

Brigitte Züger

Bewegung im Bild, Bild im Tanz

Wir alle wissen, dass ein gemaltes Bild eng mit dem Bilderleben des Malenden verbunden ist: Mit dem Weltbild, dem Körperbild, der Gefühlslandschaft. Durch Bilder werden innere (auch unbewusste) Welten nach aussen projiziert, festgehalten in Form, Farbe aber auch Bewegungsdynamik. Das Bild in seiner Anschaulichkeit bietet somit seinem Schöpfer Anhaltspunkte diese Aspekte bewusst zu verkörpern, zu verinnerlichen und mit Hilfe von Tanzelementen bewusst durchzuleben. Oft werden dabei neue Aspekte deutlich und ein neues gemaltes- oder KörperBild könnte entstehen. Der schöpferische Kreislauf wird zur Entwicklungsspirale.

Der Vortrag möchte die Gemeinsamkeiten und Verbindungen von Bild und Tanz aufzeigen und darlegen, wie Elemente des Tanzes für die bewegte Bildgestaltung eingesetzt werden können. Ein kurzer Exkurs in den neurologischen Aspekt Bewegungssteuerung/Bilderleben werden zur Ergänzung herbeigezogen.

Sehr geehrte Damen und Herren
Liebe Kolleginnen und Kollegen

Vielleicht lasse ich mich auf ein Risiko ein, Ihnen etwas über Bild und innere Bilder zu sagen. Schliesslich arbeite ich als Tanztherapeutin in erster Linie an Bewegungsphänomenen. Dass ich trotzdem versuchen werde Ihnen etwas über Bilder zu sagen, hat damit zu tun, dass Bild und Bewegung eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen.

Schon während meiner Ausbildung am FPI haben wir sehr viel mit Bildern gearbeitet denn Bilder und Malen nehmen in der Integrativen Therapie einen sehr hohen Stellenwert zur Konkretisierung und Manifestation eines Prozesses ein. Ausserdem erinnere ich mich an ein Erlebnis als ich meine erste Ausbildung zur Bewegungslehrerin absolviert habe. Das Erlebnis einer inneren Bilderfahrung welche von einer eindrücklichen Bewegungserfahrung begleitet worden ist: Erwinnere ich mich jetzt an das innere Bild, erscheint unmittelbar und immernoch die körperliche Erfahrung und umgekehrt ist diese eine Körpererfahrung so wesentlich gewesen, dass sie sich unumstösslich in meiner Leiblichkeit und in meinem geistigen Auge als inneres Bild eingefleischt hat. Bild und leibliche Erfahrung sind nicht voneinander zu trennen. Ihre Verschränkung bildet für mich durch diese Erfahrung und weiteren Erfahrungen in meiner Praxis die Basis für eine wache und präsente Erinnerung. Ausserdem habe ich während meiner pädagogischen Tätigkeit gelernt, dass von Schülern eine Bewegung viel beseelter und prägnanter ausgeführt wird, wenn ich ihnen ein inneres Bild dafür offerieren konnte anstatt physiologische Bewegungsanleitung zu geben. Eigentlich, wenn sie an Kinder denken, eine ganz normale Angelegenheit. Wir fordern ein Kind auf eine Schläge oder sonst etwas zu sein wenn wir es in Bewegung schicken wollen. Das funktioniert bei Erwachsenen ebenso. Wer Massen bewegen will muss in Bildern sprechen.

Nachfolgen eine kure Übersicht über den Verlauf des Vortrages:

- Verknüpfung Bewegung / Innere Bilder
- Involvierte Sinne
- Fremde Bewegung in eigene Bewegung übersetzen
- Gefahr
- Chance
- Eigenes (inneres) Bild in Bewegung umsetzen
- Verbindung Sehen - Bewegen
- Methode: Bewegungsbeobachtungssystem Rudolph von Laban
- Neurologische Erkenntnisse über die Verbindung inneres Bild / Bewegung
- re /li Hemisphäre
- Konzept Sheldrake
- Praktische Anwendung

