

## PRAXIS



THE TEACHER: UTE BÜHLER



© Ute Bühler

### Das Chladek-System in drei Sätzen

... Rosalia Chladek (1905-1995) gilt als eine der bedeutendsten Wegbereiterinnen des Ausdruckstanzes. Sie tanzte, choreografierte und entwickelte ihre eigene Bewegungs- und Tanztechnik: das Chladek-System. Es basiert auf den anatomischen und physikalischen Gegebenheiten. Es vereint Körperbewusstheit und Bewegungslust und ermöglicht eine differenzierte Bewegungsqualität. Es ist eine Methode, die tänzerische Bewegung durch Spüren und Entdecken vermittelt. Zentral ist der Begriff der Spannungsdifferenzierung.

**Wie sieht das konkret aus?** Das richtet sich nach der Klientel, also immer anders. Wir arbeiten mit Tänzern, Schauspielern, Musikern, Sportlern, Physiotherapeuten, Kindern. Einen Übungskanon gibt es nicht. Wir entwickeln Bewegungen nach den Grundprinzipien Körperverhalten (passiv, aktiv,

gleichförmig, labil ...), Gewichtsverlagerung, Bewegungsansatz (peripher oder zentral) und Ökonomie. Spannen Sie zum Beispiel den Körper kontinuierlich, so wirkt er der Schwerkraft entgegen, längt sich und zieht sich im Stand hinauf bis auf die Ballen; Sie aktivieren den Körper; geben Sie der Schwerkraft nach, so löst sich der Körper und fällt zum Boden. Sind die Polaritäten ausgeglichen, so empfinden Sie sich in einer neutralen Situation, der Normalhaltung.

Dazwischen gibt es viele Abstufungen, je nach Kraftaufwand. Sie können im Liegen, Stehen, in der Fortbewegung, sogar im Sprung oder in der Drehung damit arbeiten.

### Ein bestimmter Bewegungsstil ist nicht mit dem System verknüpft?

Nein. Elemente davon finden sich in jeder Tanztechnik. Denken Sie an «contract» und «release» der Graham-Technik. Chladek ist aber ein Forschungsin-

strument, kein ästhetisches Programm. Die ganzheitlichen Prinzipien laden eigentlich dazu ein, frei mit ihnen zu spielen.

**Und Ihre Rolle als «teacher»?** Vor- und Nachmachen im engeren Sinn gibt es nicht. Die Bewegungen in ihren unterschiedlichen Kräfteinsätzen werden vom Lehrer mit der Stimme begleitet. Ab Oktober 2009 bieten meine Kollegin Eva Lajko und ich in Saarbrücken und Wiesbaden eine zweijährige Ausbildung zum Bewegungs- und Tanzpädagogen im Chladek-System an.  
Interview: Katja Werner

## FINK-PREIS

Der Musikmäzen **Walter Fink** stiftet mit dem Kameruner ZKM-Institut für Musik und Akustik den mit 10 000 Euro dotierten «Fink-Preis für Tanz und elektronische Musik». Neue Medien und Tanz sollen für den Preis eine Symbiose eingehen. Einsendeschluss für solche Projekte ist der 31. März. [zkm.de/musik](http://zkm.de/musik).



© Musik & Akustik

«Körper – Bewegung – Tanz»,  
Wochenend-Informationskurs im  
Chladek®-System mit Ute Bühler  
in der Tanztendenz München,  
14., 15. März, Sa 10.00-18.00,  
So 10.00-15.30 Uhr. Anmeldung  
und Info: [chladek.tanz@gmx.de](mailto:chladek.tanz@gmx.de)