewegungskunst ist mehr als ein Zusammenfügen der drei Disziplinen. Es sind die Perlen meiner durchlebten Erfahrungen.

Kampfkunst Judo

Die Kampfkunst Judo, benannt durch ihren Begründer Prof. Jigoro Kano (1860-1938), zeigt einen sanften und friedvollen Weg, die Energie sinnvoll zu nutzen und sich in der geistigen und körperlichen Entwicklung gegenseitig zu unterstützen.

柔道 Judo

Der sanfte Weg

Judoprinzipien

Jigoro Kano formulierte zwei Judoprinzipien:

精力善用 Sei Ryoku Zen Yo

Guter Gebrauch der Energie

自他共栄 Ji Ta Kyo Ei

Gemeinsames Gedeihen

Die Judoprinzipien haben in meinem Leben eine besondere Bedeutung. Als junger Mann habe ich mich in einem Initiationsritual dazu entschieden, mein Leben nach den Judoprinzipien zu orientieren.

Ich bin davon überzeugt, dass ich die Judoprinzipien mit der Bewegungskunst noch auf einer tieferen Ebene umsetzen kann als mit der Kampfkunst.

Übungsformen der Kampfkunst Judo

- 形 - Kata

Form

Formale Bewegungsmusterübungen mit idealisierten Modellbewegungen, die spezifische Kampfprinzipien veranschaulichen.

- 乱取 - Randori

freies Üben

Sparringskampf, in dem beide Teilnehmer Angriff und Verteidigung mit frei angewandten Techniken üben.

Die Übungsform Randori wäre eigentlich sehr geeignet, die Judoprinzipien umzusetzen. Leider steht in den meisten Situationen der innere Zwang siegen zu wollen, diesem Ziel entgegen. Das hat mich motiviert, in Richtung Bewegungskunst weiterzuforschen.

- 試合 - Shiai

Wettkampf

Ein Kampf, der unter allgemein bestimmten Regeln zum Zweck der Punktevergabe und Bestimmung eines Siegers ausgetragen wird.

Judoblume

In der Judoblume mit 6 Blütenblättern habe ich meine Erfahrungen mit Judo zusammengefasst.

Sie waren das Leitbild meiner Judoschule.

道場 Dojo Umfeld	Ich pflege mich und den Ort, an dem ich bin.
礼 Rei Verhalten	Ich verhalte mich achtsam und verneige mich vor mir und Dir.
柔道技 Judowaza Fähigkeiten	Im Streben nach Vollkommenheit sammle ich meinen Geist und bewege meinen Körper.
精力善用 自他共栄 Judoprinzipien Werte	Guter Gebrauch der Energie und gemeinsames Gedeihen sind meine Orientierung.
柔道家 Judoka Identität	Auf meinem Weg verkörpere ich diese Werte und trage sie in die Welt.
禅 Zen Spiritualität	Verbunden mit der Quelle des Seins gebe ich mich dem Lebensfluss hin.

Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde von Moshé Feldenkrais (1904-1984) entwickelt. Sie ist eine körperzentrierte Lernmethode und eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Mit der Feldenkrais-Methode werden unbewusste Bewegungen und Bewegungsmuster ins Bewusstsein gehoben und dadurch veränderbar gemacht.

Mein Lieblingszitat von Moshé Feldenkrais lautet: „Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant.“

Übungsformen der Feldenkrais-Methode

- ATM - Awareness through Movement
„Bewusstheit durch Bewegung“ ist der verbal angeleitete Gruppenunterricht mit der Feldenkrais-Methode
- FI - Functional Integration
In der „Funktionalen Integration“ werden im Einzelunterricht die Bewegungen vom Feldenkrais-Lehrer geführt.