Das Phänomen der Verknüpfung von inneren Bildern und Bewegung ist die Grundlage meines Vortrages. Zuerst möchte ich Ihnen einige Gedanken zu den Sinnen welche dabei involviert sind darlegen. Anschliessend will ich darüber sprechen, wie Gesehenes in Bewegung übertragen werden kann, was die Gefahren und Chancen dabei sind und welche Methode ich anwende wenn ich ein inneres Bild oder ein gemaltes Bild in Bewegung übersetze. Darauf folgt ein Abstecher in die Neurologie. Zuletzt will ich Ihnen ein in der Wissenschaft umstrittenes Konzept, nämlich dasjenige der formbildenden Verursachung von Rupert Sheldrake vorstellen. Abschliessend wende ich mich der praktischen Anwendung von Bewegung zu und versuche darzulegen, dass es sich dabei um einen hermeneutischen Prozess handelt. Insgesamt ist es mir ein Anliegen Ihnen einen kleinen Einblick in die menschliche Bewegung und in die gestaltete menschliche Bewegung, den Tanz, zu geben.

Vorwegschicken möchte ich, dass wenn ich von Bild spreche, ich ein Bild meine welches ausserhalb von mir, z. B. ein Gemälde existiert. Spreche ich von inneren Bildern, meine ich die Bilder welche im Geist, in der Vorstellung eines Menschen leben.

Was meine ich wenn ich von inneren Bildern spreche?

Im Laufe unseres Lebens nützen wir gesehene Bilder um sie innerlich zu speichern und sie als innere Bilder bei Bedarf hervorzuholen. Urlaubserinnerungen, eine Schale auf Grossmutter's Tisch oder ein Gesicht eines Menschen auf der Strasse. Ebenfalls stehen uns archetypische Bilder und Symbole zur Verfügung. Ausserdem vermittelt uns unser Lagesinn ständig und sehr genaue Bilder unseres Körpers. Wir „wissen“ ohne hinschauen zu müssen in welchem Winkel sich unser Knie befindet und wieviel Abstand zwischen rechter Hand und linkem Oberschenkel ist.

Zum Schluss der Einführung meine Hypothese welche hoffentlich für Sie durch den Vortrag deutlich und vielleicht auch selbstverständlicher wird: Ein gemaltes Bild gibt uns nicht nur Auskunft über das gemalte Symbol oder die Symbolwelt des Malenden, sondern auch über seine körperliche Verfassung. Er malt es mit seinem Körper, durch seine Bewegung oder noch deutlicher und provokativer: Er malt auch seine Bewegung, seine Körperlichkeit manifestiert sich im Bild. Malt er ein grossräumiges Bild, ist auch seine Bewegung grossräumig, ist sein Körpertonus hoch, findet dies in irgendeiner Form seine Entsprechung im Bild etc..

Als erstes komme ich zu den Sinnesmodalitäten Sehen / Bewegen

Zu Beginn stellt sich die Frage, wie wir Bild und Bewegung wahrnehmen. Dass wir ein Bild mit unserem Sehsinn erfassen ist uns allen selbstverständlich. Dass wir die Bewegung eines anderen Menschen meistens ebenfalls mit unserem Sehsinn wahrnehmen ist auch selbstverständlich. Die eigene Bewegung jedoch nehmen wir direkt mit unserem Bewegungs- oder Lagesinn wahr. Wenn wir die von uns gesehene Bewegung eines anderen Menschen mit unserem Bewegungs- oder Lagesinn, also demselben Sinn wie derjenige der die Bewegung macht, wahrnehmen wollen, müssen wir demzufolge noch einen Schritt mehr zulassen oder eine Übersetzung einschalten. Nämlich die Übersetzung vom Sehsinn zum Bewegungs- oder Lagesinn. Ich meine das müssen wir wenn wir der Bewegung eines Menschen mit unserer Wahrnehmung gerecht werden wollen. Worauf ich mit dieser Betrachtung hin will ist, dass ein körperlicher Eindruck meist via eine Wahrnehmung einer oder mehrerer unserer fünf Sinnen erfolgen muss, darin aber nicht stecken bleiben sollte.

