

## **Die Wirbelsäule abrollen und aufrollen - Sich Aufrichten mit der Schwerkraft**

Eine Körpersequenz in 3 Abschnitten, auszuführen als reine Körpererfahrung und in Verbindung mit Singen (siehe auch die entsprechenden Videos)

Der Ablauf der Sequenz:

Ich stelle **beide Füße direkt nebeneinander**.

Dadurch bin ich herausgefordert, mich in der Bewegung sehr fein auszubalancieren: wie kann ich noch besser der Schwerkraft nachgeben, Verspannungen lösen, mich langsam und fließend in die Bewegung des Ab- und Aufrollens der Wirbelsäule einfühlen und den Strebekäften des Aufrichtens von innen heraus, aus meinem Zentrum folgen.

### **Erster Abschnitt: Den Oberkörper entlang der Wirbelsäule abrollen und Wirbel für Wirbel wieder aufrollen**

Die Wirbelsäule beginnt zwischen den Ohren. Wenn ich mir eine Achse durch die Ohren vorstelle, finde ich in der Mitte des Kopfes den Atlas, auf dem der Schädel ruht.

Ich stehe in meiner normalen Aufrichtung, beide Füße nebeneinander, und lasse allmählich den **Kopf nach vorne schwerer** werden, so dass meine Halsmuskulatur nachgeben kann, und ich meine **Halswirbelsäule** abrollen kann. (Die ganze weitere Folge, bis ins erneute aufrechte Stehen, achte ich darauf, dass ich das Gefühl des hängenden Kopfes und des entspannten Nackens nicht verliere.)

Wenn der Kopf nach vorne nicht mehr schwerer werden kann, nimmt das Gewicht des Kopfes den **Schultergürtel** und die hängenden Arme mit ins Hängen, so dass dann meine ganze **Brustwirbelsäule** Wirbel für Wirbel der Abrollbewegung folgen kann. (Die Knie sind nicht durchgedrückt.) Schließlich kommt über die **Lendenwirbel** mein ganzer Oberkörper soweit ins Hängen, wie es mir angenehm ist, und ich das Gefühl habe, dass wirklich mein ganzer Oberkörper hängt.

**Im Hängen** spüre ich nochmal nach, ob ich meinen Kopf wirklich hängen lassen kann, und mache ebenso mit hängendem Kopf einige tiefe Atemzüge. Dabei kann das paradoxe Gefühl entstehen, dass ich „tief“ einatme, mein Atem aber „nach oben“ geht, weil im Hängen der Mund unten und das Becken oben ist.

Anregend ist an diesem **Atemerlebnis**, dass ich nicht mehr meinen Gewohnheiten folgen kann, wie z.B. beim Einatmen die Schultern und/oder das Brustbein zu heben. „In den Bauch“, wie man so sagt, kann ich nicht mehr wirklich atmen, weil der etwas eingeklemmt wirkt. Auch meine Bauchmuskulatur kann ich kaum betätigen. Dafür kann ich allerdings das positive Erlebnis haben, dass ich „in den unteren Rücken“ oder sogar „ins Becken“ einatmen kann. Denn durch das Gewicht des Oberkörpers ist vor allem die Lendenwirbelsäule gedehnter als im Stehen (kein Hohlkreuz), und dadurch kann das **Zwerchfell**, das mit seiner stärksten Muskulatur innen an der Lendenwirbelsäule befestigt ist, viel aktiver aus sich heraus Kraft entwickeln.

Nun beginne ich mich **wieder aufzurichten**. Der Kopf bleibt Hängen und geht diesmal nicht voran. Als erstes richten sich das Becken und die Lendenwirbel auf, d.h. ich gebe das Gewicht meines ganzen Oberkörpers durch das Becken, die Beine und die Füße an den Boden ab, so dass **sich ein Wirbel auf den anderen legt**, und meine Wirbelsäule allmählich wieder aufrollt. Ich folge also der Schwerkraft und daraus ergibt sich ein leichtes und natürliches **Aufrichtungsstreben**.

Wenn sich alle Brustwirbel aufeinander gelegt haben, legt sich, ohne besondere korrigierende Manöver meinerseits, der Schultergürtel mit den hängenden Armen ganz selbstverständlich auf den

Brustkorb, und erst danach richten die Nackenwirbel den Kopf auf, bis ich wieder in meiner natürlichen Aufrichtung stehe. **Und auch noch im Stehen kann der Eindruck entstehen, dass mein Körper immer weiter sein Gewicht an den Boden abgeben will und er zugleich, daraus folgend, leichter werden und weiter nach oben streben will.**

### Zweiter Abschnitt: Die Arme steigen lassen

Die **Aufrichtungsbewegung** setzt sich fort, indem ich das Gewicht meiner **Arme** allmählich durch den Rücken an den Boden abgebe, so dass die Arme leichter werden und **seitlich zu steigen beginnen**. (Das heißt, dass ich meine Arme nicht mit der Schultermuskulatur hebe.)

