

Atem und Stimme ausbalancieren – Teil 4 :

„Die Handgelenke öffnen und schließen“

Die Übung „Die Handgelenke öffnen und schließen“ kommt aus dem Tai Chi.

Ich stelle meine Füße deutlich weiter als hüftbreit auf und gebe in den Knien soweit nach, daß das Becken etwas tiefer und die Lendenwirbelsäule aufgerichtet ist. Vor der Brust halte ich mit angewinkelten Armen die Handgelenke über Kreuz. Nun verlagere ich mein Körpergewicht zur einen Seite auf einen Fuß, wobei beide Fußflächen am Boden bleiben. Gleichzeitig öffnen sich meine Arme, geführt von den Handgelenken, horizontal nach rechts und links, die Finger zeigen weiter nach innen. Wenn mein Gewicht auf einem Fuß angekommen ist und wenn die Handgelenke den weitesten Punkt nach rechts und links erreicht haben, wenden sich die Finger nach außen, die Handgelenke übernehmen wieder die Führung und ziehen die Arme zur Mitte hin, während ich mein Gewicht langsam durch die Mitte bis auf den anderen Fuß hin verlagere. Dort überkreuzen sich die Handgelenke, die Finger wenden sich wieder nach innen und die Handgelenke führen die Arme wieder zu den Seiten, während sich das Gewicht erneut auf den anderen Fuß verlagert.

Den Atem ausbalancieren

In der Mitte beginnend atme ich in die eine Richtung ein, wenn die Handgelenke auseinander streben, und in die andere Richtung aus, wenn die Handgelenke nach innen zur Körpermitte hin führen. In jeder dieser **Bewegungen** entsteht auch eine **Gegenbewegung**, jede Bewegung führt durch die Mitte und an jeder Seite durch einen imaginären Wendepunkt hindurch, in jeder Bewegungsrichtung zeigt sich auch eine Gegenrichtung.

Wenn die Handgelenke im **Einatmen** aktiv in die Weite streben, über meine Körpergrenzen hinaus und sogar in den Raum jenseits der Reichweite meiner Arme, weisen gleichzeitig die entspannten Hände nach innen zur Mitte hin. So kann ich die Einatembewegung zum einen als eine mich nach außen öffnende Ausdehnungsbewegung in den weiten Raum um mich herum erleben und zum andern als eine lösende Öffnungsbewegung in innere Atemräume und den ganzen körperlichen Innenraum.

Wenn die Atembewegung koordiniert wird mit der Gewichtsverlagerung von der einen Seite durch die Mitte hindurch zum Fuß auf der anderen Seite, kann sich die Ausdehnung und Öffnung im Einatem an der vertikalen Aufrichtung orientieren und bleibt durch die Schwerkraft in Verbindung mit dem Kontakt der Füße auf dem Boden. Ein solcher Einatem öffnet, weitet, zentriert, richtet auf und hat ein Fundament.

Wenn die Handgelenke im **Ausatmen** aktiv nach innen zur Mitte hin streben und sich durch die Mitte hindurch überkreuzen, weisen gleichzeitig die entspannten Hände nach außen und bleiben geöffnet. So kann ich die Ausatembewegung zum einen als eine fokussierende und verdichtende Bewegung erleben, die im Ausklingen noch über meine Mitte hinaus in tiefe Innenräume reicht, und zum andern in den geöffneten Händen als eine aktive Bereitschaft, für den äußeren Raum empfänglich zu bleiben und sich aus der Mitte nach außen zu öffnen.

Und wenn auch die Ausatembewegung mit der Gewichtsverlagerung koordiniert wird, kann die Mitte in der Vertikale leicht und transparent werden, wenn alles Gewicht nach unten zum Boden hin abgegeben wird.

Dann kehre ich die Atembewegung um: ich atme ein, wenn die Handgelenke zur Mitte hin streben, und atme aus, wenn die Handgelenke in die Weite führen. Wie wirkt sich nun die Fokussierung und Verdichtung zur Mitte hin in das Überkreuzen der Handgelenke hinein auf die Einatemqualität aus? Kann der Einatem nun über die Mitte hinaus noch tiefer in die Vertikale dringen? Und wie weit kann sich der Ausatem in die Weite verströmen, ohne den Kontakt zur Mitte zu verlieren? Kann ich in der Ausatembewegung gleichzeitig den Atem mit meinem Gewicht durch die Füße in den Boden leiten?

