

Atem und Stimme ausbalancieren - Teil 3:

„Das Brokattuch ausstreichen“

Die Übung „Das Brokattuch ausstreichen“ kommt aus dem Qi Gong. Brokat ist ein kostbarer schwerer Stoff mit einer markanten Gewebestruktur, manchmal mit Gold- oder Silberfäden durchwirkt.

Ich stehe bequem aufrecht, die Füße auf Hüftbreite, die Knie weich, das Kreuzbein etwas abgesunken, und halte die Arme schräg nach vorne unten. Die Hände hängen und die Handgelenke sind entspannt. Nun lasse ich meine Arme mit den entspannten Handgelenken langsam bis auf Schulterhöhe steigen. Dort wende ich die Handflächen in einer fließenden Bewegung nach vorne und lasse die Arme wieder mit gedehnten Handflächen und Handgelenken langsam bis in die Ausgangsposition sinken. Die Handgelenke entspannen wieder, die Hände hängen, die Bewegung kehrt sich um, und die Arme beginnen wieder zu steigen.

Im Steigen der Arme spüre ich mit den hängenden Händen und den entspannten Handgelenken dem Gewicht des Brokattuchs nach und im Sinken der Arme fühle ich aktiv mit den gedehnten Handflächen die Struktur des Webstoffes über seine ganze Länge. So erfahre ich im Steigenlassen der Arme eine gewisse **Aktivität**, während sich die Handgelenke und die Hände **passiv** anfühlen, wohingegen sich das Sinkenlassen der Arme eher **passiv** anfühlt, während die Handflächen **aktiv** den Kontakt mit dem „Brokattuch“ suchen. Das Thema der Übung ist also zum einen das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, und zum anderen die Wahrnehmung, wie sich die Polaritäten von aktiv und passiv ergänzen und gegenseitig durchdringen.

Einatmen und ausatmen

1) Ganz selbstverständlich wird es sich zunächst ergeben, daß ich beim Steigenlassen der Arme einatme und beim Sinkenlassen ausatme, ohne etwas im Atem zu betonen oder gar zu forcieren. So wie das „Brokattuch“ schwer hängt und auch die Hände hängen, folgt auch das Zwerchfell im Einatem der **Schwerkraft**, es kontrahiert und senkt sich ab, während sich im Steigen der Arme eine gewisse **Aktivitätsbereitschaft** entwickelt und die Wirbelsäule sich durch die Einatemaktivität innerlich weiter aufrichten kann. So läßt ein durch die Zwerchfellaktivität angeregter **Sog** die Atemluft in die Lungen **strömen**, ohne aktives „Luftholen“.

Und wie sich die Handflächen und die Handgelenke **dehnen** im **aktiven Spüren** der stofflichen Struktur des „Brokattuchs“ in seiner ganzen Länge, während die Arme langsam sinken, so kann sich das Zwerchfell im **ruhig fließenden** Ausatem langsam und allmählich aus seinem im Einatem erreichten **Tonus** wieder **entspannen**, während ich in meiner Wirbelsäule weiter eine aktive **Aufrichtungsbereitschaft** spüre.

Kurz gesagt: Arme steigen aktiv - Handgelenke sind passiv, Arme sinken passiv - Handflächen und Handgelenke sind aktiv, Zwerchfell ist im Einatem aktiv – im Ausatem passiv; Wirbelsäule hängt passiv mit der Schwerkraft und strebt zugleich aktiv gegen die Schwerkraft nach oben.

Mit der Zeit wird sich die Armbewegung möglicherweise verlangsamen und die Atemaktivität ausdehnen und auch die Wende zwischen Ein- und Ausatem wie auch zwischen Aus- und Einatem wird sich unmerklicher und geschmeidiger vollziehen, so daß sich eine ausgewogene Balance der Polaritäten von aktiv und passiv, Lösen und Dehnen, Schwerkraft und Aufrichtungsstreben entwickeln kann, in der Einatem und Ausatem keinen Gegensatz mehr bilden von Rein und Raus, sondern als gleichwertige Elemente und Phasen eines Prozesses erfahrbar werden.

2) Um den Atemprozeß noch tiefer zu erfahren und die Qualitäten von Einatem und Ausatem noch differenzierter zu erleben, kann es interessant sein, die **Atembewegung umzukehren**, also beim Sinkenlassen der Arme einzuatmen und beim Steigenlassen auszuatmen.

Kann der Einatem durch das aktive Fühlen der Handflächen und durch die gedehnten Handgelenke noch tiefer bis ins Becken gespürt werden? Kann sich die Wirbelsäule im Sinken der Arme aus der Kraft des Einatems weiter aufrichten? Bleibt auch der Ausatem durch die „Schwere des Stoffes“, die hängenden Hände und entspannten Handgelenke, weiter mit der Schwerkraft verbunden? Und kann der Ausatem sich im allmählichen Steigen der Arme gleichzeitig mit der leicht aufstrebenden Wirbelsäule verbinden?