Nach dem ersten Drittel der Strecke wende ich meine Handflächen nach oben, weil das erleichternd für die Armmuskulatur ist. Ich lasse die Arme über den Schultergürtel hinaus steigen, ohne die Schultern weiter zu heben, bis sich irgendwann die **Handflächen über dem Kopf** in einer dichten Berührung treffen, quasi in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme sind nicht gestreckt, aber auch nicht allzu gebeugt. (Das kann sich für eine Weile bei Verspannungen im Schulterbereich nicht so besonders bequem anfühlen.)

In dieser ausgedehnten Aufrichtung mache ich wieder einiger **vertiefte Atemzüge**. Wie im Hängen kann ich auch in dieser Position nicht mehr ohne weiteres meinen eingefleischten Atemmustern folgen. Die Schultern sind ja schon etwas erhöht, warum sollte ich sie also im Einatem noch weiter heben. Und da ich immer noch auf einer kleinen Grundfläche stehe, empfiehlt es sich, auch im Atmen eher der Schwerkraft zu folgen und sich in Richtung des Schwerpunktes unterhalb des Bauchnabels zu orientieren.

So kann es sein, dass ich im großzügigen Einatem durch den Mund, nach unten durch die Kehle die **Atembewegung eher im Rücken** spüre, wenn sich durch die gesteigerte Zwerchfellaktivität die unteren Rippen und die Lendenwirbel dehnen, als wollte ich mich dort anlehnen. Auch die Schulterblätter können etwas auseinanderstreben.

(Nun könnte ich den zweiten Abschnitt zu Ende führen, indem ich wieder die Arme sinken lasse. Ich setze aber zunächst die ganze Sequenz mit dem dritten Abschnitt fort.)

### Dritter Abschnitt: Das Gewicht auf die Fußballen verlagern und den Kopf bewegen

Mit den Handflächen über dem Kopf stehe ich zunächst auf den ganzen Fußsohlen. Ganz allmählich verlagere ich mein Gewicht auf die **Fußballen**, so dass sich die Fersen ein, zwei Zentimeter vom Boden lösen. Ich bleibe dabei unbedingt in der **vertikalen Aufrichtung**, drücke mich also nicht schräg nach vorne oben vom Boden weg.

Ich gehe wieder mit der Schwerkraft und bleibe in meinem Schwerpunkt, gebe also mein Gewicht nach unten ab, und dadurch lösen sich die Fersen vom Boden. Ich bin nun noch stärker aufgerichtet in einer noch heikleren Balance auf der äußerst kleinen Grundfläche. So kann es passieren, dass ich ins Wackeln oder Schwanken komme. Das macht nichts. Ich setze einfach die ganzen Füße nochmal ab und beginne von vorne mit der Gewichtsverlagerung auf die Fußballen.

In dieser erhöhten Aufrichtung erkunde ich, ob ich so gut in meinem Schwerpunkt bin, dass ich mir erlauben kann, meinen **Kopf zu wenden**, ganz langsam nach rechts und wieder zur Mitte dann nach links und wieder zur Mitte. Ich probiere aus, was geht, muss aber nicht übertreiben, und wiederhole die Bewegung zwei- oder dreimal.

Damit nicht genug, erfühle ich, wie frei mein Kopf in dieser gesteigerten Aufrichtung auf dem letzten Wirbel der Wirbelsäule, dem Atlas, ruht. Ich bleibe in der **Achse der Ohren** und bewege ganz leicht und fein meinen Schädel nach hinten oben, zur Mitte zurück, etwas nach vorne unten und zurück, und das ein paar Mal, wobei die Ohren an der gleichen Stelle in der Vertikale bleiben. Es sollte keine große Bewegung sein.

Dann senken sich meine Fußsohlen wieder auf den Boden, die Handflächen lösen sich voneinander und ganz allmählich öffnen sich die (nicht gebeugten) **Arme** und beginnen seitlich zu **senken**. Der Schultergürtel legt sich wieder auf den Brustkorb, die Arme sinken weiter und kommen schließlich ganz ins **Hängen**.

Im normal **aufgerichteten Stand** kann ich weiter das Gefühl haben, meine Schultern wollten sich weiter senken und meine Arme noch weiter ins Hängen kommen - **der Schwerkraft folgen** - und zugleich kann ich mich noch an die gesteigerte Aufrichtung mit den Händen über dem Kopf erinnern, als wollte ich auch immer noch weiter dem Aufrichtungsstreben nachgeben – eben mich **aufrichten mit der Schwerkraft**.

So kann ich wieder aus der eingeschränkten Grundfläche heraustreten und ein paar Schritte in ein neu belebtes Aufrichtungsgefühl hinein machen.

---

## **Die Körpersequenz in Verbindung mit Singen**

Siehe eigene Datei