

# Das Geheimnis gesunder Bewegung

Ulm, im August 2007

An einem eher trüben Sommermorgen fanden wir, die erste Gruppe der Provedmove-Ausbildung, uns bei Havva im Studio Tanzoase in Ulm ein und harrten der Dinge, die kommen sollten. Durch das Buch „Provedmove© – Das Geheimnis gesunder Bewegung“ waren wir neugierig geworden und wollten es nun genau wissen und erfahren, was es mit dem Geheimnis einer gesunden Tanzbewegung auf sich hat. In Devas Buch werden viele wichtige Elemente sehr anschaulich und übersichtlich erklärt. Doch was Provedmove an sich ausmacht, das kann man nur erahnen; aber dazu später mehr.

Unsere anfängliche Müdigkeit verflog schnell durch Deva Matisas offene und begeisternde Art. Man hatte gleich das Gefühl und die Gewißheit, daß Deva mit vollem Einsatz und Herzblut ihr Wissen und Know-how vermittelt. Diese Begeisterung wirkte natürlich ansteckend, und wir waren voll und ganz bei der Sache.

Man wußte sofort: Deva Matisa hat sich jahrelang mit dieser Materie eingehend beschäftigt und intensiv damit gearbeitet. Dabei war ich (Amina) vor Kursbeginn sehr skeptisch. Deva arbeitet als Künstlerin in einem Bereich, der mir persönlich nicht eigen ist, obwohl ich ihre Darbietungen faszinierend finde. So hat mir ihre Homepage nur ein erstauntes „ups“ entlockt. Deva begeisterte uns mit absolut professionell vorbereiteten Kurseinheiten, inklusive sorgfältig ausgearbeiteter Unterrichtsmaterialien. Die für uns bereitliegenden, umfangreichen Arbeitsmaterialien waren fachlich fundiert, praxisbezogen und verständlich. Dabei muß man einfach sagen, daß ihre Kursbücher sehr übersichtlich aufgebaut sind und nicht nur als Lehrbücher, sondern auch als Nachschlagewerk für den täglichen Gebrauch sehr nützlich sind. Das reichhaltige Bildmaterial läßt auch Nicht-Mediziner die anatomischen Abläufe einer Bewegung begreifen.

Nach intensiver Erklärung theoretischer Zusammenhänge, wobei Deva sehr auf unsere individuellen Fragen bzw. Problemstellungen einging, wurden die erarbeiteten Kenntnisse praktisch umgesetzt und erfahrbar gemacht. Hier soll auch noch einmal auf Devas Buch eingegangen werden: Provedmove kann man nicht ausschließlich vom Papier lernen. Provedmove wird erfaßbar durch Erfahrung, und man muß es

einfach erleben! Das liegt wohl auch an der Persönlichkeit Devas, die in der Ausbildung auf jede Frau eingeht und das Bestmögliche für sie „herausholt“. Das Buch ist gut für Einsteiger geeignet, dient aber auch denen, die sich schon lange mit Tanz und gesunder Bewegung beschäftigen, immer wieder als wertvolles Nachschlagewerk.

