



Me

MELANIE ME

Traditionelle Klassische

BALLETT

Elementare Einführung

HEIL

ME-TKBHK

KUNST

Die Kronjuwelen der darstellenden Kunst
Der Beginn der künstlerischen Prävention und Rehabilitation

MELANIE ME

Traditionelle Klassische Ballettheilkunst

MELANIE ME

ELEMENTARE EINFÜHRUNG

Traditionelle Klassische Ballettheilkunst

ME-TKBHK

Die Kronjuwelen der darstellenden Kunst

Der Beginn der künstlerischen Prävention und Rehabilitation



Mohorjeva
Hermagoras

MELANIE ME

Urheberin

„Ballett. Königin über die Zeit.“

(MELANIE ME)

Alle meine Erfahrungen, Denk- und Handlungsweisen
orientieren sich am Ursprung
der darstellenden klassisch akademischen Ballettkunst
und an der schützenden Begleitung
von Kunst, Künstlerinnen und Künstlern.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist von einem österreichischen Notar besiegelt und lt. Gesetz urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für mündliche Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Es ist deshalb nicht gestattet, Abbildungen dieses Buches zu scannen, in PC's bzw. auf CD's zu speichern oder in PC's/Computern zu verändern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen zu manipulieren, es sei denn, mit schriftlicher Genehmigung. Die in diesem Buch veröffentlichten Informationen und Ratschläge sind mit größter Sorgfalt von der Autorin künstlerisch erarbeitet und geprüft worden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Öffentliche Vorführung und Sendung sowie sonstige gewerbliche Nutzung oder deren Duldung der Lehre MELANIE ME und der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst ME-TKBHK sind untersagt und nur mit schriftlicher Genehmigung der Urheberin und Autorin MELANIE ME gestattet.

Inhalt

Ein vertrauter Beginn	13
Die bewegte Welt der Perfektion	19
Meine Lebensrolle	25
Die klassische Systembedeutung	29
Begriffserklärung	33
Charakteristische Befähigung	39
Die Geburt der neuen Disziplinen	43
Die Kunst, die Kunst zu spüren	47
Gesetzmäßigkeit der Balance	53
Heilsame Kunst für alle	63
Die Kunst der Instrumentalbewegung	65
Im Wirkungsfeld der Instrumente und Sinfonien	73
Praxisbehandlung	129
Kleidung	131
Utensilien	133
Epilog	135

Ein vertrauter Beginn

„Perfektion aus der Tiefe von Jahrtausenden.“

(MELANIE ME)

Es ist das Wissen von der Kunst und es ist die Essenz aus fünf- unddreißig Jahren Praxiserfahrung, die diesem Buch zugrunde liegen. Und nachdem es mir von jeher ein existenzielles Bedürfnis war, Ballettkunst aufzuklären und zu erklären, war es nur konsequent, mich eines Tages an den Schreibtisch zu setzen und all meine Kenntnisse und Erfahrungen zu Papier zu bringen, damit möglichst viele Menschen erfahren, was und wie Ballett aus meinem sachkundigen Blickwinkel ist. Immer wieder träumte ich davon, Menschen den Irrglauben zu nehmen, Vorurteile abzubauen und Ballett in seiner Handhabung und Wirkungsweise vollends begreiflich zu machen. Zunächst schien es, als würde sich meine Zukunftsvision nicht vollständig erfüllen können. Zu früh habe ich der Welt der Kunst den Rücken gekehrt und bin der Liebe gefolgt. Dass ich mir schließlich dennoch mein Anliegen erfüllen und – wie ich heute erzählen kann – meiner Berufung folgen konnte, hat wohl damit zu tun, dass ich gelernt habe, mich den Aufgaben und Schicksalschlägen, die das Leben für mich bereithielt, zu stellen. Ich habe sie als einen besonderen Appell genutzt, um schließlich doch leben zu können was ich in meinem Daseinszweck ursprünglich bin: Eine beschützende

Gefährtin der klassisch akademischen Ballettkunst, die der Kunst und seinen Künstlerinnen und Künstlern – einschließlich meiner Person – artgerecht und schützend beisteht.

