

## Atem und Stimme ausbalancieren - Teil 7

### Das Kreuzbein wiegen

(Diese Übung kann als Einstimmung dienen für die Übung 9 „Die Wirbelsäule im Liegen von unten aufrollen und wieder abrollen“.)

Zu Beginn der Übung liege ich auf dem Rücken und habe die Füße so aufgestellt, daß mein ganzer Rücken vom Kreuzbein über die Lendenwirbel und den Brustkorb bis zum Schultergürtel auf dem Boden ruhen kann. Die Füße stehen auf Hüftbreite und so nah am Gesäß, daß ich die Beine nicht durch Anspannen der Unter- oder Oberschenkelmuskulatur halten muß.

Ich fühle zunächst, wo und wie das Kreuzbein und der untere Rücken Kontakt zum Boden haben, indem ich mich leicht mit dem Becken vor und zurück bewege. Die Auflage des Kreuzbeins auf dem Boden kann sich bei jedem Menschen unterschiedlich darstellen, zum einen wegen der S-Form der Wirbelsäule und der mehr oder weniger hohlen Ausprägung der Lendenwirbelsäule, zum andern wegen der Biegung des Kreuzbeins.

Nun beginne ich langsam und gleichmäßig mein Kreuzbein vor und zurück zu bewegen wie in einer wiegenden Bewegung, mal berührt mehr das Steißbein den Boden und mal mehr der breite obere Teil des Kreuzbeins und der anschließende fünfte Lendenwirbel. Die Bewegung, ein Hin- und Herrollen, kommt aus den Hüftgelenken, ohne wesentliche Beteiligung der Muskulatur von Bauch, Gesäß und Beinen. Der Kontakt der Fußsohlen zum Boden ist gleichmäßig und kontinuierlich zu spüren.

Zunächst atme ich unabhängig vom Wiegen des Kreuzbeins ruhig und gleichmäßig ein und aus. Der Atem darf sich verlangsamen und an das Gefühl des Wiegens anpassen. Es kann sein, daß der Unterschied zwischen Ein- und Ausatem schwindet, kein Rein und Raus mehr, die aktivierende Qualität des Einatems und die lösende Qualität des Ausatems tauschen sich aus, ergänzen und unterstützen sich und stimulieren sich wechselseitig. Dieser Austausch von Ein- und Ausatem kann sich wie von allein ergeben, wenn ich mich einfach auf den Kontakt des Kreuzbeins zum Boden konzentriere und mich in die gleichmäßig hin und her schwingende, vor und zurück gleitende Wiegebewegung einstimme.

Wenn es sich nicht schon ergeben hat, **koordiniere** ich dann bewußt das **Atmen** mit dem **Wiegen** und atme in der Wiegebewegung zum Steißbein hin ein und in der Bewegung zu den Lendenwirbeln hin aus. Nach einiger Zeit kehre ich die Atembewegung um und registriere, welchen Unterschied es macht, ob ich zum Steißbein hin einatme und zur Wirbelsäule hin aus, oder wie sich die Bewegung mit dem Atem anfühlt, wenn sich das Kreuzbein im Einatmen zu den Lendenwirbeln hin mehr *an den Boden anschmiegt* und sich im Ausatmen zum Steißbein scheinbar *auf dem Boden ausbreitet*.

In der nächsten Phase dieser Einstimmungsübung dehne ich die Atembewegung weiter aus und intensiviere die Koordination von Wiegen und Atmen, indem ich eine ganze Wiegebewegung hin und zurück einatme und eine ganze Bewegung hin und zurück ausatme. Die Atembewegung des Einatems kann zunächst beim Steißbein beginnen und wieder dahin zurückführen, um sich dann in der gleichen Wiegebewegung hin und zurück in den Ausatem zu wenden.

Zu beobachten und zu erkunden wäre:

Wie beginnt der Einatem vom Steißbein her und wie endet er zum Steißbein hin; wie wendet sich die **Wiegebewegung** am Steißbein und wie wendet sich die **Atembewegung** vom Einatem in den Ausatem? Und ebenso: Wie beginnt und wie endet der Ausatem? Wie gestaltet sich die Wende vom Ausatem in den Einatem?