Dazu ist es zu empfehlenswert, den Sehsinn nach den visuellen Eindrücken best möglichst auszu-schalten, jenachdem sogar die Augen zu schliessen, denn äussere visuelle Reize sind viel stärker als diejenigen aus dem Bewegungs- oder Lagesinn oder als innere Bilder. Diese können erst wahrgenommen werden, wenn äussere Stimuli durch die fünf Sinne zurücktreten. Dieses körperliche Mit- oder Nacherleben stellt Empathie her und fördert sie schlechthin.

Ganz einfach gesagt empfehle ich die Nachempfindung der Bewegung welche nicht in der Nachahmung hängen bleiben sollte, sondern mit dem eigenen Bewegungssinn nachempfunden werden muss.

Als nächstes will ich etwas näher hinschauen was passiert wenn wir gesehene Bewegung in die eigene Bewegung übersetzen.

Ich schicke voraus, dass wir dieselbe Sinnesmodalität benutzen nämlich den Sehsinn wenn wir ein fremdes Bild betrachten wie derjenige der es gemalt hat und es ebenfalls betrachtet. Hier scheint es nicht nötig eine Übersetzung zu machen wie für die körperlichen Nachempfindung. Wir können als nichtkreierenden Betrachter dieselbe Sinnesmodalität anwenden wie derjenige welcher das Bild kreiert hat und es ebenfalls betrachtet.

Ziehen wir jedoch in Betracht was ich anfänglich gesagt habe, nämlich dass der Malende im Bild auch seine körperliche Verfassung zum Ausdruck bringt, könnte es sich im Sinne von gesteigerter Empathie lohnen das Bild ebenfalls mit unserem Lage- und Bewegungssinn zu erfassen.

Tritt dies ein, geschieht etwas sehr Interessantes. Beim Erfassen passiert folgendes: Wenn wir erfassen trifft das Erfasste Fremde auf Eigenes und vermischt sich. Die Therapietheorie nennt das Resonanzfähigkeit welche durch Übertragung eingefärbt wird und welche identifiziert werden müsste. Wenn wir die Resonanzfähigkeit nützen können, findet eine Bereicherung, eine Weiterentwicklung, ein Erkenntnisprozess für beide Beteiligten statt. Der Therapeut kann den Klienten bestmöglichst unterstützen. Das kennen Sie, damit arbeiten Sie tagtäglich. Es gibt keine unmittelbare Resonanzmodalität als die des Körpererlebens und der Bewegung. Körpererleben ist unmittelbares Erleben. Darin besteht die Gefahr die nötige exzentrische Position zu verlieren. Konflunz und Verstrickung oder eben die Übertragung des Therapeuten könnten überhand nehmen. Jedoch kommen uns diese Aspekte in einer anderen Hinsicht sehr zu Hilfe. Bis jetzt habe ich vom Wahrnehmungsprozess zwischen Therapeut und Klient auf der Bewegungsebene gesprochen. Eine Interaktion. Nun soll es um den Wahrnehmungsprozess Bild-Bewegung-Bild also eine Intraaktion gehen. In der Integrativen Therapie sprechen wir von Autokommunikation und meinen dabei die Dynamik Eindruck-Ausdruck-Eindruck. Wir können so den Klienten mit bewegungsorientierter Bildbetrachtung in einem eigenen wie oben erwähnt unmittelbaren Erkenntnisprozess begleiten. Hier besteht die Herausforderung nicht mehr die gesehene fremde Bewegung in nachempfundene Bewegung umzuwandeln, sondern den Klienten begleiten das gesehene eigene, selbstgemalte Bild in Bewegung zu übersetzen.

Seh- und Bewegungssinn sind zwar verschieden, aber auch in ihrer Interaktion durch die oben erwähnte Unmittelbarkeit eng miteinander verbunden und immerwieder voneinander abhängig.

