

## Die Körpersequenz „Die Wirbelsäule abrollen und aufrollen“ in Verbindung mit Singen

Wenn ich zu der Körperbewegung singe, achte ich in erster Linie auf einen langsamen, **fließenden Ablauf**. Die Bewegung geht im Atmen und Singen immer weiter, ohne Unterbrechung und ohne Eile. Bei den **Wendepunkten** ( zu Beginn, im Hängen, im erneuten Stehen, beim Arme-steigen-Lassen usw.) achte ich darauf, dass jeder Beginn und jede Wende im Singen stattfindet.

**Zu Beginn** singe ich einen Ton in normaler Aufrichtung mit den Füßen nebeneinander, um zu registrieren, wie ich den Klang meiner Stimme in dieser vertrauten Position wahrnehme. Erst mit einem zweiten Ton lasse ich im Singen den Kopf nach vorne schwerer werden und beginne allmählich mit dem Abrollen der Wirbelsäule. Ich registriere, wie sich schon mit den ersten Zentimetern im Niedergleiten des Kopfes interessante Veränderungen in meiner Wahrnehmung des Klangs ergeben können.

Ganz bewusst lasse ich zunächst nur den **Kopf** schwerer werden, bevor auch der Schultergürtel ins Hängen kommt, auch wenn es sich fürs Singen seltsam anfühlen mag, dass es vorne am Hals für die **Kehle** für eine kleine Weile sehr eng zu werden scheint. Erstaunlicherweise hören sich die Töne dabei gar nicht eng oder eingeklemmt an. Es lohnt sich, sich immer wieder beim Üben dieser Sequenz zu wundern, wie klangvoll sich die Stimme mit so einer „abgequetschten“ Kehle anfühlt.

Das Geheimnis dieses Phänomens besteht darin, dass durch das starke Hängen des Kopfes und die Enge vorne am Hals (Ver)Spannungsmuster, die auf die Kehle wirken, mehr oder weniger *neutralisiert* sind, und zugleich durch den langen Nacken die Kehle nach hinten mehr Raum bekommt. Die Kehlkopfheber (Muskeln, die zum Schutz den Kehlkopf zum Schließen heben können und die bei den meisten Menschen zu stark angespannt sind) sind entspannter, und dadurch wirkt die Kehle offener.

### **Brustbein**

Im Abrollen der Brustwirbelsäule komme ich in einen Bereich (im zweiten Drittel des ganzen Abrollens), in dem ich hören kann, wie Spannungen am **Brustbein** und an der Brustbeinspitze nachgeben. Der Klang wird räumlicher, voller, „tiefer“, da der **Kehlkopf** mehr ins Hängen kommt.

**Im Hängen** singe ich zwei oder mehr Töne und beobachte, dass ich in dieser Haltung im Einatmen die Schultern und das Brustbein nicht gewohnheitsmäßig anheben kann und dass ich nicht so gut „in den Bauch“ einatmen kann, was normalerweise günstiger wäre. Stattdessen kann ich spüren, wie sich im **Einatmen** der **Lendenbereich** weitet, wo innen an der Lendenwirbelsäule das Zwerchfell ansetzt. Ich atme quasi in den unteren Rücken ein, weil die Wirbelsäule durch das Gewicht des Oberkörpers gedehnt ist. Den Kopf lasse ich auf jeden Fall im Atmen und Singen so gut es geht hängen.

Dadurch dass die **Atemkraft** aus dem Rücken kommt, mein Nacken und die Schultern gelöst sind und auch der Kiefer entspannter ist, ist mein **Kehlkopf** von seiner Aufhängung her in einer günstigeren Position als im normalen Stehen. Auch wenn es paradox erscheint, kann es sein, dass der Kehlkopf mit hängendem Oberkörper eher „tiefer“ hängt als in meiner normalen Aufrichtung. Man hört es an einem volleren und freieren Klang, auch wenn es sich für mich selbst zunächst eigenartig anhören mag (siehe unten zur „Wahrnehmung“). Es kann sich so anfühlen, als ginge der Klang durch den „leeren“ Hals direkt ohne Anstrengung in den Kopf.

Vor allem beim folgenden Aufrichten kann ich die für den Klang positiven Auswirkungen des Singens im Hängen wahrnehmen.