Dann verfolge ich die gleichen Beobachtungen mit der Umkehrung, wenn die Einatem- und die Ausatembewegung am oberen Ende des Kreuzbeins und dem Übergang in die Wirbelsäule beginnt. Was schwingt am Ende des Einatems noch weiter in die Wirbelsäule hinein und was löst der Ausatem im Ausklingen in der Wirbelsäule aus?

Da jede wiegende Bewegung eine **schwingende Bewegung** ist und keine simple Bewegung von Hin und Her oder Vor und Zurück, könnte ich im **wiegenden Atmen** beobachten: Was schwingt in der Wiegebewegung zum Steißbein zurück noch nach von der Einatembewegung und was schwingt weiter in die Wende hinein zum Ausatem hin? Wie klingt der Ausatem aus in der nächsten Wiegebewegung wieder zum Steißbein hin und wie schwingt sich in der Wende der Einatem wieder ein?

Und was geschieht jeweils in der **Wende** am unteren oder oberen Ende des Kreuzbeins im Verlauf des Einatems und des Ausatems? Beginnt der Einatem am oberen Ende des Kreuzbeins, will er sich dann zum Steißbein hin ausdehnen, als wollte er sich in den sich öffnenden Beckenboden ergießen? Ein tendenzielles Ausdehnen im Einatmen, ohne Ziel (!), das den sich öffnenden Beckenboden durchstreift, um die Kraft der Ausdehnung durch die Wende hindurch mitzunehmen in das Ausschwingen des Einatems, ein Ausschwingen, in dem sich alle Gier nach noch mehr Weite und Ausdehnung auflösen darf. Und so kann sich der Ausatem aktiv in den gedehnten Beckenboden schmiegen, ohne sich in ungewissen Tiefen zu verlieren, um sich nach der Wende wieder in Richtung Wirbelsäule sanft an den Boden zu schmiegen.

Beginnt der Einatem mit dem Wiegen vom Steißbein aus, kann dann der Einatem Kraft sammeln, indem sich der untere Rücken über das Kreuzbein und tendenziell auch über die Lendenwirbel an den Boden schmiegt, während sich gleichzeitig auf der Vorderseite die lockere untere Bauchdecke allmählich wölbt und dehnt? Eine Atembewegung wie in einer Kreisbewegung vom Steißbein durch das Kreuzbein und die Lendenwirbel und weiter in der Wende am Zwerchfell entlang nach vorne zur Bauchdecke und weiter nach unten durch das Schambein hindurch wieder in den Beckenboden hinein. Im Ausatmen kann ich dann diese **wiegende Kreisbewegung** achtsam und kontinuierlich nachvollziehen.

So können im Wiegen des Kreuzbeins beim Einatmen und beim Ausatmen unterschiedliche Kräfte anschwellend und abschwelldend wirken in wechselseitiger Durchdringung:

*Schwerkraft und Strebekraft, Schwingen und Fließen, Aktivieren und Lösen, Verdichten und Öffnen, sich Ausdehnen in die Weite und sich Wenden nach innen und in die Mitte.*

Das Ein- und Ausatmen kann zu einem **schwingenden Atmen** werden, in dem Ein- und Ausatem gleichwertiger Teil einer großen gleichmäßigen Schwingung sind, in der wiederum Einatem und Ausatem auf ihre eigene Art sich jeweils ein- und ausschwingen können. *Ein- und Ausschwingen* wie ein Klang, *Anschwellen und Abschwellen* wie in einem Klang – was schwingt und klingt im Einatmen mit und was im Ausatmen?

Die Erfahrung des wiegenden und schwingenden Atems wird noch weiter vertieft und ausgedehnt, wenn ich den Atem verlangsame und die Atembewegung von Ein- und Ausatem jeweils auf drei Wiegebewegungen verteile, vom Steißbein aus zur Wirbelsäule und zurück und dann wieder zur Wirbelsäule hin und umgekehrt. Nun gibt es nicht nur die Wende zwischen Ein- und Ausatem und eine Wende im Einatem und im Ausatem, sondern im Einatem wie im Ausatem jeweils die Wende am Steißbein und die am Übergang vom Kreuzbein zum 5. Lendenwirbel. Nun können sich die verschiedenen Kräfte im Wiegen und Atmen noch weiter durchdringen und ineinander wirken:

**Aktivieren und Lösen** kann zu einem **Kontinuum** werden, das mir ein differenziertes und genaues Spüren in jedem Moment der Atem- und der Körperbewegung ermöglicht.