Darin liegt die Kraft der Verbindung Bild, inneres Bild und Bewegung. Das kennen wir alle anhand von Extremspielen: Ein ekliger Anblick verkrampft uns unseren Magen und uns wird schlecht. Gesehenes wird auf den Muskeltonus im Bewegungsapparat und auf das Organsystem übertragen, meist mit einer emotionalen Komponente: Es geschieht mit uns, wir fühlen Bewegung und Gefühl, mehr noch, wir sind es (In der Odysse wird das sehr deutlich beschrieben: Odysseus fühlt seinen Schmerz in seinem Phren/Zwerchfell). Jedoch nimmt die Deutlichkeit der Übertragung in den Bewegungsapparat bei subtileren visuellen Eindrücken ab je weniger wir geübt sind Gesehenes direkt an unseren Bewegungssinn weiterzuleiten. Dann müssen wir eine Übersetzungshilfe benötigen. Das ist möglich, wenn wir das Gesehene in und mit unserer Bewegung gestalten, es mit Hilfe der Bewegungsgestaltung in unseren Bewegungssinn aufnehmen. Das ist dann eine aktive Gestaltung im Gegensatz zu einem unmittelbaren Erleben wie oben mit dem Magenbeispiel dargestellt. Aktive Gestaltung und unmittelbares Erleben können sich bestens ergänzen und in einem therapeutischen Prozess in ein wunderbares Wechselspiel miteinander fließen.

Im Folgenden sehen Sie eine Aufstellung der LABAN-Bewegungsanalyse. Sie dient vorzüglich als Methode zur Übersetzung von Bildern in Bewegung und als Methode Bewegung welche uns geschieht in einen Gestaltungsprozess fließen zu lassen.

Body

Bezieht sich auf die Rumpfbewegung; Entspricht der ICH-Entwicklung

- Shape / Shaping

Space

Bezieht sich auf die Orientierung im Körper und zur Aussenwelt

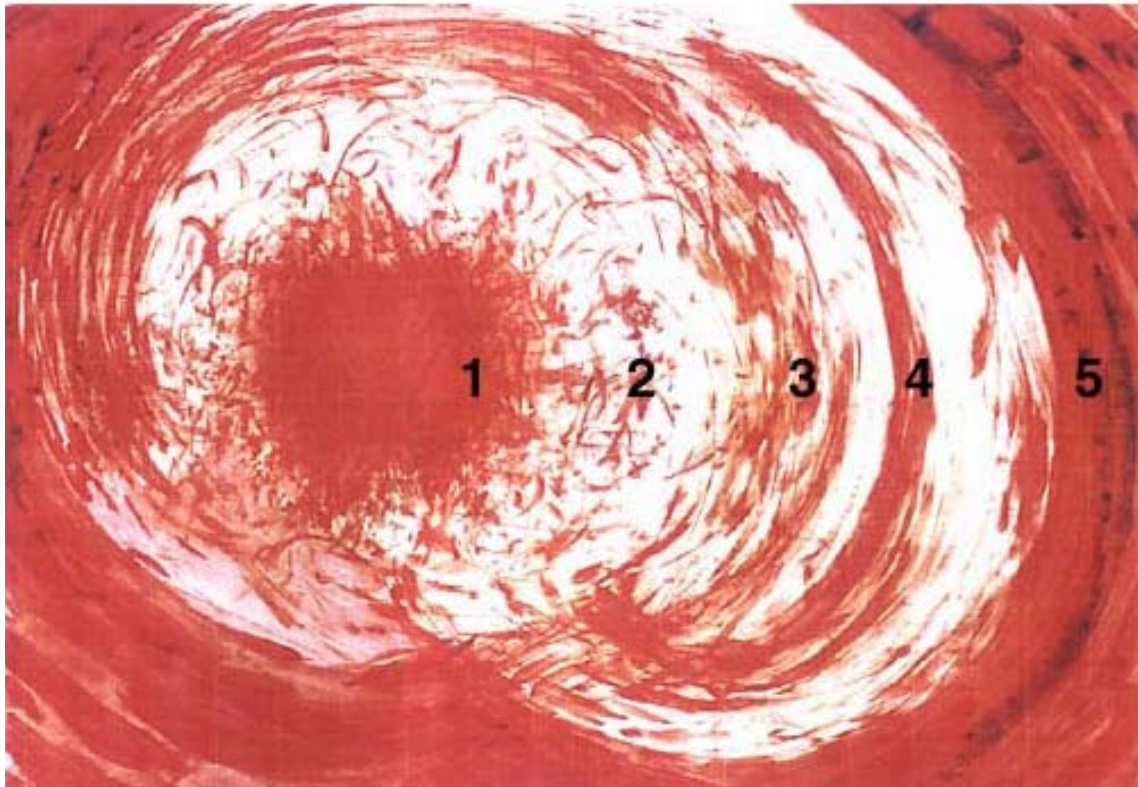
- Intimer Raum (Körperinneres)
- Kinesphäre (Raum welcher ohne Fortbewegung im Raum eingenommen werden kann)
- Eindimensionaler Raum (Richtungen)
- Zweidimensionaler Raum (Flächen)
- Dreidimensionaler Raum (Volumen)