Atmen und Singen

Ich lasse wieder die Arme allmählich mit entspannten Handgelenken steigen und atme gleichzeitig ruhig ein. Im Sinken der Arme mit gedehnten Handgelenken lasse ich einen Vokal oder auch einen Summton erklingen.

Oder wie oben auch in der Umkehrung: Im Sinken der Arme singe ich und im Steigenlassen der Arme atme ich ein.

Kann auch im Atmen und Singen das Wechselspiel von Spannung und Entspannung erhalten bleiben und können sich dabei die Polaritäten von aktiv und passiv ergänzen, wechselseitig anregen und gegenseitig durchdringen?

Kann also der **Einatmen** im Steigen der Arme ruhig der Schwerkraft nach innen-unten folgen und zugleich aus der Strebekraft der Wirbelsäule in die Aufrichtung eine kräftige Aktivierung erfahren, ohne in ein getriebenes Luftholen für ein starkes oder kräftiges Singen zu verfallen?

Und kann im Sinken der Arme der **gesungene Klang** strömend fließen und zugleich aus den gedehnten Handgelenken eine spürbare Energetisierung und zeitliche Dehnung erfahren, ohne angetrieben und gewollt verlängert zu werden?

Und kann in der Umkehrung der Einatem im Sinken der Arme durch die gedehnten Handflächen kraftvoll quasi bis tief zum Beckenboden dringen und der gesungene Klang ebenso kraftvoll ohne Druck scheinbar aus dieser Tiefe aufsteigen?

Das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, Lösen und Aktivieren kann im Atmen und Singen noch weiter angeregt werden, wenn ich den Beginn des Singens, den **Einsatz**, etwas vorverlege in die Wende vom Steigen der Arme zum Sinkenlassen. Ich beginne also schon im letzten Moment des Steigens der Arme zu singen, wenn sich die Hände aus dem Hängen ins Dehnen der Handflächen zu wenden beginnen, so als könne die aktivierende Kraft des Steigenlassens der Arme und des Aufrichtungsstreben in der Wirbelsäule im Singen noch weiter wirken und dem strömenden Klangs eine natürliche Stetigkeit und Dauer verleihen.

Ebenso kann ich in der anderen Version schon im letzten Moment des Armesinkens noch mit deutlich gedehnten Handflächen zum Singen einsetzen, als wollte die Tiefe des Einatems noch bis ins Singen hinein ihre Sogkraft entfalten und dem Klang Tiefe und Fülle verleihen.

Arme wechselseitig steigen und sinken lassen

Die stimulierende Wirkung dieser Übung auf den Prozeß von Atmen und Singen kann noch vertieft und erweitert werden, wenn ich die Arme wechselseitig steigen und sinken lasse und quasi unabhängig von dieser Abfolge atme und singe.

Ich lasse einen Arm steigen bis auf Schulterhöhe und in der Wende zum Sinken beginnt der andere Arm wie in einer parallelen Gegenbewegung zu steigen, und während die eine Hand mit entspanntem Handgelenk im Steigen des Arms hängt, dehnt sich die andere Handfläche mit aktiven Handgelenken im Sinken des Arms.

Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, in dieses wechselseitige Steigen und Sinken, Dehnen und Lösen hineinzuspüren, zunächst im **Ein- und Ausatmen**:

- Ich kann meine volle Aufmerksamkeit auf die Bewegung eines Arms richten und im Steigenlassen einatmen und im Sinkenlassen ausatmen oder auch in der umgekehrten Version atmen. Ich lasse die Gegenbewegung des anderen Arms also ganz beiläufig mitlaufen, ohne darauf zu achten, ob die Bewegungen genau zueinander passen. Vielmehr konzentriere ich mich ganz auf die Bewegungsqualität des einen Arms und erkunde, wie sie sich auf den Einatem und den Ausatem auswirkt.

- Ich wechsele im Einatem und im Ausatem die Richtung der Aufmerksamkeit. Beim Einatem spüre ich das Steigenlassen des einen Arms und beim Ausatem das Steigenlassen des anderen Arms bzw. auch umgekehrt das Sinkenlassen. Wie erlebe ich in der einen Bewegungsqualität den Einatem und wie den Ausatem, während im anderen Arm ganz selbstverständlich und ohne Bemühen die Gegenbewegung geschieht?