Je feiner und je tiefer ich mich in das kontinuierliche Wiegen des Kreuzbeins und das in der Polarität von Ein- und Ausatem schwingende Atmen hineinspüre, desto mehr wird aus dem Hin und Her des Wiegens und aus dem Ein- und Ausatem ein **in sich kreisendes Bewegungsgefühl**, das wie eine liegende Acht (das Zeichen für „unendlich“) keinen neuen Bewegungsimpuls braucht, um scheinbar unaufhörlich weiter **atmend zu schwingen, schwingend zu atmen, zu wiegen und zu kreisen**.

(Nachdem ich vor dem Schreiben dieses Abschnitts die Übung für mich nochmal praktiziert habe, kann ich beim Schreiben dieser Zeilen die kreisende schwingende liegende Acht in meinem Beckenboden spüren, die ich allerdings gerade erst vor dem Schreiben beim Erkunden der Übung ganz neu für mich entdeckt habe.)

Aus der **rollenden Bewegung** über den Boden entlang der Biegung des Kreuzbeins zwischen Steißbein und 5. Lendenwirbel wird zunächst ein Wiegen, das dem Rollen im Kontakt mit dem Boden neben dem Spüren von Gewicht und Schwerkraft etwas Leichtes und Schwingendes verleiht. Und aus dem Wiegen wird ein Schwingen, über den Boden bis ins Steißbein und über das Steißbein hinaus in den Beckenboden, wieder über den Boden und über das Kreuzbein hinaus bis in die Wirbelsäule. Und wenn dann der Atem über zwei oder drei Schwingungsphasen hinausreicht, **schließt und öffnet sich der Kreis** von *Kreuzbein-Wirbelsäule-Zwerchfell-Bauchdecke-Schambein-Beckenboden-Kreuzbein*. Ein „Kreis“, der unmittelbar verkoppelt ist mit dem Funktionskreis des Atems und seiner Polarität von *aktiv lösendem Öffnen im Einatem* und *lösend aktivem Strömen im Ausatem*. Je mehr sich das Rollen, Wiegen und Schwingen mit dem kreisenden Ein- und Ausatem durchdringen, desto weniger kann ich im Wiegen des Kreuzbeins konstatieren, wo die Mitte dieser liegenden kreisenden Acht liegt.

## Das Kreuzbein Wiegen - Atmen und Singen

Gut eingestimmt ins **atmende Schwingen** und ins **schwingende Atmen** kann ich mich ganz dem Wiegen und Kreisen überlassen und immer wieder ins Wiegen des Kreuzbeins hinein einzelne Klänge oder kleine Phrasen ertönen lassen. Möglicherweise ist der „Funktionskreis Atem“ so weit aktiviert und geöffnet, daß ich nicht 'Luft holen' muß, um dann im 'Ausatem' zu singen, und daß ich nicht mal bewußt und 'tief' einatmen muß, um genügend Energie für einen klangvollen Ton zur Verfügung zu haben. Möglicherweise kann ich soweit mit dem in sich kreisenden Wiegen in Kontakt bleiben, daß ich mir Zeit lassen kann, dem Schwingen und Wiegen im Atem in Ruhe nachzuspüren, bis dann und wann das **schwingende Atmen** sich in einen **schwingenden Klang** verwandelt. Atmen und Singen lösen sich immer mal wieder ab im Verlauf des Wiegens und Kreisens, als wären sie einfach nur zwei Phasen einer größeren Schwingung und fügten sich ein in einen umfassenderen Prozeß und Funktionskreis.

Ebenso gut eingestimmt kann ich auch zurückkehren zum ersten Erkunden und vertraut Werden mit dem Wiegen des Kreuzbeins und im ruhigen Wiegen immer wieder mal **einen Laut** mehr oder weniger kurz ertönen lassen. So wie ein Vogel, der auch nicht erst Luft holt, um dann einen Laut von sich zu geben. Es braucht keine besondere Aktion für solch einen Laut, die Aktivierung und Tonisierung des Beckenbodens und des Zwerchfells über die Lendenwirbelsäule durch ein gleichmäßiges Wiegen reichen aus.