Ich bin in einem kleinen Ort von rund zwanzig Einwohnern am Fuße eines Berges aufgewachsen, an dem es völlig unüblich war Kunst auszudrücken, Klavier zu spielen und Ballett zu tanzen. Meine Mutter und mein Vater aber erlaubten mir meinen künstlerischen Drang und bewerkstelligten es anfänglich, mir in die bewaldete Abgeschiedenheit ein russisches Klavier und einen Musikprofessor zur Verfügung zu stellen, den ich regelmäßig besuchen durfte. Obwohl meine Eltern zu dieser Zeit als junge Erwachsene nur wenig finanzielle Mittel besaßen und keinen direkten Bezug zur Kunst hatten, ermöglichten sie mir im nächsten Schritt auch einen Ballettunterricht. Ich konnte damals schon voraussehen, dass das russische Klavier und das anmutige Ballett zentraler Teil meiner Bestimmung sind, auch wenn mir als Kind seinerzeit noch niemand Glauben schenken wollte. Nach nur einem Monat ländlichen Ballettunterricht erhielten meine Eltern allerdings eine Empfehlung mich an die Wiener Staatsoper zu übergeben und nur drei Monate später war ich zum großen Erstaunen meiner Familie unter ästhetischer Anleitung in einer der weltweit höchsten künstlerischen Ausbildungsstätten der Welt untergebracht – an der Wiener Staatsoper. Heute bin ich sehr dankbar für die wohlwollende Förderung meiner Eltern und die wegweisenden Impressionen, die ich aus beseelter Tatkraft übersinnlich erhalten habe und immer noch empfangen, wie sie die Natur in wahrer Perfektion für mich bereithält. Und die von mir entwickelte Lehre der

Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst basiert im Zentralen auch auf Natur und Perfektion. Rund vierzehn Milliarden Jahre kosmologische Schöpfungskunst, etwa vier Milliarden Jahre Lebensgestaltung und eben solange Tanzgeschichte – die höchstwahrscheinlich bei breiterer wissenschaftlicher Recherche noch weiter zurückzuführen ist als bisher tanzgeschichtlich angenommen – über vierhundertneununddreißig Jahre Ballettkunst, aber auch die mannigfaltigen verwandten Tanztechniken nicht zu vergessen, sie alle haben in der von mir formulierten Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst ihre besonderen Spuren hinterlassen. Tanz war seit jeher global lebend und wurde, wie bislang tanzhistorisch festgestellt, nicht nur von Menschen und Kulturen, sondern auch von Tieren über die Jahrtausende als Prozess weitergegeben. So gibt es viele interessante Verknüpfungen zwischen Tanz und Schöpfung und einige Beobachtungen wurden auch von Künstlerinnen und Künstlern beschrieben. Manches hat bis in die Gegenwart seine Gültigkeit, manches wurde verworfen und manches geriet in Vergessenheit. In diesem Zusammenhang möchte ich auf die enormen Leistungen erinnern, die Menschen in den vergangenen Jahrhunderten im Dienst der Kultur, die eine ganze Menschheit betrifft, vollbracht haben. All die großartigen Künstlerinnen und Künstler im Einzelnen aufzuzählen, die ihr Leben der Kunst gewidmet haben und die für mich eindrucksvoll waren und sind, würde an dieser Stelle zu weit führen. So beschränke ich mich auf jene Protagonisten unterschiedlichster Herkunft, deren Erkenntnisse unmittelbar in meiner künstlerischen Praxis der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst Beachtung gefunden haben. Von

