

## Atem und Stimme ausbalancieren – Teil 5 :

### Die Arme vor dem Körper kreisen

Ich stehe bequem aufrecht, die Füße auf Hüftbreite, die Arme hängen. Nun lasse ich langsam meine Arme seitlich steigen bis über den Kopf. In der Mitte beginnen sie sich im Sinken zu überkreuzen, der rechte Arm ist nach links und der linke Arm nach rechts gerichtet, bis sie wieder ins Hängen kommen, um sogleich wieder seitlich zu steigen. Im Überkreuzen vor dem Körper ist einmal der linke Arm vorne und einmal der rechte. Beide Arme dehnen sich weit zur anderen Seite, so daß ich deutlich spüre, wie zwischen den Schulterblättern Raum entsteht. Der Oberkörper bleibt dabei gut aufgerichtet.

In der Umkehrung beginnen sich die Arme aus dem Hängen vor dem Körper zu überkreuzen, beide Arme streben im Steigen wieder stark zur jeweils anderen Seite, damit sich die Schulterblätter weit öffnen können. Die Arme steigen weiter durch die Mitte bis über den Kopf und sinken dann langsam über die Seiten wieder bis ins Hängen, um sich dann wieder zur Mitte hin im Steigen zu überkreuzen. Einmal ist der linke Arm vorne und einmal der rechte.

### Den Atem ausbalancieren

In der ersten Version lasse ich meine Arme seitlich steigen, die Schultern ruhen auf dem Brustkorb, und spüre eine leichte Dehnung von den Schulterblättern aus in die Arme und bis in die Hände. Aus dem Steigen der Arme zu den beiden Seiten kann in den Armen ein strebendes Gefühl über die Fingerspitzen hinaus in die Weite des Raums neben und über mir entstehen. Wenn die Arme den Raum über mir durchstreifen, sich zur Mitte hin wenden und beginnen sich zu überkreuzen, beginnt der **Einatem - aus der Weite tief in die Mitte**, bis die Ellbogen sich in der Mitte überkreuzen, der rechte Arm weit nach links über meine Mitte hinausreicht und der linke Arm ebenso weit nach rechts, und sich zwischen den Schulterblättern ein weiter, tiefer Raum ausdehnt. Im Lösen aus dieser tiefen Mitte sinken die Arme weiter, und der **Ausatem** beginnt – **aus der Mitte tief in die Weite**. Die Arme kommen ins Hängen, die Schultern ruhen wieder auf dem Brustkorb, die Arme gleiten in großen Kreisen weiter und beginnen wieder seitlich zu steigen, während der Ausatem nach unten und weiter in den weiten Raum neben mir verströmen kann. Wenn sich die Arme weiter in den Raum über mir zur Mitte hin wenden, klingt der Ausatem aus und der nächste Einatem entsteht, aus der Weite tief in die Mitte.

In der zweiten Version beginnt der **Einatem** mit den hängenden Armen, die sich zur Mitte hin zu überkreuzen beginnen, und dringt mit den sich überkreuzenden Ellbogen tief in die Mitte und weit über sie hinaus – **aus der Tiefe weit in die Mitte**. Wenn sich die Arme wieder aus der Mitte lösen und nach oben hin öffnen, beginnt der Ausatem, der in großen Kreisen in die Weite strömt – **aus der Mitte in die offene Weite** - bis er im Sinken der Arme ausklingt, und im Hängen der Arme der nächste Einatem ausgelöst wird.

### Atmen und Singen ausbalancieren

Wenn der Einatem in der ersten Version tief in der Mitte angekommen ist, setzt die Stimme am tiefsten Kreuzungspunkt der Ellbogen ein, wenn zwischen und unter den Schulterblättern - dem Ansatz meiner „**Flügel**“ - ein weiter freier Raum entstanden ist. Der Klang sinkt im Kreisen der Arme quasi weiter nach unten und öffnet sich aus der tiefen Mitte in die Weite, dehnt sich bis über die Fingerspitzen - meine „**Flügelspitzen**“ - aus. Meine Stimme „**erhebt sich in die Lüfte**“ und klingt in den Raum weit über mir aus. Und aus diesem hohen offenen Raum entwickelt sich der nächste Einatem tief in die Mitte hinein.

Auch in der zweiten Version setzt die Stimme im tiefsten Kreuzungspunkt der Ellbogen ein, und wenn sich die Arme tief aus der Mitte nach oben öffnen und in ein weites Kreisen hinein lösen, „**bekommt meine Stimme Flügel**“, sie „fliegt“ in die offene Weite, bis sie gegen Ende des Kreisens ins Hängen der Arme hinein ausklingt, um mit dem nächsten tiefen Einatem aus dem „Bodenkontakt“ neue Energie für einen neuen „Flug“ zu gewinnen.

Singe ich im Kreisen der Arme ein Lied, kann ich für die einzelnen Phrasen das Kreisen so gestalten, daß ich jeweils tief in die Mitte einatmen kann und immer aus der Mitte heraus für jede Phrase einsetzen kann.