Nachdem ich ein paar Mal der Atemkraft im unteren Rücken nach gespürt und in die entspannte Kehle hineingehört habe, beginne ich mit dem nächsten Ton im Singen mit dem **Aufrollen** der Wirbelsäule durch Gewicht-abgeben. Ich kann dabei dem Klang meiner Stimme anhören, ob ich die oben benannten Qualitäten des „Hängens“ (Kopf, Nacken, Kiefer, Kehlkopf) allmählich in das Aufrichten mit hinein nehmen kann.

### **Schultergürtel legt sich**

Wenn sich der **Schultergürtel** im Aufrichten wieder auf den Brustkorb legt, korrigiere ich nichts in der Haltung der Schultern, auch wenn es sich ungewohnt anfühlen mag. Ich achte nur darauf, dass sich der Klang, den ich im Hängen entwickelt habe, nicht durch Anspannen in den Schultern oder im Nacken so ändert, dass er eingeschränkter, fester oder flacher wirkt. So kann es sein, dass durch die **freie Balance im Klang** meine Schultern im Stehen mehr ruhen, als ich es gewohnt bin.

Das letzte **Aufrichten des Kopfs** durch die Nackenwirbel

Für das Aufrichten des Kopfes ins komplette Stehen hinein lasse ich mir viel Zeit. Ich singe dazu mehrere Töne, so dass ich auf jeden Fall auf den letzten Zentimetern im Singen beobachten kann, ob ich in der **Klangqualität** bleiben kann, die sich im Hängen und Aufrollen entfaltet hat.

Denn allzu leicht kann es passieren, dass ich mich zuletzt im Stehen in den vertrauten **Wahrnehmungsmustern** meiner Stimme und meinen gewohnten **Haltungsmustern** wiederfinde. Also wieder eine Gelegenheit, Neues zu entdecken.

### **Arme steigen lassen**

Im aufrechten Stehen singe ich zunächst einen Ton, um mich zu vergewissern, wie weit ich noch die Klangqualitäten aus dem Ab- und Aufrollen der Wirbelsäule erinnern kann. Mit einem weiteren Ton beginne ich im Singen mit dem **Steigen-lassen** der Arme.

Wenn ich meine Arme steigen lasse und eben nicht durch Anspannung der Arme und Schultern *hebe*, kann ich spüren und hören, dass die Bewegung der Arme ganz unmerklich beginnt, und im Klang auch ein Nachgeben und ein Lösen wahrnehmbar werden kann. Die Arme geben ihr Gewicht durch den Rücken nach unten ab, der Atem folgt der Schwerkraft nach innen-unten, die Schultern und das Brustbein ruhen, der Kehlkopf kommt ins Hängen, und auch **der Klang „folgt der Schwerkraft“**, er klingt räumlich tiefer, gelöster und voller. Diese Entwicklung im Klang kann sich über den ganzen Weg der Arme hin bis über den Kopf fortsetzen.

### **Handflächen berühren sich über dem Kopf**

In dieser gesteigerten Aufrichtung singe ich wie im Hängen **mehrere Töne**, um zu fühlen und zu hören, wie sich diese Haltung auf mein Atmen und mein Singen auswirkt. Auch wenn es sich zunächst nicht so angenehm anfühlen mag, achte ich darauf, dass die nach oben gerichteten Hände über dem Kopf bleiben, quasi in Verlängerung der Wirbelsäule. Dadurch kann ich (wie in der ganzen Sequenz) deutlicher **aus eingepprägten Haltungsgewohnheiten heraustreten und neue Möglichkeiten entdecken**. Auch der dichte, gefühlte Kontakt der Handflächen kann als innere Ausrichtung dienen und so auch hörbar werden.

Wenn ich jetzt durch den offenen Mund nach innen-unten fühlbar in den Rücken (untere Rippen und Lendenwirbel) atme, werde ich im Singen mit Verblüffung feststellen, dass sich der Klang nun gar nicht nach hochgezogenen Schultern oder enger Kehle anhört, sondern durchaus **kraftvoll und frei** klingen kann – als würde mein ganzer aufgerichteter Körper klingen, von den Fußsohlen bis zu den Handflächen über dem Kopf.

### **Das Gewicht auf die Fußballen verlagern**

Um mein Gewicht auf die Fußballen zu verlagern, singe ich **mehrere Töne**, in denen ich nachhören kann, ob ich wirklich der Schwerkraft folge und mich nicht nach oben drücke mit angespannten Pobacken. Ich verlagere das Gewicht ganz allmählich und kann so hören, wie der Klang etwas dunkler und entspannter wird (weil letztlich der Kehlkopf noch mehr ins Hängen kommen kann). Und das Hören auf den **Klang hilft mir** geradezu, mich relativ sicher auf dieser kleinen Standfläche auszubalancieren.

