

# Form and Flow

Bonnie Bainbridge Cohen weckt im Bewegungskosmos des Body-Mind Centering die Erinnerung an Zeiten der Wunder – sinnlich und tänzerisch

von Irene Sieben

«Alles, was zählt, ist Neugier.» Bonnie Bainbridge Cohen sagt's und lockt in die Historie des Wachsens und Werdens. «Fühle die Form, begreife die Geschichte und den Flow» – und schon wirst du hineingesogen in eine Welt der Wunder: die Entstehung und Transformation der ureigenen Existenz. Da jede Zelle bei ihrer Entstehung mit einem persönlichen Marker gekennzeichnet wird, entblättert sich in Zeit und Raum ein individueller Kosmos. Die Entwicklerin der somatischen Praxis Body-Mind Centering (BMC) öffnet ihn für uns. «Jede Zelle weiß: Das bin ich. Das Wissen ist da. Wir müssen uns nur erinnern.» Was dann geschieht, könnte man eine weise Art von Selbstoptimierung, ja Selbstwiedererkennung nennen.

## **Nur die Erfahrung zählt**

Um derlei miraculöses Körperwissen zu verbreiten, düst Bainbridge Cohen seit acht Monaten um den Globus, mit einem Zeitplan wie ein Opernstar, doch ohne die kleinste Faser einer Allüre. Sie reist mit offenem Visier, und sie wird für ihr vorurteilsfreies Sein verehrt, weil sie – unprätentiös – ihr Wissen auf pure Erfahrung zurückführt. Nur die zählt für sie. Manches deckt sich mit wissenschaftlicher Forschung, einiges geht weit darüber hinaus. Die Titel ihrer Workshops, die sie mit Bewegungsforschern, Tänzern, Musikern, Philosophen, mit Yogaübenden zwischen Australien, Neuseeland, China, dem europäischen und dem amerikanischen Kontinent in Tanzzentren und Universitäten gibt, sind zwar verschieden. Aber: «Ich unterrichte praktisch immer das Gleiche.» Seit etwa zehn Jahren kreist ihr Interesse um das embryologische Fundament von Bewegung. Es lässt sich jedem der Körpersysteme zuordnen, die im BMC minutiös studiert und erfahren werden, auch jedem Prinzip, von den Entwicklungsmustern des Kleinkinds bis zu Atem, Stimme, Berührung und Bühnenpräsenz.

Bonnie Bainbridge Cohen entdeckte das Forschungsfeld in einer Zeit schwerer Krankheit. Und fand zu einer Kraft, die sie zuvor nie in sich verspürt hatte, geschöpft unter anderem aus der Entdeckung einer Funktion, die sie «embryonale Atmung» nennt. Dieses frühe Atemmuster füllt einen kleinen Spaltraum (Bursa omentalis) zwischen Magen und Pankreas mit Sauerstoff. Sie fand dabei heraus, dass es einen enormen Energieschub gab, ausgehend von einem Ort nahe dem Energiezentrum unterm Nabel, den die Chinesen «Meer des Chi» nennen. Der Entfaltung des Embryos nachzuspüren, machte ihr auch eine Polarität bewusst: Verkörperung von Raum versus Verkörperung von Struktur.

In Gruppen von 140 Leuten, wie jetzt in der Tanzfabrik Berlin im riesigen Uferstudio 14, fühlt sich Bonnie Bainbridge Cohen in ihrem Element. Mit Leidenschaft zieht sie die Mover hinein in Sphären zwischen innen und außen, fest und flüssig, Kognition und Emotion, Spirit und Fleisch, Bewegung und Stille. «Form and Flow» ist das Thema, um den Stoff zu weben, aus dem globale Bewegungs-Muster gemacht sind. Schon vor 30 Jahren öffnete die Tanzfabrik den Horizont für die Realität des Embodiment, inspiriert von jungen BMC-Lehrerinnen, die in Amsterdam den zeitgenössischen Tanz voranbrachten. Nun ist die ehemalige Tänzerin zum dritten Mal zu Gast. Gefühltes, Gespürtes, Erfahrenes zu «verkörpern», heißt: Die Zelle, die Gewebe und Räume sprechen für sich. Sie vermessen sich selbst. «Wir haben ja verschiedene Intelligenzen – die zelluläre, flüssige, rationale und räumliche Intelligenz. Das Einzigartige an unserer Praktik: Sie dient jeder Bewegung und jeder Technik. Es ist

der Körper selbst, der sich transformiert, kalibriert, nicht das Metaphorische. Ich weiß nicht, wie wir es tun, aber ich weiß: Es ist nicht das Nervensystem. Ich nenne es flüssige Dynamik, räumliche Dynamik. Das Nervensystem selbst wird in diesem Prozess erst zu dem, was es ist.»

