

DAS DYNAMISCHE TRAINING mit Richard Gonlag

25. - 29. Februar jeweils 10 - 12 Uhr

Gutshof Ammersbek (Pferdestall)
Am Gutshof 1
22949 Ammersbek

Geschichte

Das dynamische Training ist ein Begriff aus der Theaterschule, oder genau gesagt aus der Theaterschule Arnhem. Entwickelt von Lehrer Herman Verbeeck, der es aus unterschiedlichen Elementen zusammenstellte (Yoga, Pantomime, Bewegungstheater von Grotowski und Energietheorien von Rudolf Steiner), bringt das dynamische Training größeres Körperbewusstsein, besseres Gleichgewicht, effizientere Energieverteilung, bessere Körperhaltung und eine größere Ausstrahlung. Das alles ist unabdingbar für Sänger und Schauspieler, kann aber auch für jeden anderen hilfreich und nützlich sein.

Das Training

Im Grunde besteht das dynamische Training aus vier Bewegungspaketen: Aufwärmen, Tierfiguren, Überkopfbewegungen, Wellenbewegungen. Sobald die Pakete einigermaßen beherrscht werden, folgt eine Improvisation. Dabei gehen die Einzelbewegungen der Pakete fließend und assoziativ ineinander über, so dass eine einzige Bewegung entsteht. Das Besondere besteht nun darin, dass jeder Mensch das Training je nach Charakter und Persönlichkeit, Phantasie und Laune im eigenen Tempo ausführen wird und so die optimale Belastung für sich finden kann.

Die Pakete

1. **Aufwärmen** – Dieses Paket ist darauf gerichtet den ganzen Körper gut aufzuwärmen. Das wird über isolierte Kreisbewegungen der einzelnen Körperteile gemacht. Körperbewusstsein stärken.
2. **Überkopfbewegungen** – Kopfstand, Schulterstand, Handstand, Radschlagen, Kerze, Brücke, aber auch viele Rollbewegungen über Kopf und Schulter. Balance verbessern.
3. **Tierfiguren** – Diese sind zum größten Teil auf Grotowski zurückzuführen. In seinem Theaterlaboratorium entwickelte er mit seiner Gruppe Tierfiguren, die Eigenschaften der Menschen darstellten: Pfau, Tiger, Hahn, Pferd, Wurm, Schnecke, Salamander usw. Phantasie anregen.
4. **Wellenbewegungen** – Wellen durch den ganzen Körper oder in einzelnen Körperteilen. Diese können aktiv sein, der Bewegungsimpuls geht von uns aus, oder passiv, der Impuls scheint, von außen zu kommen. Die Wellen werden in allen Richtungen ausgeführt. Flexibilität vergrößern. Wichtig bei allen Bewegungen ist, dass der Körper nie stillsteht, sondern ständig im Fluss bleibt.

Theorie

Wenn wir jung sind, bewegen wir uns völlig frei und hemmungslos. Als Kind lassen sich Körper und Phantasie nicht von Raum, Zeit oder Umgebung aufhalten. Das wird uns mit „Erziehung“ und „Sozialisation“ genommen, Bewegungen werden eingeschränkt, kontrolliert und überformt. Es ist, als würde sich eine Glasglocke über den Körper senken. Wir haben uns zu benehmen. Nur allzu oft erzählen mir Leute, dass sie kaum noch eine unbedachte Bewegung machen, spontan singen, gar springen. Selbst ein Lächeln wird unterdrückt, unser Gegenüber könnte es falsch verstehen. Das dynamische Training hilft, das gekünstelte, anezogene, erwachsene Benehmen wieder aufzubrechen. Es lehrt, die Bewegungen groß und leicht auszuführen.

Hierbei versuchen wir, die Bewegung von ihrer starren gedanklichen Fixierung auf den eigenen Körper zu lösen und sie immer in Bezug auf einen umgebenden Raum (ob nun gedacht oder tatsächlich) zu begreifen. Gibt es einen guten Fluss in den Bewegungen? Werden die Grenzen ausgebaut? Sind die Bewegungen räumlich, groß, offen, leicht, phantasievoll? Macht es Spaß?

So lernen wir schließlich, uns dynamisch zu bewegen, damit wir dynamisch stillstehen können.

Biografie Richard Gonlag

Geboren in Assen, Niederlande, in 1965. Machte seinen Abschluss an der Theaterschule Arnhem in 1991. Arbeitete zunächst jahrelang als Schauspieler bei vielen Theatergruppen in den Niederlande und Belgien, sowohl in klassischen (Shakespeare, von Kleist) als auch moderneren Theaterstücken (Angels in America, Harold Pinter, Heiner Müller). Sein Stil war immer schon ein sehr körperlicher, was besonders auffiel in Angels in America (Rotterdam, 1995). Hierfür wurde er nominiert als bester junger Schauspieler des Jahres.

Von 1998 bis 2004 war er künstlerischer Leiter, Regisseur und Lehrer bei Theatergruppe/Theaterschule De Noorderlingen in Groningen, wo er über 40 junge Leute zu Schauspielern ausgebildet hat (Improvisation, klassische Texte, und das von ihm weiterentwickelte Dynamische Training).

Seit August 2005 wohnt er in Berlin, wo er auch als Schauspieler bei verschiedenen Theaterproduktionen und als Sprecher für das Radio arbeitet. Nebenbei ist er als Masseur und Life-Coach tätig. Er organisiert Workshops für Körperbewusstseinstaining und Dynamisches Training und ist Autor von Theaterstücken.