der kosmischen Entstehungsgeschichte bis in unsere Gegenwart sind dies: Mutter und Vater Natur, Edeltraud Hoppe, Rudolf Steiner, Hildegard von Bingen und Emmi Pikler. Mein Ballettheilkunstsystem bejaht und bekräftigt ihre Lehren, für die allesamt der ganzheitliche Ansatz charakteristisch ist. Im Laufe meiner künstlerischen Berufspraxis habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es keineswegs hilfreich ist, ja oft sogar schädlich ist, sich im klassisch akademischen Ballettsystem lediglich auf die vorherrschende mechanische Abhandlung des klassisch akademischen Balletts zu beschränken und dass für mich Krankheit und Beschwerde innerhalb der Kunst vielmehr als umfassender Prozess zu verstehen ist, dem ein gestörtes Gleichgewicht der künstlerischen Wahrnehmungsenergie zugrunde liegt. Kunst ist heutzutage nachweislich heilsam. So gesehen ist es für mich oberstes Gebot allen Künstlerinnen und Künstlern und Menschen aller Genres den ganzheitlichen Aspekt der Kunst vor Augen zu führen und ihre Aufmerksamkeit auf die Ursachen und Möglichkeiten innerhalb der Kunst im Allgemeinen und der klassisch akademischen Ballettkunst im Speziellen zu lenken. Daraus ergibt sich für mich unter anderem, zeitgenössische Künstlermethoden einzusetzen, die nicht nur wie bisher auf den Blickfang der Geschöpfe zielen, sondern darauf, dass allumfassend harmonische Zusammenspiel von Kunst und Schöpfung zu akzentuieren und zu perfektionieren. Die Perfektion ist die entscheidende hohe Kunst des Balletts und sie ist die grundlegende hohe Kunst der Musik, die auch in allem Lebendigen innewohnt. Alles, wirklich alles, ist für mich von Perfektion

durchzogen, ja, daraus gemacht – auch der Mensch. Es ist möglich diese mächtige Kunst in meinem neu formulierten künstlerischen Weltbild anzuschauen und zugleich aktiv als Mensch zu erleben, wie wundervoll die Traditionelle Klassische Ballettheilkunst im menschlichen Körper, im Geist und in der Seele wirkt. Davon handelt dieses Buch – und davon, wie Menschen mit der Anwendung der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst tatsächlich das Leben verändern, verbessern und auf außerordentlich natürliche Weise dem Perfektionsanspruch des klassisch akademischen Balletts und seinem gehobenem Technikbegehren stilsicher und lohnend begegnen können. Sie werden in diesem Buch überdies erfahren, wie sie der allzu einfachen Versuchung, sich über noch mehr Leistung in der globalen künstlerischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Auseinandersetzung zu behaupten, entziehen und der **wahren Kunst im göttlichen Einklang** gerecht werden können. Mit den Inhalten der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst können Künstlerinnen und Künstler fortan nicht nur ihr eigenes Fachgebiet des klassisch akademischen Balletts theoretisch und praktisch wesentlich besser verstehen und anwenden, sondern auch ihre persönliche und wertvolle Gesundheit erhalten, fördern oder gegebenenfalls wiederherstellen. Das inhaltsreiche Kunstvermögen kann zudem im gesamten künstlerischen und kaufmännischen Theaterbetrieb als kunstgerechte Präventionsmaßnahme in der betrieblichen Gesundheitsförderung zielgruppenorientiert für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter herangezogen werden und einen breit gefächerten Personenkreis leistungs- und altersunabhängig effizient unterstützen.

Ich schreibe dieses Buch in erster Linie für Menschen, die in der internationalen Kulturlandschaft mit der Fachrichtung des klassisch akademischen Balletts arbeiten und für jene, die über Ballett sprechen, sei es im beruflichen oder privaten Zusammenhang. Es richtet sich aber auch an Menschen, die sich für neue künstlerische Ansätze im Kultur- und Gesundheitswesen und für die Themen Prävention, Vorsorge und neuzeitliche Heilmethoden interessieren. Meine Niederschrift widmet sich kongruent der sorgfältigen Pflege, Förderung und Entwicklung des klassisch akademischen Balletts als internationales Kulturgut und der umfassenden kulturellen und künstlerischen Aufklärung. Die Botschaften in meinem Buch informieren über erstklassige Qualität und Höchstqualifizierung im globalen Kultur- und Kunstbildungsniveau. Meine schriftlichen Darlegungen dienen dem internationalen Qualitätsmanagement der darstellenden Kunst, der künstlerischen Qualitätssicherung im Beruf und der nationalen und internationalen Gesellschaftsbildung.