### **Der Weg der Empfängnis**

Am Anfang sind da Ei und Spermium. Das Ei hält die Form, es wartet in Ruhe und Stille – und mit ihm die 140 im riesigen Kreis. «Es wartet oft lange. Es ist das Ei der Mutter und der Großmutter ...» Es knüpft die Kette zum Erbe. Das Ei ist Form. Plötzlich springt Bonnie auf, flinkfüßig umkreist sie den Pool der Stille und stößt zurück in den Kreis: als Spermium, im Flow der Empfängnis. Unser Schicksal beginnt. Aus dem «front body» (Endoderm) wird der Dottersack, aus dem «back body» (Ektoderm) das schützende Eiweiß, zwischen beiden entsteht ein Raum, in dem die Notochord empowächst, aus der später die Bandscheibenkerne entstehen, eine vertikale Struktur. Längst noch nicht Wirbelsäule, aber eine Ahnung davon. Aus der zentralen Keimscheibe, dem «middle body» (Mesoderm) wachsen bald die Knospen der Arme und Beine. Im Nachempfinden dieses Prozesses lässt sich die gute Verankerung des Schulterblatts erspüren, wenn wir einen Arm verlängern, wird das Schambein mit seiner Fuge ein «key-stone», ein Grundpfeiler für die freie Bewegung der Beine im Hüftgelenk. Anatomische Zeichnungen («kein Powerpoint!») unterstützen die Vorstellung davon.

Wie fühlt sich «das Vorne» (wo die Organe wachsen) und «das Hinten» an (aus dem Nervensystem und Haut entstehen), wenn ich kommuniziere? Wer bin ich dabei? Innen und außen verschmelzen, Körper und Raum werden eins, wenn die Tanzenden in dynamischem Fluss ihre interne Landkarte zum Navigieren benutzen, einen Energieball zwischen den Händen. Der Raum ruft. Wie können wir ihn formen, modellieren? Oder definiert er sich selbst, in uns, um uns? Schiebst du ihn, oder wirft er dich zurück? Trägt er dich? Lass dich vom Raum entspannen. Lass die Gedanken los. So die Zwischenrufe, ins Gewusel hinein. Wer sind wir, dass wir in unsere Existenz hineingezogen werden? Wie kann ich der Welt begegnen, wie begegnet sie mir? Stimme kommt dabei ins Spiel – gewaltig –, sie stammt mit ihren klangbildenden Strukturen aus dem Mesoderm und füllt den Raum. Dann sind da Kommentare, Worte, Empfindungen. Der verbale Ausdruck formt die Erfahrung. Worte sind essenziell, sagt Bonnie Cohen. «Wenn wir nicht über die Arbeit sprechen, besteht die Gefahr, dass wir zu einer Geheimgesellschaft werden. Nimm die Welt nach innen und finde einen Weg, darüber zu sprechen.»