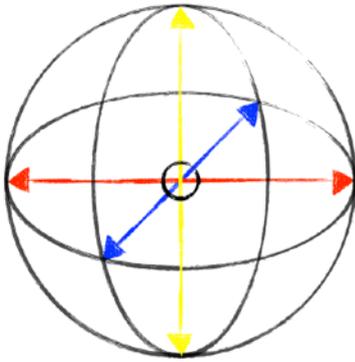
Contact Improvisation

Contact Improvisation wurde in den 70er-Jahren von Steve Paxton (1939) ins Leben gerufen. Die freie Tanzform entwickelt sich immer weiter und besitzt keine vorgegebenen Tanzschritte oder Bewegungsabläufe. Zwei oder mehrere Körper lehnen aneinander. Bilden so einen gemeinsamen Schwerpunkt. Wechselseitig geben sie Gewicht ab, muten sich zu. Aus diesem gemeinsamen Schwerpunkt entstehen freie Bewegungen.

Übungsformen der Contact Improvisation

- Lab
Ein Lab oder ein Laboratory ist eine forschende Übungseinheit.
- Jam
Eine Jam oder eine Jam-Session ist ein freies Treffen, an dem Contact Improvisation getanzt wird.
- Small Dance
Der Small Dance ist eine Solo-Übung im Stehen. Dabei werden die unwillkürlichen kleinen Bewegungen beobachtet, welche es ermöglichen, ruhig zu stehen.

Bewegungskunst



Bewegungskunst ist die Kunst der Bewegung in der Hingabe an die Mitte zwischen Himmel & Erde, dem Ich & Du und der Vergangenheit & Zukunft.

Mit dem Bewusstsein der Bewegungskunst können alle Bewegungen des Alltags zur Kunst werden.

Die Kampfkunst Judo, die Feldenkrais-Methode und die Contact Improvisation haben neben einem eigenen Wesenskern auch Verbindungen und Gemeinsamkeiten. So lernte zum Beispiel Moshé Feldenkrais, noch bevor er seine eigene Methode entwickelte, bei Jigoro Kano Judo.

Die Anwendung der Feldenkrais-Methode ist allgemein im Tanz und auch in der Contact Improvisation weit verbreitet.

Die Überzeugung, dass die Schulung der Körperwahrnehmung und die Erweiterung der Bewegungsfreiheit und des Bewegungsbewusstseins den Menschen in seiner ganzheitlichen Entwicklung stärken, ist allen drei Disziplinen gemeinsam.

Die Kampfkunst übt sich im Kämpfen, Flüchten und Totstellen. Die Bewegungskunst übt sich im Sein. Aus Angriff und Verteidigung wird Beziehung und Hingabe.

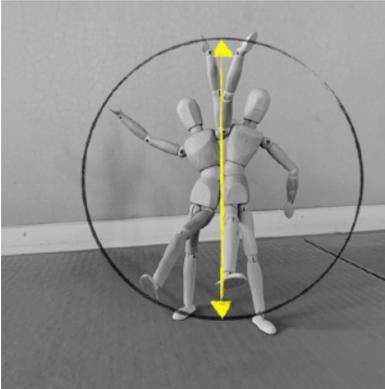
Aus Macht und Kontrolle wird Vertrauen, Freiheit und Selbstverantwortung.

Die Feldenkrais-Methode wird mit einer klaren Rollen-
teilung zwischen Lehrer und Schüler praktiziert. Die
Bewegungskunst löst sich davon und schafft Bezie-
hungen von Mensch zu Mensch.

Die Contact Improvisation ist frei von starren Konven-
tionen und Verhaltensregeln. Die Bewegungskunst be-
reichert die Contact Improvisation mit der Kultur der
Verneigung der Kampfkunst.

Himmel & Erde

Die vertikale Bewegung



Die vertikale Bewegung ist die Verbindung zwischen Oben und Unten, von **Himmel & Erde**.

In ihr wirkt die Schwerkraft und die Leichtkraft.

Wir stehen auf der Erde und richten uns zum Himmel auf. Bewegen uns zwischen der Schwerkraft und der Leichtkraft und zwischen dem Sichtbaren und Unsichtbaren.

Über die Schwerkraft orientieren alle Menschen ihre Bewegungen und verbinden sich im Erdmittelpunkt. Durch die Leichtkraft verbinden sich alle Menschen mit der Unendlichkeit.