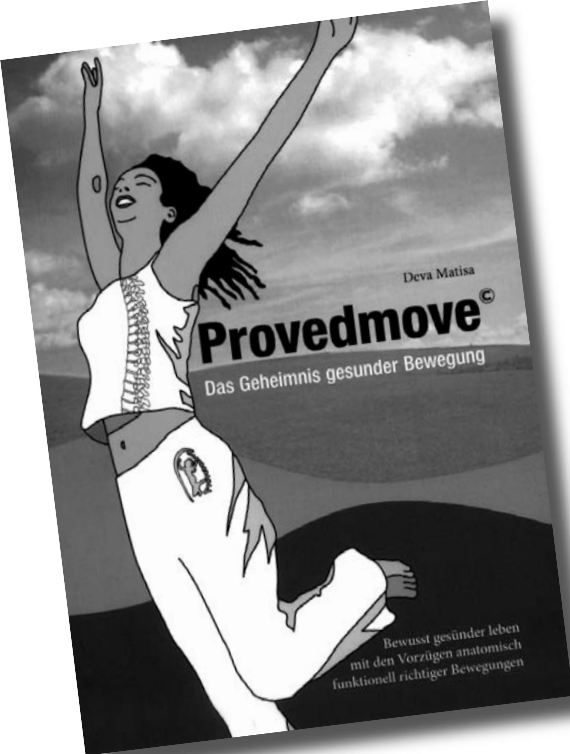
Devas Bewegungskonzept und Wissen hat uns einen Weg gezeigt, wie wir mit dem jeweils individuellen Potential eines Körpers tänzerisch und funktionell sinnvoll arbeiten können. Dabei ist es irrelevant, in welcher Stilrichtung die einzelnen Tänzerinnen zu Hause sind. Provedmove ist universell einsetzbar!

Klar, daß sich alle, die sich mit Tanz und Gesundheit beschäftigen, im Laufe der Jahre viel Wissen angeeignet haben. Doch manchmal ist dieses Wissen nur schwammig und unter der Rubrik abgespeichert: „Das habe ich irgendwo gelesen oder gehört.“

Mit der Provedmove-Ausbildung wird viel Wissen aufgearbeitet, korrigiert und neu geschaffen, um zu einem Wissen um die Zusammenhänge der gesunden Bewegung zu werden. Feinsinnig und mit viel Fingerspitzengefühl korrigierte Deva alles, was sich im Laufe der Zeit falsch eingeschliffen hatte. Sie machte uns bewußt, wo unsere Defizite, aber auch unsere Stärken sind. Die wissenschaftlich fundierte Theorie geht bei Deva Hand in Hand mit einer Praxis, die man am besten mit „aus dem Alltag, für den Alltag“ beschreiben kann.

Die Ausbildungswochenenden waren vollgepackt mit Theorie und Praxis. Dennoch konnte Deva mit ihrer liebenswürdigen, menschlichen Art körperliche und geistige Tiefpunkte überwinden. Gerade die ausgeklügelte Pausenreglung, die auf die Aufnahme- und Leistungsfähigkeit von Menschen eingeht, half sehr. Mittagspausen und gemeinsame Abendessen mit Spaziergängen in der wunderschönen Ulmer Innenstadt versüßten uns die Ausbildungswochenenden.

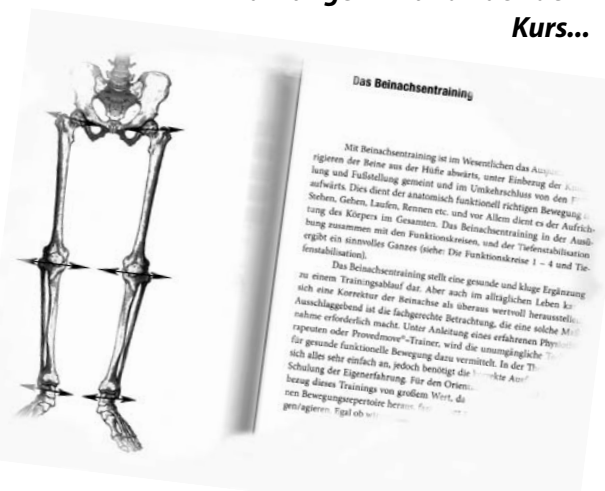
Dem abschließenden Prüfungswochenende sahen wir trotzdem mit gemischten Gefühlen entgegen: Viel Theorie und Praxis galt es zu verinnerlichen. Doch wie in jeder Ausbildung: Der Weg ist das Ziel. Ohne Prüfung würde man nie den Lernstoff so gründlich aufarbeiten. Wir hatten gut daran getan, uns gewissenhaft vorzubereiten, denn Deva prüfte uns ebenso sorgfältig praktisch, mündlich und theoretisch.



