

## Aufrichten – Einatmen – Singen

Eine Übung, um das Zusammenspiel von Körper, Atem und Stimme zu erfahren – die **Wechselwirkung von Schwerkraft und Aufrichtungsstreben**; ein **Einatem**, der der Schwerkraft folgt nach „Innen-Unten“; der **Klang der Stimme**, der scheinbar dem (Ein-)Atem folgt, als würde ich die Stimme „**inhalieren**“; ein Klang, der **weich und klar einsetzt**, der sich in mir **aufrichtet** und dadurch ohne Druck oder Pressen und ohne Atemluft oder Hauch, der sich also ohne „Aus-Atem“ sowohl in mir wie auch in meiner Umgebung **als Schwingung ausbreitet**.

**Der Ablauf:** Ich bringe meinen Oberkörper ins lockere Hängen, so weit oder so tief, wie das für mich bequem ist. Auf jeden Fall sollte ich das Gefühl haben, daß Schultern und Arme und vor allem der Kopf *hängen*. Dann richte ich ganz langsam den Oberkörper entlang der Wirbelsäule aus dem Hängen bis ins Stehen wieder auf. Während des Aufrichtens atme ich erst langsam und ruhig ein und lasse dann im weiteren Verlauf des Aufrichtens unmittelbar und ohne Unterbrechung meine Stimme ertönen.

Das **Aufrichten** ist ein Aufrollen der **Wirbelsäule** von unten nach oben. Ich folge der **Schwerkraft** und gebe das Gewicht meines Oberkörpers **Wirbel für Wirbel** nach unten durch das Becken, die Beine und die Füße an den Boden ab. Wichtig ist, daß der Kopf zu Beginn des Aufrollens wirklich so weit wie möglich hängt und im Verlauf auch hängen bleibt.

Erst richtet sich das Becken auf, dann die Lenden- und die Brustwirbel, ein Wirbel legt sich auf den andern, schließlich legt sich der Schultergürtel auf den Brustkorb und dann erst richten die Nackenwirbel den Kopf auf.

Aus dem Gewicht-Abgeben gemäß der Schwerkraft entwickelt sich die **Strebekraft** des Aufrichtens. Indem ich mein Gewicht abgebe, mache ich es mir leicht, als würde ich mich aufrichten lassen, und am Ende, im Stehen ruht mein ganzes Gewicht auf dem Boden, und zugleich bin ich ganz leicht zu meiner vollen Größe hin aufrichtet.

(Siehe auch die Übung „Abrollen/Aufrollen – Sich Aufrichten mit der Schwerkraft“)

### 1. Version:

Während der **ersten Hälfte** des Aufrichtens atme ich ein und in der **zweiten Hälfte** singe ich bis ins aufrechte Stehen hinein.

Ich folge der **Kontinuität des Aufrichtens**, nehme mir die Zeit, um in der ersten Strecke des Aufrichtens in Ruhe einzuatmen, weder beiläufig noch übertrieben, um dann am **Ende des Einatmens**, ohne Unterbrechung oder irgendeine Manipulation, im weiteren Aufrichten einen Ton bzw. Vokal erklingen zu lassen, den ich bis ins Stehen hinein weiterklingen lasse.

Ein wesentliches Element dieser Übung ist die angemessene zeitliche **Koordination des Bewegungsablaufs mit dem Einatmen und dem Singen**. Immer wieder neu finde ich im Üben heraus, wie flüssig und gleichmäßig das gesamte Aufrichten sein kann, wieviel Strecke und Zeit ich mir für einen ruhigen und langen Einatem nehmen kann und wie gelassen und kraftvoll ich meine Stimme die ganze weitere Dauer bis ins Stehen hinein erklingen lassen kann. Je mehr ich im Üben hineinfinde in eine angemessene Koordination von Bewegen, Atmen und Singen, um so leichter geht der Einatem tiefer; und je mehr ruhige Atemenergie sich im Einatmen aufbauen kann, um so klangvoller kann die Stimme schwingen; und je mehr der Klang frei schwingen kann, um so selbstverständlicher kann er für eine gute Dauer fließen. Natürlich wirken all diese Qualitäten wieder zurück auf meine Möglichkeiten einer gelungenen Koordination von Bewegen, Atmen und Singen.

Das **Aufrichten** folgt der **Schwerkraft** (Gewicht abgeben). Auch der **Einatem** folgt der Schwerkraft (das Zwerchfell senkt sich, wenn es kontrahiert), der Einatem geht nach „Innen-Unten“, weniger „in den Bauch“, sondern mehr „in den unteren Rücken“ (Lendenbereich), wo das Zwerchfell seine wirkliche Kraft entfalten kann.