Bezug der vertikalen Bewegung zum Judo

Die vertikale Bewegung hat eine Verbindung zum Judoprinzip Sei Ryoku Zen Yo (Guter Gebrauch der Energie).

精 Sei - Geist, Energie, Vitalität, Essenz, Sperma
Sei ist die Bewegung nach oben zur Leichtkraft, zum Geistigen und Unsichtbaren.

力 Ryoku - Körperkraft, Kraft, Stärke, Gewicht, Fähigkeit, Macht

Ryoku ist die Bewegung nach unten zur Schwerkraft, zum Körperlichen und Sichtbaren.

精力 Seiryoku - Energie

Wenn die beiden Schriftzeichen Sei und Ryoku zusammenstehen, werden sie als neutrale Form der Energie übersetzt. Die geistige und die körperliche Kraft verbinden sich.

善 Zen - Güte, Gut, gute Tat

用 Yo - Gebrauch, Angelegenheit, Geschäft, Auftrag, Arbeit

善用 - Zenyo - guter Gebrauch

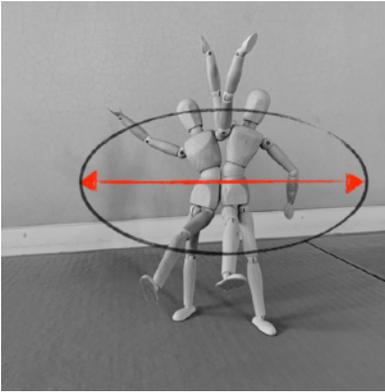
Zenjo gibt der Energie die Qualität der Güte.

Hingabe an die vertikale Bewegung

Die Hingabe an die vertikale Bewegung bedeutet, sein Gewicht über die Knochen in den Boden, oder durch einen anderen Körper in Richtung des Erdmittelpunktes fließen zu lassen. Gleichzeitig sind die Bewegungen, in allen Lagen, auch zum Himmel aufgerichtet. Der ganze Körper ist in einem angemessenem Tonus, damit alle einzelnen Körperteile ihren Beitrag an eine fließende, leichte und schöne Bewegung geben können. Die Hingabe an die vertikale Bewegung ist ein Tanz oder ein Gebet zwischen Himmel und Erde.

Ich & Du

Die horizontale Bewegung



Die horizontale Bewegung ist die Verbindung zwischen Links und Rechts, vom **Ich & Du**.

In ihr wirkt die Kraft der Beziehung zwischen den Menschen.

Mit der horizontalen Bewegung verbinden sich die Menschen untereinander. Sie ist die Welt zwischen dem Ich und dem Du.

Bezug der horizontalen Bewegung zum Judo

Die horizontale Bewegung hat eine Verbindung zum Judoprinzip Ji Ta Kyo Ei (Gemeinsames Gedeihen).

自 Ji - selbst

Ji ist der Bezug zu sich selber.

他 Ta- andere

Ta ist der Bezug zu einem anderen Menschen.

自他 Wenn die beiden Schriftzeichen Ji und Ta zusammen stehen, werden sie als Gemeinsamkeit übersetzt. Wenn Ich und Du sich verbinden, entsteht Beziehung.

共 Kyo- beide

榮 Ei - gedeihen

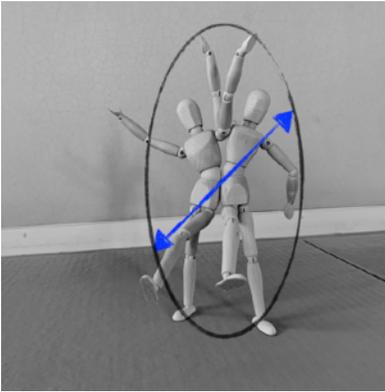
共栄 Kyoei gibt der Beziehung die Qualität der Schöpferkraft.