Wenn ich die Unabhängigkeit der Lautgebung von einem aktiven Luftholen spüre, gehe ich dazu über, jeweils am Ende einer kompletten Wiegebewegung einen Laut ertönen zu lassen, also z.B. vom Steißbein zu den Lendenwirbeln und wieder zurück wiegen und dann zum Steißbein hin, am Ende der Wiegebewegung, einen Laut „von sich geben“, oder vielleicht besser gesagt, einen Laut von der Kehle aus im Beckenboden bzw. im unteren Rücken nachklingen lassen. Oder auch umgekehrt von den Lendenwirbeln zum Steißbein hin wiegen und wieder am Ende der Wiegebewegung zu den Lendenwirbeln hin einen Laut ertönen lassen.

Dann gehe ich von Einzellauten zum **Tönen** über, indem ich im gleichmäßigen Rhythmus des Wiegens beispielsweise jeweils zu den Lendenwirbeln hin zweimal einen Laut ertönen lasse und dann den dritten Laut etwas länger als **Klang** ertönen lasse, daß also der Laut ins Schwingen kommt und vielleicht eine ganze Wiegebewegung oder etwas mehr andauern kann – wieder ohne dem Ton einem besonderen Impuls zu geben und ihn mit etwas Nachatmen länger andauern zu lassen.

Möglicherweise kann ich nicht genau sagen, an welchem Punkt der Wiegebewegung der Laut ertönt – und das ist gut so. Wiegen ist eben keine mechanische Hin- und Herbewegung mit einem genau bestimmbaren **Wendepunkt** für den **Einsatz** eines Lautes. Im Wiegen zu den Lendenwirbeln hin schwingt im Moment des Einsatzes der Stimme noch etwas weiter in die Lendenwirbel hinein und gleichzeitig schwingt sich etwas wieder ein für die Rückbewegung zum Steißbein hin. Beide Kräfte, das *Ausschwingenlassen* und das *aktivierende Einschwingen*, geben dem Laut einen Moment von Spontaneität und Impulshaftigkeit und zugleich die angemessene Energie für eine volltönende Schwingung, „genau“ in den Moment hinein, wenn die Wiegebewegung ausklingt und sich wendet ins erneute Einschwingen hinein – wann und wo immer das ist.

Wenn ich mit diesen quasi spontanen Impulslauten aus der Wiegebewegung heraus vertraut geworden bin und mich *entwöhnt* habe von dem Gewohnheitsreflex, vor jeder Art von Lautgebung nach Luft zu schnappen, kann ich dazu übergehen, die **Wiegebewegung** mit dem **Einatem** und dem **Singen** zu **koordinieren**, den schwingenden Atem im Wiegen in eine klingende Schwingung zu verwandeln.

Ich wiege zunächst gleichmäßig und ruhig das Kreuzbein im Rhythmus von Ein- und Ausatem bei offener Kehle, ohne aktiv ein und aus zu atmen, jeweils eine komplette Wiegebewegung hin und zurück „ein“ und eine „aus“. Ist der Rhythmus ausgeglichen, spüre ich aktiv der Einatembewegung beispielsweise zum Steißbein hin nach. Von den Lendenwirbeln zum Steißbein hin schwingt sich der Einatem ein, als wollte er den Beckenboden durchstreifen, schwingt mit der Wiegebewegung zurück zu den Lendenwirbeln aus, im letzten Ausklingen der Wiegebewegung *schließen sich die Stimmlippen reflexartig* und beginnen im gleichen Moment zu schwingen. Mit der Schwingung des Klangs wendet sich die Wiegebewegung wieder zum Steißbein hin, der Klang scheint sich in den unteren Bauchraum auszudehnen zu wollen, er schwillt in der Wiegebewegung an und klingt wieder aus hin zu den Lendenwirbeln. Aus dem Ausschwingen des Klangs schwingt sich sanft der folgende Einatem ein wieder hin zum Steißbein und zum Beckenboden. In der Umkehrung der Wiegebewegung zu den Lendenwirbeln hin schmiegt sich der Einatem an den Boden, als wollte er vom Kreuzbein her in die Wirbelsäule hinein Kraft sammeln, und wendet sich dann über die Bauchdecke wie in einer Kreisbewegung zum Schambein und zum Beckenboden zurück. Wenn sich der Kreis schließt, schließen sich auch die Stimmlippen, und der Klang kann in der nächsten Wiegebewegung dem Weg und der Qualität des Einatems folgen, in der gleichen schmiegenden und sich ausdehnenden Kreisbewegung.