Atmen und Singen ausbalancieren

Mit dem Streben der Handgelenke in die Weite atme ich ein; im Wenden der Handgelenke setze ich mit dem Singen ein und lasse den Klang bis ins Überkreuzen der Handgelenke klingen, um dann wiederum im Wenden der Handgelenke den Einatem kommen zu lassen.

Und umgekehrt: Mit dem Streben der Handgelenke zur Mitte hin atme ich ein; wenn sich die Handgelenke im Überkreuzen wenden, beginne ich zu singen, und im Wenden der Handgelenke wieder zur Mitte hin beginnt der nächste Einatem.

Wie bei allen Übungen zum Ausbalancieren von Atmen und Singen, gibt es auch in dieser Übung im Bewegungsablauf keinen klaren Zeitpunkt für den **Einsatz** zum Singen. Wann sollte die Gewichtsverlagerung auf den einen Fuß genau abgeschlossen sein? Wann und wo endet die Öffnungsbewegung der Handgelenke? Und kann ich überhaupt genau bestimmen, wann der Einatemvorgang beendet ist und in welchem Rhythmus die Stimme einsetzen könnte?

Es liegt in der Eigenart der strebenden Bewegungsqualität der Handgelenke wie auch im Charakter einer guten Einatemqualität, daß sich in beiden Vorgängen eine Tendenz zum Weiterwirken in der Bewegungsrichtung über den Wendepunkt hinaus zeigen kann. Und so gilt es auch in dieser Übung herauszufinden, wie das Streben in die Weite in der Wende der Handgelenke weiterwirken kann, und wie die Einatemtendenz über das Ende des Einatems hinaus die Qualität des Stimmeinsatzes prägen kann, wenn er sich rhythmisch, klar und weich vollzieht. Praktisch gesprochen wird der Einsatz am günstigsten kurz vor der Wende in den Handgelenken erfolgen.

Und im **Singen**: Kann der Klang auch im Strömen wie die nach außen gerichteten Hände weiter mit dem Streben in die Weite in Verbindung bleiben? Kann sich meine Stimme getragen fühlen, wenn ich achtsam spüre, wie sich mein Gewicht langsam durch die Mitte hindurch zu dem anderen Fuß hin verlagert? Wie kann mein Singen ins Überkreuzen der Handgelenke hinein ruhig ausklingen und wie weit über die Mitte hinaus kann es noch nachklingen? Und aus welcher tiefen Mitte kann der Impuls für den nächsten Einatem auftauchen?

Und in der Umkehrung, wenn ich im Überkreuzen der Handgelenke einsetze: Wie weit über die Mitte hinaus reicht der Einatemsog, und in welcher tiefen Mitte beginnen die Stimmlippen zu schwingen? Ist diese Mitte noch im Beginn des Klangs zu hören und klingt sie noch als Echo im Klang der Stimme nach, wenn sich in der Stimme mit den aktiven Handgelenken eine dynamische Strebekraft in Richtung Öffnung und Weite entfalten will? Wie wirkt der Nachhall dieser Weite nach dem Ausklingen in der Wende in den folgenden Einatem hinein?

Schließlich kann ich die Bewegungsfolge im Atmen und Singen noch weiterführen und ausdehnen, indem ich nur in eine Richtung einatme und über die Dauer von zwei Richtungen singe. So ergibt sich ein stetiger Wechsel der Bewegungsrichtung im Einatmen, und ich kann im Singen sowohl dem Streben in die Weite als auch der Verdichtung in die Mitte nachspüren.

Auch diese Übung eignet sich gut zum Singen von einzelnen Gesangsphrasen und zum Singen ganzer Lieder, wenn ich die Gewichtsverlagerung immer weiterlaufen lasse und das Öffnen und Schließen der Handgelenke zu einem kontinuierlichen Fluß wird.