Hingabe an die horizontale Bewegung

Die Hingabe an die horizontale Bewegung bedeutet, aneinander anzulehnen, sich zu vertrauen und sich zuzumuten. Beide bewegen sich frei, eigenverantwortlich und verbunden. Das eigene Gewicht und die eigene Bewegung ist das Geschenk an die gemeinsame Bewegung. Die Hingabe an die horizontale Bewegung ist ein Ausdruck von Liebe.

Vergangenheit & Zukunft

Die zeitliche Bewegung



Die zeitliche Bewegung ist die Verbindung zwischen Hinten und Vorne, der **Vergangenheit & Zukunft**.

In ihr wirkt die Kraft der Zeit.

Wir leben im Jetzt von der Vergangenheit in die Zukunft. Die Bewegung der Körper kann in jede Richtung sein und ist immer im Jetzt, sie hat gleichzeitig ein Vorher und Nachher.

Bezug der zeitlichen Bewegung zum Judo

Die zeitliche Bewegung hat eine Verbindung zum Wort Judo (der sanfte Weg).

柔 Ju - Sanftheit

Weichheit, Ruhe, Stille

道 Do - Weg

Strasse, Pfad, Tao, Welturgrund

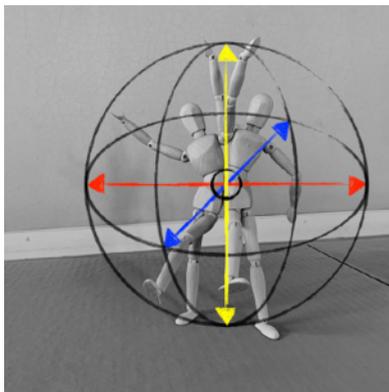
Do steht für lebendige Veränderung, ein stetiges Vorwärtsgen auf dem Pfad der Wahrheit. Do ist dem Begriff der Kunst, der Lebenskunst, der Bewegungskunst sehr nahe. Ju gibt dem Weg die Qualität der Sanftheit.

Hingabe an die zeitliche Bewegung

Die Hingabe an die zeitliche Bewegung bedeutet, aus den vergangenen Bewegungserfahrungen zu schöpfen, den Moment wahrzunehmen und das Bewegungsbewusstsein stetig zu erweitern.

Mitte

Die Bewegung aus der Mitte



Die **Mitte** ist die Verbindung von allem, Himmel & Erde, Ich & Du, Vergangenheit & Zukunft, alles trifft sich in der Mitte.

In ihr wirkt die Kraft des Lebens.

Die Bewegung aus der Mitte ist in Verbindung mit der Lebensquelle. Sie überwindet Polaritäten und vereint die kleine und die grosse Welt. In der Mitte geschieht alles in Freiheit und Verantwortung.

Bezug der Mitte zum Judo

Die Mitte hat eine Verbindung zum Zen und zum Hara.

禅 Zen - Spiritualität, mit der Lebensquelle verbunden

腹 Hara - Bauch, Aufmerksamkeit, Geist, Absicht, Mut, Empfindung, Inneres, Herz

In den Begriffen Zen und Hara drückt sich die Bewegung aus der Mitte einmal mehr himmlisch in Bezug zur Spiritualität und einmal mehr irdisch in Bezug zum Körperlichen aus.

Hingabe an die Mitte

Die Hingabe an die Mitte bedeutet, sich dem Lebensfluss hinzugeben. Aus der Mitte geschieht die Bewe-

gung. In der Hingabe an die Mitte finden wir den Himmel auf Erden und die Liebe im Hier und Jetzt.

Die Kultur der Verneigung

Die Kultur der Verneigung ist bei der Kampfkunst Judo sichtbarer als bei der Feldenkrais-Methode oder in der Contact Improvisation. Sie ist jedoch in allen drei Disziplinen von existenzieller Wichtigkeit.

Im Judo macht die Verneigung den Unterschied, ob die Techniken dazu führen, sich gegenseitig zu vernichten, oder ob sie der beidseitigen körperlichen und geistigen Entwicklung dienen.

Bei der Feldenkrais-Methode drückt sich die Kultur der Verneigung im Menschenbild und in den berufsethischen Grundsätzen und Verhaltensrichtlinien aus.