Und auch das **Singen** folgt dem Aufrichten - der Schwerkraft - dem Einatem. Der entspannte

**Kehlkopf** kann sich beim Einatem mit dem Zwerchfell durch den Sog aus der Lunge senken (Unterdruck), und die **Stimm lippen** als Unterdruck-Ventil können sich am Ende des Einatems reflexartig schließen und können unmittelbar, ohne Stau oder Druck oder Ausatemhauch, zu schwingen beginnen.

Der **Stimmeinsatz** ist dann weder hart (Glottis-Schlag) noch behaucht (wilde Luft), sondern klar und weich, weil er rhythmisch und reflexartig geschieht. Im Einsatz des Klangs geht die Aufrichtungsbewegung kontinuierlich und ruhig weiter, und auch das Einatem-Gefühl scheint als ein leichter Sog nach innen im Singen weiterzugehen, als würde ich im Fließenlassen der Schwingung scheinbar den Klang meiner Stimme inhalieren („**inalare la voce**“ - ein Ausdruck aus der alten italienischen Gesangstradition).

## 2. Version – Aufrichten in 3 Phasen:

Für das gesamte **Aufrollen der Wirbelsäule** lasse ich mir mehr Zeit, es geschieht nach Möglichkeit deutlich langsamer als in der ersten Version.

Im **ersten Drittel des Aufrichtens** atme ich ganz normal aus und ein wie in der **Ruheatmung** und konzentriere mich voll auf die Qualität des allmählichen Aufrichtens (Balance von Schwerkraft und Aufrichtungsstreben).

Im Verlauf des **zweiten Drittels** der Aufrichtungsbewegung atme ich zum Singen ein, nehme mir für einen ruhigen **Einatem** ausreichend Zeit und achte (statt auf die Menge der Luft) vor allem auf die Einatem-*Qualität* (Sich Öffnen, Sog, Gelassenheit, Dehnspannung, Strömen).

Im **letzten Drittel**, wenn der Kopf noch hängt und bevor sich der Schultergürtel auf den Brustkorb legt, beginne ich mit dem **Singen**.

Nochmal zum **Beginn des Singens**, weil es so entscheidend ist: Am Ende des Einatmens schließen sich reflexartig die Stimmlippen und beginnen aus der Unterdruckfunktion (!) zu schwingen, der Einsatz ist also ganz selbstverständlich, rhythmisch (ohne Stau und Unterbrechung), weich (aber ohne Hauch) und klar (aber nicht hart oder gepreßt).

Im **Singen** *legt sich* zunächst der Schultergürtel auf den Brustkorb (die Schultern ruhen) und schließlich *richtet sich* auch der Kopf langsam über die Nackenwirbel auf. Das ist ein spannender Übergang für die Selbstwahrnehmung: Falle ich wieder in meine gewohnte Steh- und Singhaltung oder kann ich die (vielleicht ungewohnte) Klangqualität, die sich im Aufrichtungsprozeß mit hängendem Kopf gezeigt hat, mit ins aufrechte Stehen hineinnehmen.

**Im Stehen** lasse ich den Klang noch für eine kleine Weile weiterschwingen, ohne ihn künstlich zu verlängern. Wenn nämlich im Stehen das Gefühl von Gewicht-Abgeben und von Aufrichtungsstreben weiter zu gehen scheint, kann der Klang meiner Stimme im aufgerichteten Stehen erstaunlich leicht voll, mühelos, strömend und wie getragen noch eine gute Weile weiterklingen.

Nachtrag zum **Einatem**:

In der Kontinuität des allmählichen Aufrichtens wirken **Schwerkraft und Aufrichtungskraft** (Aufrichtungs-Streben) wechselseitig aufeinander, und beide Kräfte zusammen unterstützen wiederum den **Einatem**.

Das **Zwerchfell**, das mit starken Muskelsträngen innen an der Wirbelsäule (Lendenwirbel) „befestigt“ ist, kann durch die gedehnte **Wirbelsäule** leichter und kraftvoller kontrahieren und bekommt ohne Manipulation einen hohen und flexiblen **Tonus**. Das Zwerchfell senkt sich, und in der Lunge entsteht ein Vakuum, sie wird gedehnt und der Einatem kann einströmen. Im Einatem wirken also ein passiver Sog aus den inneren Atemräumen und eine aktivierende Kraft vom Zwerchfell und der Wirbelsäulenmuskulatur her aufeinander.

In diesem Sinne entspricht das Sich-Aufrichten zu seiner vollen Größe im Kern einer natürlich kraftvollen Einatembewegung - tonisiert und gelöst - Sich Öffnen und Raum Einnehmen, ohne sich aufzublähen – stark und flexibel im Rücken – reagibel und unverkrampft an der Vorderseite, ohne Manipulation in Bauchmuskulatur und Brustkorb.