Die bewegte Welt der Perfektion

„Leben ist Bewegung und Ballett rezitiert Bewegung.“

(MELANIE ME)

Für eine qualitative Handhabung des internationalen Kulturgutes Ballett braucht es meines Erachtens eines tiefgründigen Kunstverständnisses, denn Ballett zu beschreiben heißt schließlich überwiegend über etwas reden, das sich im Allgemeinen hartnäckig dem verbalen Zugriff entzieht. Die Muttersprache des Tanzes ist die Bewegung und die Bewegung ist für mich ein Prinzip des Seins, des Werdens und des Vergehens. Sie ereignet sich bevor der Mensch sprechen kann und sie ist durch ihre Schöpferkraft die Perfektion der Existenz und die der Wirklichkeit. Dieses ursprüngliche und mächtige nonverbale Prinzip in Sprache zu übersetzen und Ballettkunst einschließlich seines meisterhaften Technikvermögens verbal umfassend zu erklären, ist durchaus eine sehr anspruchsvolle Angelegenheit, die mich seit Jahrzehnten wahrlich bewegt und die ich jetzt in meinem Buch der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst verbalisiere und dokumentiere. Meine künstlerische Anschauung und mein ästhetisches Erleben der weiträumigen grob- und feinstofflich präsenten Welt und Mitwelt sagt mir durchgängig und eindeutig, Bewegung vollzieht sich allgegenwärtig.

tig. Der vollendete Kosmos und der totale Organismus sind für ein Leben mit Bewegung programmiert. Nichts im Leben steht still. Weder das Universum in uns noch das Universum um uns. Alles ist in **Bewegung**. Alles ist im **Rhythmus**. Und das in einem **perfekten Zusammenspiel** und in einer **perfekten Beziehung** zueinander. Leidet dieses exzellente Zusammenspiel in seiner Vollkommenheit, so leidet der Rhythmus, das Universum in uns, das Universum um uns und somit die Bewegung. Im schlimmsten Fall erleidet diese großartige und ursprünglich geschaffene Komposition einen Stillstand. Es entsteht eine unaufhaltsame Kettenreaktion und die archetypische Harmonie der Bewegung schwächtelt. Der Grund liegt im Verlust von natürlicher Perfektion. So offenbart sich mir der **systemische Bewegungsablauf** im Kosmos und im Organismus und so erlebe ich den systemischen Bewegungsablauf tagtäglich in meiner Praxis der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst. **Der Mensch ist für mich folglich durch und für natürliche Perfektion und systemisches Bewegen geboren.** Und wenn er sich innerhalb dieser brillanten Systematisierung zu bewegen beginnt, schlägt allein sein Herz tagtäglich an die hunderttausendmal. Wenn er atmet, führt er Tag für Tag in etwa zwanzigtausend Atembewegungen durch. Er dreht seinen Kopf oder hebt seine Hand und das alles an die zig-tausend bewegte Male am Tag. Zudem bewegen sich noch viele weitere körperliche, geistige und seelische Prozesse im Menschen, die in jeder Sekunde tagaus tagein ablaufen und die sich überdies auch synchron in Beziehung bewegen können. Dieser absolut klassische und komplexe