In der Contact Improvisation ist die Kultur der Verneigung darin zu erkennen, dass sich die Tanzpartner in enger Verbundenheit bewegen und sich beidseitig in Eigenverantwortung und in der vollen Bewegungsfreiheit sein lassen.

Die Bewegungskunst praktiziert die Kultur der Verneigung aus allen drei Richtungen.

Es geht immer um die Achtung der Menschenwürde.

Gleichgewicht und Fallen

Im Gleichgewicht sein bedeutet, es immer wieder zu verlieren und neu zu finden. Das Gleichgewicht eines lebendigen Körpers ist eine Bewegung. Gleichgewicht und Fallen gehören zusammen. Die Schwerkraft wirkt

immer, darum fallen wir auch immer. Das Fallen wird durch einen Widerstand aufgehalten. Wenn wir liegen, ist dieser Widerstand die Auflagefläche, auf der wir liegen. Wenn wir gehen, lassen wir uns in die Gehrichtung fallen und bewegen unsere Füße immer wieder unter den Schwerpunkt. Wenn wir stehen, werden die kleinen Fallbewegungen durch eine ebenso kleine Gegenbewegung ausgeglichen.

In der Kampfkunst Judo werden diese kleinen Bewegungen des Gegners zur Neufindung des Gleichgewichtes genutzt, um ihn zu Fall zu bringen. Die kleinen Bewegungen, die eigentlich dazu dienen, das Gleichgewicht wiederzufinden, werden so verstärkt, dass sie den Gegner noch mehr aus dem Gleichgewicht bringen. Gleichzeitig wird der Gegner daran gehindert, seine Füße unter seinen Schwerpunkt zu bewegen. Das geht einfach und mit geringem Kraftaufwand.

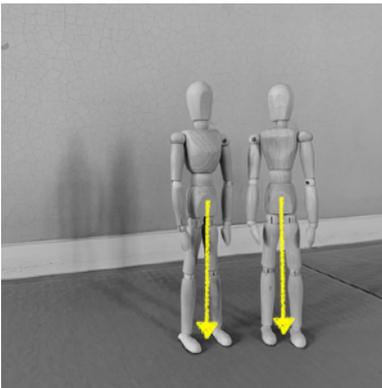
Feldenkrais-Lektionen beginnen meistens im Liegen. Dadurch sind wir nicht mit der Gleichgewichtsbewegung beschäftigt und können uns leichter entspannen und uns einfacher der Körperwahrnehmung öffnen. Moshé Feldenkrais beschreibt eine Bewegung als dann im Gleichgewicht befindlich, wenn sie jederzeit in jede Richtung verändert oder angehalten werden kann. Eine wunderschöne Beschreibung für Bewegungsfreiheit in allen Lebensbereichen.

In der Contact Improvisation lehnen sich die Tanzpartner gegenseitig an. Gleichzeitig lassen sie sich in die gemeinsame Bewegung und in den Kontaktpunkt fallen. Es entsteht daraus ein Tanz mit dem gemeinsamen Schwerpunkt.

Gewicht und Schwerpunkt

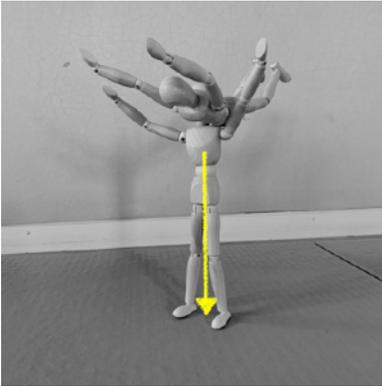
Die Bewegungskunst übt einen bewussten Umgang mit dem Gewicht und dem Schwerpunkt. Das Gewicht eines Körpers wirkt immer in Richtung des Erdmittelpunktes. Der Schwerpunkt eines Körpers ist der Punkt, auf dem er theoretisch ausbalanciert werden könnte. In einer Kugel ist der Schwerpunkt immer genau im Zentrum der Kugel. Bei einem lebendigen und bewegten Körper bewegt er sich mit und kann auch ausserhalb des Körpers sein.