**Unter der Markenbezeichnung „Provedmove©“ befaßt sich die in Berlin lebende Orientaltänzerin Deva Matisa mit den menschlichen Bewegungsmöglichkeiten. Welche Sport-, Tanz- oder Trainingsmethode jemand auch betreibt, er sollte erkennen, was ihm gut tut.**

**Das Begleitbuch „Das Geheimnis gesunder Bewegung“ zum zertifizierten Provedmove-Trainingschein zeigt Wege zum körperlichen Wohlergehen.**

**Im letzten Sommer begann Deva Matisa bei Havva in in der Tanzoase Ulm die erste Ausbildungsstaffel in Provedmove. Drei Absolventinnen schildern ihre Erfahrungen im und nach dem Kurs...**



## – der Schleier lüftet sich...

Nach erfolgreicher Prüfung gibt es bei Deva ein Zertifikat, welches man guten Gewissens führen kann. Wir hatten alle bestanden und gingen hochmotiviert in unser Kurse.

Jetzt wissen wir: Tanzbewegung kann so gesund sein, wenn sie nach der richtigen Methode durchgeführt wird. Zusammengefaßt ist die Provedmove-Bewegungslehre als ein ganzheitliches Konzept zu gesunder, physiologisch richtiger Haltung, Bewegung und Tanz zu sehen. Wobei jede (Tanz-) Bewegung eine höhere Wertigkeit bekommt. Die Ausdrucksstärke wird enorm gesteigert, während eine anatomisch funktionell richtig gestaltete Bewegung des Körpers angestrebt wird.

Natürlich wirkt dies auch in den Alltag hinein, was in der heutigen Zeit, in der ein großer Teil der Bevölkerung unter Problemen des Bewegungsapparates leidet, besonders wichtig ist. Speziell im Bereich Sport bzw. Tanzsport finden sich viele Menschen, die gerade weil sie schon mit Problemen behaftet sind, eine passende Bewegungsart suchen, um „etwas für ihre Gesundheit zu tun“.

Provedmove basiert auf sportmedizinischen und physiotherapeutischen Grundlagen. Einflüsse aus verschiedenen anderen Wissenschaften machen Provedmove zu einer ganzheitlichen Lehre.

Die Ausbildung zur Provedmove-Trainerin zielt darauf ab, Haltungprobleme zu erkennen und mit einfachen Hinweisen zu korrigieren. Bewegungsabläufe und Probleme im Bereich von Skelett und Muskulatur sollen erkannt und verbessert werden. Ein Teil dieser Bewegungslehre beschäftigt sich mit Muskelaufbau (Kräftigung) und -dehnung (Mobilisierung). Dabei aktiviert der Trainer die sogenannte Tiefenstabilisation (Korsettspannung). Vereinfacht gesagt, werden die Wirbelkörper an ihrem Platz gehalten, was zur Folge hat, daß weniger Probleme im Bereich der Wirbelsäule auftreten.

Die Provedmove-Bewegungslehre arbeitet darauf hin, den Menschen zu einer anatomisch richtigen Haltung zu führen,

die Muskeln aufzubauen, zu dehnen (mobilisieren), Körperbewußtsein zu schulen und Bewegungsabläufe funktionell zu gestalten. Dabei werden alte Muster überdacht und korrigiert, um den Menschen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu verhelfen. Und das alles mit Freude und Spaß am Tanz!

Für alle, denen die gesunde Bewegung und die Provedmove-Methode noch etwas schleierhaft vorkommen, können wir nur sagen: Probiert es aus! Auch für Tänzerinnen, denen keine ausgebildete Provedmove-Trainerin zur Seite steht, ist diese Ausbildung eine Alternative. Wir, die erste zertifizierte Ausbildungsgruppe, sind auf jeden Fall voll und ganz von Provedmove überzeugt!