- Ich schaue mit weichem Blick quasi durch die wechselseitigen Bewegungen beider Arme hindurch und lasse den Atemprozeß von Ein- und Ausatem mit ungerichteter Aufmerksamkeit weiter

ruhig fließen und sich allmählich ausdehnen, so daß er sich mehr und mehr löst von dem wechselnden Steigen und Sinken der Arme. Der gesamte Atemprozeß kann sich so lösen von dem allzu vertrauten Wechsel von Einatem und Ausatem. In beiden Phasen dieses Prozesses kann ich die Bewegungsqualität von Steigen und Sinken spüren, die Schwerkraft und das Aufrichtungsstreben, aktivierende und lösende Elemente. Und ich kann erleben, wie all diese Qualitäten und Kräfte den ganzen Atemprozeß von Ein- und Ausatem durchdringen und sich in ihm wechselseitig anregen und ergänzen.

Dann erweitere ich diese Erfahrungen im wechselseitigen Steigen und Sinken der Arme auf den Prozeß von **Atmen und Singen** und kann dabei die gleichen Möglichkeiten und Varianten erkunden, wie sie oben beschrieben wurden. So wie Steigen und Sinken, Schwerkraft und Aufrichtungsstreben, Aktivität und Lösen sich gegenseitig bedingen und wechselseitig aufeinander wirken, so bedingt auch die Art und Weise des Einatmens das Singen und der Vorgang des Singens löst wiederum eine bestimmte Art des Einatmens aus, wie sich auch die Qualität des Einatmens unmittelbar auf die Qualität des Singens auswirkt und die Qualität des Singens im folgenden Einatem noch nachklingt und weiterwirkt. Im Atmen und im Singen kann ich beides erleben: ein **aktives Lösen und eine gelöste Aktivität**.

Schließlich kann ich mich auch im Prozeß von Atmen und Singen ganz von dem wechselseitigen Steigen und Sinken der Arme lösen. Einatmen und Singen entwickeln ihren eigenen fließenden Rhythmus und dehnen sich in angemessener Weise über den Wechsel von Steigen und Sinken hinaus aus. **Einatmen geschieht und Singen vollzieht sich**, während ich dem wechselseitigen Steigen und Sinken der Arme in ruhiger Aufmerksamkeit folge, als könne es immer so weitergehen „es atmet“ und „es singt“

Das Modell von wechselseitigem Steigen und Sinken Lassen der Arme kann auch sehr wirkungsvoll zum Singen einer Gesangsphrase oder auch eines ganzen Liedes eingesetzt werden.

Das Brokattuch und/oder den Rücken ausstreichen – eine Partnerübung

Eine Person steht vorne, die andere hinter ihr in einem Abstand, daß sie die Handrücken bei leicht gehobenen Armen an die Lenden der Person vor ihr legen kann. Beide Personen praktizieren nun gemeinsam, gleichzeitig und koordiniert die Übung „Das Brokattuch ausstreichen“.

Die hintere Person streicht mit ihren Handrücken bei entspannten Handgelenken den Rücken der vorderen Person nach oben, und wenn die Fingerspitzen die Schultern erreicht haben, legt sie zum Sinkenlassen der Arme ihre Hände auf die Schultern und streicht mit den ganzen Handflächen den Rücken nach unten, möglichst bis zu den Lenden, um dann zum Steigenlassen der Arme wieder die Handrücken an die Lenden zu legen.

Die vordere Person vollzieht parallel dazu die gleichen Bewegungen so, als würde sie mit ihren Handrücken und ihren Handflächen im Ein- und Ausatmen bzw. im Einatmen und Singen ihren eigenen Rücken ausstreichen. Und auch die hintere Person kann sich beim Ausstreichen vorstellen, sie würde über ihren eigenen Rücken streichen, ihre Wirbelsäule mit allen Wirbeln und Bandscheiben würde wie ein kostbares, schweres Brokattuch von der Schädelbasis bis zum Kreuzbein unter den streichenden Händen ins Hängen kommen, der Schultergürtel auf dem Brustkorb ins Ruhen kommen und die ganze Rückenmuskulatur eine lockere, vielfältige Gewebestruktur wie ein Brokattuch bekommen; und als würde im Singen der Rücken und die Wirbelsäule in allen Farben des Brokattuchs ins Vibrieren und ins Klingen kommen.

Auf diese Weise können alle oben beschriebenen Versionen praktiziert werden, auch in der Form, daß die vordere und die hintere Person gegenläufig die Arme bewegen, also während die vordere die Arme steigen läßt, streicht die hintere den Rücken nach unten aus.

Nachdem die Positionen getauscht wurden, kann jede Person für sich allein die Übung durchführen und so „das Brokattuch *und* den eigenen Rücken ausstreichen“, parallel mit der anderen Person, evt. versetzt nebeneinander, die Hände in Höhe des Rückens der anderen Person. So kann jeder für sich nochmal das Wechselspiel von Spannung und Entspannung im Einatmen und im Ausatmen wie auch die Polaritäten von aktiv und passiv, Lösen und Dehnen, Schwerkraft und Aufrichtungsstreben im Atmen und Singen erleben.