Wesenszustand des Menschen lässt erkennen, wie perfekt leistungs- und harmonieorientiert der vollendete Organismus von Natur aus geformt ist. Es handelt sich um einen zutiefst bewegten Organismus, der wahrhaftig einer perfekten und harmonischen Beziehung als auch einem perfekten und harmonischen Rhythmus unterliegt. Solch naturgemäßen und vollkommenen Bewegungsmechanismen des Körpers, des Geistes und der Seele in totaler Schöpferkraft bilden für mich nicht nur einen zentralen und innigen Verwandtschaftsgrad zur hohen Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst, sie sind auch eine wegweisende Voraussetzung für das menschliche Wachsen und das Reifen. Ein Muskel, der nicht „bewegt“ wird, verkümmert. Ein Geist, der nicht „bewegt“ wird, ebenso. Eine Seele, die nicht „bewegt“/ berührt (!) wird, erkaltet. Alle existierenden Bewegungen des Menschen verkünden im unterschiedlichen Ausmaß eine universell verkörperte Schöpfungsgeschichte, die in der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst erlebt, gelebt und repräsentiert werden kann. Sie ist in der Gegenwart ein klarer Spiegel von der Art und Weise, wie sich Menschen im Leben bewegen. Dieses ästhetisch und rhythmisch verbundene Bewegen kann in stufenartiger Manier besondere Dynamiken freilegen, mit denen viele Prozesse und Entwicklungen beim Menschen selbst und seiner Kunstfertigkeit einhergehen können und das alles ganz ohne Sprache.

Wenn eine Schülerin oder Schüler im praktizierenden Bewegungsfluss der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst Stück für Stück die großen Bühnen eines Opernhauses betritt, so ist dies zweifellos ein herrlich anmutiges Fragment und zugleich ein krönender Akt einer sehr langen

und intensiven künstlerischen und menschlichen Evolutionsentwicklung und -geschichte. Täglich wurde stundenlang mit den ganz persönlichen Instrumenten in intensiver künstlerischer und zutiefst komplexer Beziehungsstruktur geübt und jahrelang schöpferisch wie auch menschlich weitläufig auf die darstellerischen Bühnenmomente hingearbeitet. Dieses Üben ist wahrlich kein technischer Prozess. Es bedeutet vielmehr sich und seinen Körper, seinen Geist, seine Seele und seine Mitwelt in allen Nuancen und Feinheiten innerhalb des Kunstgeschehens kennenzulernen. Um sich zu einer fundierten künstlerischen und klassisch akademischen Ballerina oder einem Ballerino entwickeln zu können, reicht es für mich als schützende Gefährtin der Ballettkunst und Wegbereiterin der Traditionellen Klassischen Ballettheilkunst niemals, nur den Körper zur Leistung zu trainieren oder das klassische Ballettwerk präzise analysieren zu können. Eine „große“ Ballerina oder ein „großer“ Ballerino, wie sie als solche gerne von der Gesellschaft bezeichnet werden, braucht für mich die absolute Fähigkeit exakt und allumfassend wahrzunehmen, umzusetzen und zu entfalten. Sie benutzen und verfügen über ein kunstgerechtes und damit folgerichtiges weites Bewusstsein. Ohne diesem weitläufigen Wachzustand sind sie für mich bloß eine Darstellerin oder ein Darsteller beziehungsweise ein tanzender Körper. Damit spreche ich ein wesentliches Thema unter den Menschen in der Kunst im Allgemeinen und in meinem Fach des klassisch akademischen Balletts im Besonderen, an. Eine Ballerina und ein Ballerino, welche oder welcher mit allen bedeutenden physischen Eigenschaften begabt ist, kann mich künstlerisch betrachtet nur fatigieren, weil in der soge-

nannten perfekten „body-machine“ keine Künstlerin und kein Künstler steckt. Wirklich „große“ Künstlerinnen und Künstler, Lehrmeisterinnen und Lehrmeister in der Tanzgeschichte haben sich niemals darauf beschränkt, nur körperliche Disziplin allein auszuüben oder zu vermitteln. Diese großen Meisterinnen und Meister waren vielmehr die ruhigen unter den Stars, was en passant darauf hinweisen soll, dass Kronjuwelen nicht unbedingt in der Öffentlichkeit zugegen sein müssen.