Es gibt drei aufbauende Stufen der Komplexität, wie das Gewicht und der Schwerpunkt in der Vertikalen angeordnet werden können.



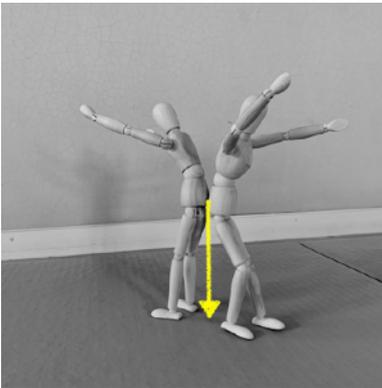
I. Stufe

Beide stehen mit ihrem ganzem Gewicht auf ihren eigenen Füßen oder einem anderen Körperteil und haben je einen eigenen Schwerpunkt.



II. Stufe

Das gesamte Gewicht der beiden Körper steht auf den Füßen oder einem anderen Körperteil des unteren Körpers und bildet einen gemeinsamen Schwerpunkt.

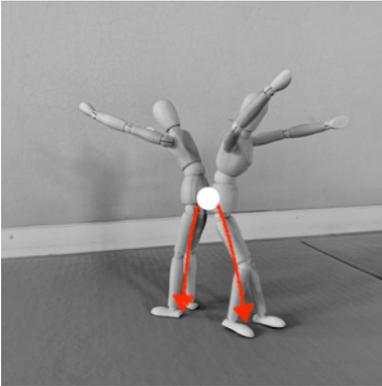


III. Stufe

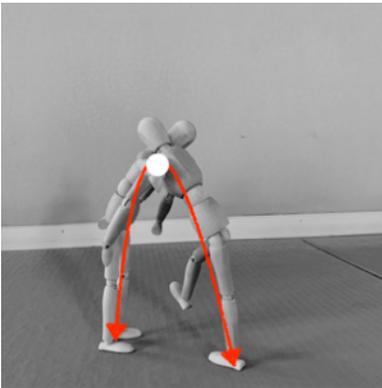
Beide Körper lehnen sich aneinander an, spannen mit ihrem Gewicht eine Bogenbrücke und bilden einen gemeinsamen Schwerpunkt.

Bogenbrücken

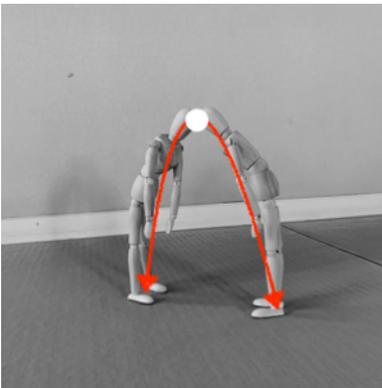
Bogenbrücken sind auf der dritten Stufe der Gewichts-anordnung. Sie haben je ein Fundament in den beiden Körpern und einen Kontaktpunkt. Die Gewichtsübertragung zwischen den beiden Körpern am Kontaktpunkt ist horizontal. Hier sind drei Beispiele von einfachen Bogenbrücken.



Bogenbrücke mit Gewichtsübertragung über die Becken.



Bogenbrücke mit Gewichtsübertragung über die Schultern.



Bogenbrücke mit Gewichtsübertragung über die Köpfe.

Über die Bogenbrücke bewegen sich beide Körper frei und bleiben in Verbindung. Die beiden Körper rollen am Kontaktpunkt aneinander, wie zwei Bälle aneinander rollen. Dabei können sich beide Körper im selben oder in unterschiedlichem Tempo frei bewegen. Der Kontaktpunkt kann sich rollend über alle Körperteile bewegen.

Unterricht

Im Unterricht der Bewegungskunst werden alle Bewegungsrichtungen geübt. Er ist in vier Orte des Lernens gegliedert. Jeder dieser Orte wird in einer Unterrichtseinheit angesprochen.

