

## Atem und Stimme ausbalancieren - Teil 8

### Den Beckenboden im Stehen schaukeln

(Diese Übung knüpft an an die Übung „Atem und Stimme ausbalancieren 7 – Das Kreuzbein wiegen“.)

Wer Erfahrung mit dem „Wiegen des Kreuzbeins“ gesammelt hat, kann dieses Bewegungsmodell ins Stehen übertragen. Die Füße stehen hüftbreit und die Knie sind leicht gebeugt. In diesem Stand bewege ich ähnlich wie auf dem Boden aus den Hüftgelenken heraus mein Becken vor und zurück. Die Bauchdecke sollte dabei flexibel bleiben, also an der Brustbeinspitze und am Schambein sollte keine Kontraktionen der geraden Bauchmuskulatur spürbar sein.

(Es müsste möglich sein, während der Bewegung oberhalb vom Schambein mit den Fingern in die Bauchdecke einzudringen wie auch an der Brustbeinspitze im Rippenbogen.)

Unabhängig von der Beckenbewegung wird die Bauchdecke beim Einatem durch die Kontraktion bzw. das Absinken des Zwerchfells gedehnt und bewegt sich im Ausatem wieder allmählich zurück. Man kann sich einen Bogen vom Kreuzbein über das Steißbein durch den Beckenboden hindurch bis vorne hin zum Schambein vorstellen und an diesem Bogen entlang das Becken gleichmäßig und ruhig vor und zurück schaukeln. Zur Unterstützung der Bewegung kann es günstig sein, eine Hand vorne auf das Schambein und den Rücken der anderen Hand hinten auf das Kreuzbein zu legen. Oder auch: die vordere Hand auf den unteren Bauch, beim Schwerpunkt unterhalb des Bauchnabels, und den Handrücken hinten auf den Übergang Kreuzbein/ Lendenwirbel.

Zunächst ist es sinnvoll, unabhängig von der Bewegung des Beckens eher langsam ruhig und gleichmäßig ein und aus zu atmen, Einatem und Ausatem jeweils durchaus über 2, 3 Schaukelbewegungen hinaus. Beim Schaukeln kann auch das Gefühl entstehen, die Bewegung reiche noch über das Schambein und über das Kreuzbein hinaus. So als würde auch die **Dehnung** und die **Energetisierung** durch den Einatem in den Ausatem hinein wirken, und als würde der Ausatem kraftvoll wie eine **Welle** durch das Becken und über den Beckenboden **strömen**.

So wie in jedem Schaukeln durch das Wechselspiel von Schwerkraft und Schwingkraft sowohl **aktivierende** als auch **lösende** Elemente aufeinander und miteinander wirken, kann auch das Schaukeln des Beckenbodens auf die Muskulatur des Beckens, insbesondere auf die Schließmuskeln im **Becken-Zwerchfell** (Diaphragma pelvis-urogenitale) eine aktivierende und lösende Wirkung haben. Die Pobacken müssen beim Schaukeln nicht zusammen gekniffen werden und der Schließmuskel im Anus darf sich auch ein wenig entspannen. Auch dient das Schaukeln des Beckenbodens nicht einem Training erschlaffter oder unterforderter Schließmuskulatur.

Das Atem-Zwerchfell und das Becken-Zwerchfell können im Schaukeln und Atmen zusammenwirken und sich ergänzen. Je mehr der Beckenboden nachgeben und sich im Einatmen dehnen kann, umso freier und tiefer kann das Zwerchfell kontrahieren, und desto höher und variabler entwickelt sich der **Tonus** im **Zwerchfell** und im **Beckenboden**. Ein Tonus, der dem Ausatem eine durchstömende Kraft verleihen kann, wenn das Zwerchfell ganz allmählich wieder entspannt und der Beckenboden, angeregt durch das Schaukeln, weiter flexibel tonisiert wird.