Schließlich kann ich den Einatem noch weiter vertiefen und das Singen noch weiter ausdehnen und ebenso auch das Spüren des Einatems ausdehnen und die Empfindung des Klangs im Singen vertiefen, indem ich das Einatmen und das Singen auf jeweils drei oder mehr Wiegebewegungen verteile. Wie oben schon für das Ein- und Ausatmen beschrieben, können sich nun auch beim Einatmen und Singen unterschiedliche Kräfte wechselseitig durchdringen, im Einatmen wie im Singen und in der Zusammenfügung von Einatem und Singen: *Schwerkraft* und *Strebekraft*, *Schwingen* und *Fließen*, *Aktivieren* und *Lösen*, *Öffnen* und *Verdichten*, *Sich-Ausdehnen in die Weite* und *Sich-Wenden nach innen und in die Mitte*.

Einatmen und Singen lösen sich so noch weiter von der Hin- und Herbewegung des Wiegens. In der **Kontinuität des Wiegens** folgt immer wieder ein **Einschwingen** einem **Ausschwingen** und ein Ausschwingen einem Einschwingen, im Atmen wie im Singen. Der Atem schwillt im mehrmaligen Wiegen an und er schwillt ab wie ein frei schwingender Klang an- und abschwilt (*messa di voce* – „die Stimme schicken/lassen“). Das Einatmen folgt weder dem Konzept, möglichst unauffällig und geräuschlos zu atmen, noch folgt es dem Ziel, möglichst effizient einen möglichst langen Ton hervorzubringen. Es ist die **Qualität des Einatems**, die die **Qualität des Singens** prägt, und es ist die Schwingungsqualität der Stimme, die im unbelasteten Einschwingen des folgenden Einatems nachwirkt. Es ist die **Qualität des Wiegens**, das unaufhörliche beruhigende und anregende Ein- und Ausschwingen, das gerade im mehrmaligen Wiegen beim Einatmen und beim Singen zum Tragen kommt, das Atmen und Singen zusammenfügt zu einer großen Schwingung, die sich im Atmen einschwingt und im Singen ein-, weiter- und ausschwingt.

Die **Stimmlippen** öffnen sich für den Einatem und sie schließen sich für die Schwingung des Klangs im Rhythmus des Wiegens. Im Ausklingen des Einatems und im Ausklingen etwa der dritten Wiegebewegung schmiegen sich die Stimmlippen reflexartig weich aneinander und beginnen zu schwingen, angeregt durch das wechselwirkende **Käftespiel von Sogkraft und Fließkraft** im Atem und unterstützt vom Kräftespiel von Schwerkraft und Schwingkraft im Wiegen. Der Einsatz der Stimme ist weder hart noch behaucht, noch wird der Vokal leicht aspiriert (h-aaa), um den Zwiespalt zwischen Schließdruck von den Stimmlippen und Überdruck vom Atem her zu kaschieren. Der **Einsatz** ist einfach rhythmisch und reflexartig, wenn sich die Stimmlippen am Ende des ausklingenden Einatems schließen und im Unterdruckmodus im gleichen Moment zu schwingen beginnen. Und nach dem Ausklingen der Stimme lösen sich die Stimmlippen wieder aus der Schwingung, sie öffnen sich ganz selbstverständlich, ohne daß ein Überdruck vom Atem oder ein Schließdruck vom Singen hörbar wird, und ohne daß aus Not und Streß der Sympathikus gleich wieder auf Kampfmodus für den nächsten Einatem umschaltet.

Aus der sanften Schwungkraft des Wiegens, aus dem rollenden Anschmiegen des Kreuzbeins an den Boden, aus der wiegenden Aktivierung von Beckenboden, Psoas und Zwerchfell kommt der Einatmen ins Fließen und entwickelt seine das Einsetzen der Stimme initiiierende Sogkraft.

So **öffnet und schließt sich auch im Atmen und Singen der Kreis**. Aus dem kontinuierlichen Wiegen, dem Ein- und Ausschwingen von Atem und Stimmklang entwickelt sich immer wieder ein in sich kreisendes, scheinbar unaufhörliches Bewegungsgefühl wie bei einer liegenden Acht – wiegen – atmen – schwingen – singen – schwingen – atmen – singen – wiegen.

Vgl. auch die Übungen „Atem und Stimme ausbalancieren“ 8 und 9:

„Den Beckenboden im Stehen schaukeln“

„Die Wirbelsäule im Liegen von unten aufrollen und wieder abrollen“