4 Orte des Lernens

Das Lernen in Ruhe oder in Bewegung, alleine oder mit anderen Menschen zusammen, hat seine eigenen Qualitäten. Es ergeben sich 4 Orte des Lernens.

	Ruhe	Bewegung
Ich	<p>Ich in Ruhe</p> 	<p>Ich in Bewegung</p> 
Ich & Du	<p>Ich & Du in Ruhe</p> 	<p>Ich & Du in Bewegung</p> 

Unterrichtszeiten und Preise

Unterrichtet wird die Bewegungskunst in vier Alterskategorien und vier verschiedenen Unterrichtsschwerpunkten.

- **Bewegungsfreude**

für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Freitag 15:30 bis 16:30 Uhr
Fr. 16.80 für 60 Minuten*

- **Bewegungsforschung**

für Kinder von 8 bis 11 Jahren
Freitag 16:45 bis 18:00 Uhr
Fr. 21.- für 75 Minuten*

- **Bewegungsfreiheit**

für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren
Freitag 18:15 bis 19:45 Uhr
Fr. 25.20 für 90 Minuten*

- **Bewegungsbewusstsein**

für Erwachsene ab 16 Jahren
Mittwoch 19:00 bis 20:30 Uhr
Fr. 25.20 für 90 Minuten*

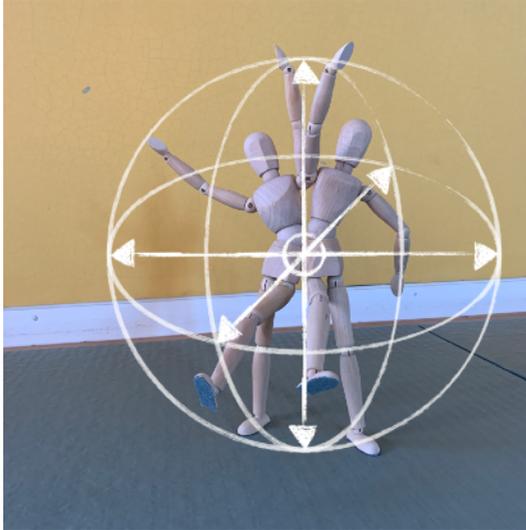
* monatliche Rechnung mit Rückforderungsbeleg Komplementär-Therapie Methode Feldenkrais

Über mich

Mein beruflicher Werdegang von der Kampfkunst zur Bewegungskunst

- 1986 Tiefbauzeichner
- 1994 Sozialpädagogin HF
- 1995 1. Dan Judo SJV
- 1996 NLP Master GANLP
- 1997 2. Dan Judo SJV
- 1999** Eröffnung der **Judo-Schule Rehetobel**
- 2000 3. Dan Judo SJV
- 2001 Budopädagogin
- 2003 Judolehrer SJV
- 2004 Übergang zur beruflichen Selbstständigkeit
- 2005 Jugend und Sport Experte Jugendsport
- 2006 4. Dan Judo SJV
- 2008 Jugend und Sport Experte Kindersport
- 2012 Feldenkraislehrer
- 2012 Registrierung EMR
- 2013 5. Dan Judo SJV
- 2014** Umbenennung der Judo-Schule Rehetobel
in **judo-feldenkrais.ch**
- 2015 5. Dan Judo Kodokan
- 2015 Judolehrer mit eidgenössischem Fachausweis
- 2017 Branchenzertifikat OdA KT
- 2019** Zusammenarbeit mit Janine Spirig unter dem neuen
Namen **Körperwege**
- 2019 KomplementärTherapeut mit eidgenössischem Diplom
Methode Feldenkrais Therapie OdA KT
- 2020 Berufsausführungsbewilligung als Gesundheitsfachperson
- 2021** Übergang des Unterrichtes von der Kampfkunst Judo zur
Bewegungskunst

In diesem Heft sind der Werdegang und die Grundlagen der Bewegungskunst beschrieben.



Körperwege
Oliver Paganini
St. Gallerstrasse 3
CH-9038 Rehetobel AR

www.koerperwege.ch
oliver.paganini@koerperwege.ch
+41 77 404 63 64