Amina (Christiane Göbel), Claudia Yaacoub, Maharet (Alexandra Schwarz)



von links: Christiane Göbel, Claudia Yaacoub, Deva Matisa, Alexandra Schwarz

Estenfeld, im April 2008

Die Provedmove-Ausbildung liegt nun einige Monate hinter mir. Ich möchte hier kurz meine Erfahrungen mit Provedmove reflektieren:

Schon vor dem orientalischen Tanz hatte ich mich mit gesunder Bewegung befaßt. Bedingt durch Fehlhaltungen, Fehl- bzw. Überbelastungen, Krankheiten und einen schweren Unfall gehörte ich immer zu den „Bewegungsapparatpatienten“. In den letzten Jahren ging oft ohne massiven Medikamenteneinsatz gar nichts mehr. Selbst eine Reha brachte nur kurzzeitigen Erfolg. Seit ich die Provedmove-Ausbildung gemacht hatte, konnte ich meine Medikamente mehr oder weniger von heute auf morgen um 95 Prozent reduzieren. Diese Zahl spricht für sich, was aber nicht heißt, daß Provedmove nur etwas für Kranke ist.

Ich wende Deva Matisas Bewegungslehre nun schon im zweiten Semester an gut hundert Kursteilnehmerinnen an. Nach meiner Erfahrung tanzen meine Kursteilnehmerinnen jetzt nicht nur gesünder, sondern auch künstlerisch besser. Die Bewegungen werden ausdrucksstärker, wertiger und isolierter. Rückmeldungen meiner Teilnehmerinnen bestätigen, daß sie bei der Anwendung von Provedmove auch im Alltag gesundheitlich profitieren.

Als Lehrerin sehe ich Fehlhaltungen und körperliche Mankos schneller und weiß, was zu tun ist. Alles in allem profitiere ich jeden Tag aufs neue von der Provedmove-Ausbildung. Danke Deva!

Amina (Christiane Göbel)

Bopfingen, im April 2008

Ich unterrichte seit etwa vier Jahren orientalischen Tanz. Von Anfang an habe ich in meinem Unterricht Wert auf vernünftige Bewegungen gelegt und dabei Erkenntnisse aus meiner eigenen Ausbildung bei verschiedenen Dozentinnen eingesetzt. Die Provedmove-Ausbildung hat mir gezeigt, daß ich zwar auf dem richtigen Weg war, aber erst ganz am Anfang. Ich habe meine Unterrichtseinheiten nach der Ausbildung völlig umgestellt, weil ich jetzt weiß, wie eine vernünftige Aufwärmung aussehen sollte, welche Dehn- und Kräftigungsübungen sinnvoll sind und welche ich wegen Überbelastung lieber nicht einsetzen sollte.

Mit Provedmove habe ich ein Zehn-Punkte-Programm zum richtigen Aufstellen, Ausrichten und Fixieren des Körpers bekommen, das mir und meinen Schülerinnen nicht nur Unterstützung beim Tanzen, sondern auch im täglichen Leben bietet. Meine Schülerinnen berichten mir immer wieder, daß sie die zehn Punkte in ihr tägliches Leben integrieren und dadurch weniger Beschwerden haben, zum Beispiel beim dauernden Stehen, mit der Armhaltung und im Nackenbereich.

Und auch im Unterricht hilft mir Provedmove: So sind zum Beispiel Drehungen für meine Schülerinnen viel einfacher geworden, da von Anfang an durch die Integration der zehn Provedmove-Punkte typische Probleme wie das Überdrehen oder das Schwanken des Oberkörpers vermieden werden. Die Provedmove-Ausbildung ist daher für mich zu einem wertvollen Hilfsmittel im Unterricht geworden. Ich kann die Ausbildung nur empfehlen.

Claudia Yaacoub

Info: [www.provedmove.de](http://www.provedmove.de)



Sightseeing in der Ulmer Altstadt



von links: Deva Matisa, Christiane Göbel, Alexandra Schwarz, Claudia Yaacoub