### **Keine Vermischung, nur Resonanz**

Zeit für Berührung. Hands-on-Techniken, auch Repatterning genannt, sind ein Schatz des Body-Mind Centering. Heute geht es nicht darum, Gewebe spezifisch zu differenzieren. Hände ruhen an einem Ort, der nach Regulation ruft. Ein Dialog. Veränderung entsteht ohne mein Zutun: zellulär. Die Zellflüssigkeiten haben ihre eigene Vibration. Keine Vermischung, nur Resonanz. Der Berührende fühlt die Dynamik der Gewebe, respektiert die Richtung des Flusses, ohne zu urteilen. Wer sitzt in diesem Körper? Sind es emotionale Muster, physiologische Kompensationen, intellektuelle Konzepte, die die Balance stören? Eine stille Entdeckungsreise. Trotz der Sternstunden-Euphorie breitet sich das Gefühl einer Abschiedstournee aus. Die Koryphäe wird zu Silvester 75 Jahre alt. Und obwohl das neugierige Kind in ihr immer noch spür- und sichtbar ist, wird sie für drei Jahre nicht mehr reisen und in ihrer Heimat Kalifornien nur sporadisch lehren. «Ich bin mit einem Geschenk gesegnet, und ich habe nur dieses Leben. Ich weiß nicht, wie lange ich lebe, aber wenn ich lang genug lebe und mein Gehirn lebendig bleibt, schreibe ich 21 Bücher. I am just following my breath. I take a step and another step ...» Sie schreibt mit der Hand. Ihr Mann Len und ihre Tochter Basha stehen zwar im Schatten, aber sie tun alles, damit sie ungestört fortschreiten kann. Sie sind fit in sozialen Medien, Video-Aufzeichnungen und Archivierung und stärken ihr so den Rücken. Bisher gibt es nur die Interview- und Artikel-Sammlung aus «Contact Quarterly», gebunden im Buch «Sensing, Feeling, and Action», das 2017 in deutscher Übersetzung von Jens

Johannsen erscheinen wird und bereits auf Italienisch und Französisch existiert. Die BMC-Community wappnet sich, Bainbridge Cohens Arbeit zu ihrer eigenen zu machen. Neue Ausbildungen in Estland, Spanien und Griechenland formieren sich gerade. Der Pool der 600 Practitioner weltweit wächst.

### **Der Schlüssel: Mühelosigkeit**

Wenn wir auf den Werdegang der somatischen Methoden blicken, die sich im 20. Jahrhundert entwickelten, so sind wir gesegnet: Bonnie Bainbridge Cohen ist die einzige noch lebende Pionierin, dabei quicklebendig, spielfreudig und voller Wissensdurst. Ihr Forschungsfeld ist noch offen, auch für Veränderungen. «Ich hatte das Fundament von Erick Hawkins, F.M. Alexander, Ida Rolf, Charlotte Selver, Irmgard Bartenieff, Noguchi, Feldenkrais und anderen. Sie alle bildeten den Grundstock, von dem ich profitiere», sagt sie. «Jetzt schaffe ich die Basis für meine Zeitgenossen und die nächste Generation. Als ich begann, war kein so großes Feld da wie heute.» Mit dem Begriff Body-Mind Centering kreierte sie auch punktgenau die Einheit von Körper und Geist und überwand die historisch geprägte Dichotomie, mit der schon Alexander und Feldenkrais kämpften.

In Amherst/Massachusetts, wo Bonnie Cohen damals lebte, traf sie 1980 auf Moshé Feldenkrais (tanz 10/15), der dort seine letzte große Ausbildung leitete. Sie erlebte als Zaungast nicht nur seine Meisterschaft, sondern entdeckte, dass ihre Arbeit der seinen sehr ähnelte. Ein Vorbild wurde er für sie in punkto Geschäftstüchtigkeit. «Er kassierte 2000 Dollar für den Sommer. Ich dachte: Okay, er ist ein Mann, er ist Wissenschaftler, er ist eine Art Krieger, er kann das. Ich fragte mich, ob ich mich dem Level der Feldenkrais-Arbeit anpassen könnte. Ich benutzte ihn als Modell. Ich musste mich mit ihm messen, um auch finanziell voranzukommen.» Die Strategie gelang. 1986, bei ihrem ersten großen Ausbildungs-Training mit 100 Menschen in Amherst, hatte sie es geschafft.

Die junge Generation schickt sich nun an, ihr Erbe anzutreten. Sie fragt nach «Empowerment», so das Thema des Workshops für 70 BMC-Practitioner und -Teacher in der Schinkelhalle Potsdam. Die Erfinderin blickt zurück: «Verantwortung wiegt schwer. Als ich in den 1970er-Jahren diese Arbeit begann, fühlte ich das Gewicht auf meinen Schultern. Oh Gott! Der Schlüssel war: Mühelosigkeit – und sie wiederzufinden, wenn sie verloren ging.» Diese «effortlessness» wurde zum Gradmesser ihres Lebens und Lehrens. «Wir müssen nicht viel tun, nur sein. Einfach und leicht.» Das klingt nach Empowerment für jeden.

[bodymindcentering.com](http://bodymindcentering.com)



**Irene Sieben / Tanz / Seite 68 / Dezember 2016**

[Weitere Artikel aus diesem Heft](#)