Effort

Bewegungsqualität; Bezieht sich auf den Gefühlsausdruck

- Space direct / indirect
- Time quick / sustained
- Flow free / bound
- Weight light / heavy

Beispiel wie ein Bild mit der Labanschen Bewegungsanalyse analysiert werden kann. Dadurch kann das Bild mit Hilfe der Analysestruktur konkret in Bewegung umgesetzt werden



Sektor 1: Space: Fläche, Time: sustained, Weight: heavy

Sektor 1: Flow: free, Space: indirect, Weight: Light, Time: quick

Sektor 1: Flow: free hin zu bound, Space: direct, Weight: light hin zu heavy, Shape: curved

Sektor 1: Flow: bound, Space: direct, Weight: heavy, Shape: curved

Sektor 1: Space: Fläche, Flow: bound, Weight: heavy

Ich komme nun zu den Erkenntnissen der Neurologie und dem Versuch das Phänomen der Verbindung inneres Bild/Bewegung hirngemäss zu erklären.

Verblüffende Entdeckungen sind in der Physiotherapie gemacht worden. Bei schwerst bewegungseingeschränkten Menschen nach Unfällen hat man entdeckt, dass ein Muskelfasernzuwachs nur durch die Bewegungsvorstellung ohne physische Bewegung überhaupt stattgefunden hat. Ein inneres Bild des bewegten Körperschemas hat einen messbaren Muskelzuwachs bewirkt! Sportler und Musiker benützen diese Technik schon seit langer Zeit sehr erfolgreich (Mentales Training) und wir machen das automatisch, wenn uns z. B. eine zukünftige vielleicht belastende Situation beschäftigt. Wir üben sozusagen mit dem Bild im Geist die Situation um uns dann in der Realität effizient verhalten zu können. Geist / Bild, hat Physis zur Folge. Bewegte Bilder ohne Bewegung beeinflussen den Bewegungsapparat! Neurologisch funktioniert das folgendermassen: Durch Vorstellung oder Bewegung werden neurale Nervenstrukturen erzeugt. Das Gehirn benützt die ihm dadurch eingravierten Erfahrungen welche aus Vorstellungen oder Bewegung entstanden sind und leitet diese an die Muskeln weiter. Der Geist, so der Autor dieser Aussage (Porter und Foster 1987) unterscheidet nicht zwischen einem gedachten oder bewegtem Erlebnis als Entstehung der neuralen Nervenstrukturen. Ebenfalls sagt dieser Autor dass ...intensiv erfahrene Vorstellungen, geistige Bilder Einfluss auf Hirnströme, Blutkreislauf, Pulszahl, Hauttemperatur, Magensekretion haben. Ich erinnere

an das schon früher erwähnte Beispiel des ekligen Anblickes und der damit verbundenen Reaktion des Körpers. Einige Autoren glaubten 1995, dass bei vorgestellter Bewegung Hirnregion 1, bei der Bewegungsvorbereitung Hirnregion 1+2 aktiviert werden. Bei der Bewegungsausführung aktiviert sich Hirnregion 2+3. 1988 wurde entdeckt, dass bei komplexeren vorgestellten Bewegungsausführungen das Kleinhirn (Vestibuläre Infos, Bewegungsorganisation) mitaktiviert ist und neuere Erkenntnisse bestätigen, dass das Kleinhirn eine Verbindung zur frontalen Region des Neokortexes hat wo hauptsächlich Bewegungsorganisation stattfindet.