Im Balancieren auf den Fußballen fühle ich, wie weit ich auch meinen **Beckenboden** hängen lassen kann. (Das Gegenteil wäre, die Pobacken zusammen zu kneifen.)

Ebenso habe ich in dieser Position (immer wieder) die Gelegenheit zu erleben, dass ich mich weit über meine normale Haltung hinaus aufrichten kann und trotzdem meine **Bauchdecke** nicht anspannen muss, ganz im Gegenteil: gerade an der Brustbeinspitze und im Bereich des Sonnengeflechts, wo entscheidende Angst- und Stressmuster sitzen, kann ich im Singen hörbar locker und gelöst bleiben.

Das kann für Sänger, die gewohnt sind, mit der Bauchmuskulatur ihren Atem und damit ihr Singen zu kontrollieren (zu „stützen“), eine seltsame und vielleicht befreiende Erfahrung sein. Denn das Anspannen der Bauchdecke führt zwangsläufig dazu, dass der Kehlkopf hochgeschoben und es in der Kehle enger wird, was wiederum entsprechende Gegenmaßnahmen erforderlich macht – ein Teufelskreis.

(In dem Video „Hinweise zur Ausführung“ mache ich u.a. auch für diese Position die Unterschiede hörbar: zusammen gekniffene Pobacken oder hängender Beckenboden, angespannte oder gelöste Bauchdecke.)

### **Den Kopf wenden und auf und ab bewegen**

Das Wenden des Kopfes und die Auf-und-ab-Bewegung kann zu einer **Herausforderung** für meine Fähigkeiten im Balancieren werden. Doch gerade **das Singen in den Bewegungen** **hilft** mir über die Reaktionen der Stimme und die Veränderungen im Klang und zugleich über das Hören, in meinem **Schwerpunkt** zu bleiben wie auch in der **vertikalen Achse** der Wirbelsäule und der **horizontalen Achse** der Ohren.

So kann zu hören sein, wie der Kehlkopf im **Wenden des Kopfes** (Lösen der Kopfwender) wieder mehr ins Hängen kommt. Dazu trägt ebenso der ruhige gelöste Atem zwischen den Tönen bei, ein Atem, der mir auch beim Balancieren hilft, weil er nach unten zu meinem Schwerpunkt hin geht.

In der **Auf-und-ab-Bewegung** des Kopfes merke ich schnell, wenn ich zu weit nach hinten oder zu weit nach vorne mit dem Kopf gehe und damit die Achse der Ohren verlasse. Der Klang wird flach und angespannt, weil Gefahr für meine Balance besteht und dadurch Schutzmuster die Kehle beengen. Wenn ich dagegen in der frei ausbalancierten Grundqualität des Klanges bleiben kann, können sich durch die freie Bewegung des Kopfes schöne **Erweiterungen der Klangqualität** ergeben. (Der Kiefer kann sich entspannen. Die Klangräume oberhalb des Gaumens werden durchlässig und aktiviert.)

### **Die Arme wieder ins Hängen bringen**

Das erneute Ankommen mit dem Körpergewicht auf den Fußsohlen kann mir nach der erhöhten Aufrichtung ein hör- und fühlbares Mehr an (relativer) Stabilität vermitteln. Ebenso kann sich das Ablegen des Schultergürtels beim Niedergleiten der Arme in einer vertieften **Gelassenheit im Klang** bemerkbar machen.

Zugleich kann ich mit der durch das Balancieren erhöhten positiven **Erregung im Klang** in Verbindung bleiben, wenn ich die Arme nicht nur sinken lasse, sondern mir vorstelle, dass die helle „Klangenergie“ durch die Arme fließen kann, auch über die Fingerspitzen hinaus.

Im **Stehen** singe ich noch ein paar Töne und *erinnere* mich im Singen an die unterschiedlichsten Haltungen und Positionen, die ich in der ganzen Sequenz eingenommen und durch die hindurch ich immer wieder meine Balance gefunden habe, die mir eine so große Vielfalt an Erfahrungen im Atmen und Singen ermöglicht und durch die sich so reichhaltige Klänge entwickelt haben.