Die Gehirnaktivität ist bei der Bewegungsvorstellung, bei der Bewegungsvorbereitung und bei der Bewegungsausführung ähnlich stark, findet jedoch in verschiedenen Zentren statt. Ebenfalls bekannt ist, dass der Muskeltonus bei der Bewegungsvorbereitung höher ist als bei der Bewegungsvorstellung. Bei der Bewegungsausführung werden logischerweise die motorischen Zentren im Gehirn aktiviert.

Bewegung welche mit uns geschieht hat ihren Ursprung im limbischen System, das entwicklungs-geschichtlich älteste Zentrum. Für die gestaltete Bewegung ist auch der Neokortex, vorallem seine frontalen Anteile (Siehe oben) für die Planung und Durchführung verantwortlich. Der Neokortex ist entwicklungsgeschichtlich der jüngste Hirnteil und nur wir Menschen besitzen ihn.

Je mehr und je länger man in der Neurologie forscht, je mehr kommt man zur Erkenntnis dass das Gehirn holographisch funktioniert. Lineare Forschung zeigt sich als schwierig denn man verliert sich im Detail oder das Forschungssetting ist nicht klar genug zu definieren und die technischen Hilfsmitteln können die zeit-räumliche Komponenten oft nicht genau genug erfassen.

Ein anderer neurologischer Aspekt jedoch könnte für uns und das Thema Bild/Bewegung hinsichtlich dem Potential der inneren Bilder und des Tanzes interessant sein: Die rechte Hemisphäre ist für die Gefühlswelt verantwortlich. Da aber das Sprachzentrum auf der linken Seite liegt, hat die rechte Hemisphäre kein direktes verbales Sprachrohr. Motorische Zentren gibt es in der rechten und linken Hemisphäre, können sich also mit Sprache und mit inneren Bildern und Gefühlen verbinden. Ich weiss nicht, ob man so weit gehen sollte wie Araoz in seinem Buch „Die Neue Hypnose“. Er sagt dass „...Veränderungen durch erlebnis-orientierte, rechtshemisphärische Aktivitäten geschehen und nicht durch Vernunft oder Verstand was der linken Hemisphäre entsprechen würde.“ Ich gehe mit ihm überein dass Veränderungen ihren Ursprung rechtshemisphärisch haben. Vernunft und Verstand sind aber für die Integration der Veränderung notwendig: Kognitive Schritte wie verstehen und erklären sind unabdingbar um eine Neuorientierung, eine Integration des Erlebten im Umfeld zu festigen. Veränderung ohne diese Leistung Neuorientierung in der äusseren Welt kann nicht dauerhaft Fuss fassen.

Rudolph von Laban sagt dasselbe und bezieht die Neuorientierung in seinen Worten mit ein: Er sagt dass das Denken in Bewegung als ein Ansammeln von Geschehenseindrücken im Geist betrachtet werden könnte ... Im Gegensatz zum Wortdenken dient dies nicht der Orientierung in der Welt, sondern es vervollständigt die Orientierung des Menschen in seiner inneren Welt ... Linkshemisphärische Aktivität ermöglicht und organisiert das in die Welt hinausgehen. Die Orientierung in der äusseren Welt bedingt und ist eine nach aussen sichtbare Lebenskraft in actu. Sie ist ein Hinaustreten in die äussere Welt. Nicht nur mit Worten, sondern auch mit Bewegung wenn wir keine Worte zur Verfügung haben. Dann brauchen wir sie wenn wir in die äussere Welt hinaustreten. Schon ein getanztes inneres Bild ist ein Akt des in die Welt hinaustretens. Jede aktive Bewegung greift in den Raum und somit in die äussere Welt. Im Tanz passiert beides gleichzeitig: Das innere Bild das ich im Geist sehe ist Grundlage für die Bewegung und die Ausführung der Bewegung ist das in die Welt hinaus treten.

Jeder Mensch hat dafür ein in ihm tief angelegtes Reservoir an Vitalität als Urkraft für die Bewegung. Sehr oft erlebe ich in der Klinik Menschen die trauern wenn die Vitalität durch Beeinträchtigung des Körpers nicht gelebt werden kann. Die Trauer der eingeschränkten Möglichkeiten in die äussere Welt zu treten. Diese lediglich durch Bewegungsvorstellung leben bedingt grosse Copingstrategien und viel innere Ruhe.

Eine holistische Möglichkeit sich dem Thema Bewegung/Bild anzunähern, ist diejenige wie sie Rupert Sheldrake im Zusammenhang mit seiner Theorie der formbildenden Verursachung beschreibt. Er formuliert das Phänomen indem er davon ausgeht, dass ein bereits fertiges Bild oder Muster oder Plan einer Fertigkeit existiert und zwar vor der physischen Manifestation. Die physische Manifestation bleibt zeitlebens mit dem fertigen Bild oder Muster verbunden, denn die physische Manifestation ist zu keiner Zeit fertig entwickelt. Sie nähert sich im Laufe der Zeit dem fertigen Bild an und ist dadurch nicht starr. Geschieht in psychotherapeutischen Prozessen nicht etwas ähnliches? Benützt die Kunsttherapie nicht das von Sheldrake unmittelbare Medium Bild und bringt die Bewegung nicht die Möglichkeit der ständigen Wandlung mit?

Meine Erfahrung in der Arbeit mit meiner Kollegin Kunsttherapeutin und Kusttherapeutin-Praktikantin in der Klinik haben uns zu verblüffend ähnlichen Prozessen geführt. Ebenfalls in meiner eigenen Selbsterfahrung in Seminaren bei Anna Halprin (USA, und Ulla Schorn, Berlin) hatten meine Prozesse eine vergleichbare Dynamik wie bei Sheldrake beschrieben. Ein Prozess welcher immer deutlicher wird je länger er dauert wenn er sich dem Fluss der Bewegung bedient.

Wie kann man das machen?

Falls der Ausgangspunkt der Tanz ist, ist eine Aufwärmung empfohlen, damit der Bewegende erst einmal mit dem Bewusstsein in den Körper kommt und die Muskulatur angewärmt werden kann. In einem zweiten Schritt gilt es die Aufmerksamkeit zu fokussieren, d.h. die Aufmerksamkeit in einen der Bereiche Effort, Body oder Space zu lenken. Das kann von Empfindungen, Gedanken oder inneren Bildern begleitet werden. Nach einem Moment der Ruhe, was bei der Bewegungsarbeit unablässig ist und erst eine Integration des erlebten Materiales erlaubt, kann der Malprozess beginnen. Wichtig erscheint mir, und das entspricht auch der Entwicklung an FPI, dass möglichst ohne Absicht gemalt wird. Also nicht dass der Malende seine Beine oder seinen Effort malt, sondern dass er sich darauf verlässt, was sich im Moment des Malens aus der Hand heraus bewegt. Die anschliessende Bildbetrachtung soll solange dauern dürfen, dass der Betrachter aus seiner Intuition erkennt welche Orte im Bild von seiner Wahrnehmung angezogen werden. Diese können wiederum, wenn nötig mit der Labanschen Bewegungsanalysestruktur, in Bewegung umgesetzt werden. Es muss sich dabei nicht immer um das ganze Bild handeln, das Bearbeiten von Details oder Bildabschnitten ist ebenfalls sehr wohl möglich und hängt von der Wahrnehmung des Klienten ab. Danach folgt wiederum ein Malprozess welcher in einen nächsten Bewegungsprozess führen kann. Erfahrungsgemäss hat sich gezeigt, dass je kleiner der Abschnitt ist der in Betracht gezogen wird, desto mehr kann in die Tiefe gearbeitet werden. Sie sehen, nicht eine spektakuläre Methode, sondern eine Form die einfach und flexibel genug ist, einen Prozess zu ermöglichen der mit seiner eigenen Logik welche grösser als unser Verstand ist dahingehen kann.

Literatur

Araoz, Daniel L.: Die neue Hypnose, Paderborn 1989
Häuermann, Michael: Geträumte Tänze-Getanzte Träume. Borgmann Verlag Dortmund 1994
Laban, Rudolf von: Die Kunst der Bewegung, Wilhelmshaven 1988

Brigitte Züger

Integrative Tanztherapeutin, Basel, Rheinfelden