Wenn ich beim Schaukeln des Beckenbodens mit offenem Mund atme und die Atemluft an den nicht ganz geschlossenen Stimmlippen mit einem Hauch beim Ein- und Ausatem verwirbeln lasse, kann ich am gleichmäßigen feinen Geräusch des Hauchs und an seiner dunklen Einfärbung hören, gleichklingend im Einatem wie im Ausatem, wie entspannt der **Kehlkopf** beim Ein- und Ausatmen hängen bleiben kann, und wie sich aktiver und flexibler **Beckenboden** und offene durchlässige Kehle entsprechen können als wären sie im Einklang.

Nun kann ich beginnen, im Rhythmus des Schaukelns zu atmen, eine Schaukelbewegung vor und zurück für den Einatem und eine vor und zurück für den Ausatem, bzw. umgekehrt ein Schaukeln nach hinten und nach vorne für den Einatem und eins für den Ausatem.

Ich beginne mit dem Einatem von hinten nach vorne. Der Einatem schwingt sich im Schaukeln nach vorne ein, bekommt im Schaukeln quasi einen Schwung und klingt nach hinten zum Kreuzbein hin wieder leicht aus, als wollte er noch weiterschaukeln. Der Ausatem nimmt die Schaukelbewegung aus dem Nachschwingen des Einatems auf, strömt wie eine Woge in das Schaukeln

nach vorn hinein, ergießt sich quasi in den Beckenboden und verebbt wieder im Zurückschaukeln. Das letzte Nachschwingen dieser Schaukelbewegung nimmt der nächste Einatem auf und nutzt es für sein Einschwingen, ohne daß es einen besonderen Impuls für den Einsatz des Einatems bräuchte. Auch in der Umkehrung können so im Schaukeln des Beckenbodens sowohl der Einatem als auch der Ausatem ins Strömen kommen, als würden sie beide getragen von einer großen Wellenbewegung, die den Beckenboden ins Schwingen bringt. Was bewirkt was und was löst was aus?

Nachdem ich mich so eine Weile im Schaukeln des Beckenbodens eingestimmt habe in einen **strömenden rhythmischen Atem** und eingefühlt habe in eine **offene entspannte Kehle** und einen **flexibel tonisierten Beckenboden**, koordiniere ich die Schaukelbewegung mit dem Einatmen und dem Singen. Ich atme eine ganze Schaukelbewegung ein und setze mit dem letzten ausklingenden Schaukelschwung der Einatembewegung ein, quasi einen Moment vor dem Zurückschaukeln. Oder wieder anders beschrieben: Die Stimmlippen schließen sich reflexartig aus der Sogkraft des ausklingenden und ausschwingenden Einatems, so daß der **Einsatz** der Schwingungsbewegung der Stimmlippen keinen Schub von ausströmender Luft braucht und auch keinen Impuls von der Bauchdecke oder wie hier aus der Beckenbewegung heraus oder gar aus einer Kontraktion der Schließmuskeln des Beckenbodens. Da Zwerchfell und Beckenboden gut und flexibel tonisiert sind, wird es ganz natürlich sein, die Stimme mehrere Schaukelbewegungen hindurch erklingen zu lassen. Aus einem strömenden und energetisierenden Atem heraus kann sich ein **strömender energiereicher Klang** bilden, der eine gute Weile lebendig weiterklingen kann, immer wieder neu energetisiert durch den schaukelnden Beckenboden. Und das ohne jedes Manöver in der Art von „Atemstütze“, ohne die „Arschbacken zusammen zu kneifen“, ohne Schub von der Bauchdecke her und ohne irgendwelche anderen Arten von Manipulation und Kompensation.

Animiert durch den kraftvollen Atem und den energiereichen Klang gehe ich dazu über, auch unabhängig vom Rhythmus des Schaukelns zu atmen und zu tönen. Der **Einatem** kann sich manchmal verlängern und tiefer gehen, manchmal kann er auch spontan und **impulsartig** sein und manchmal mehr ein **Zustand** als eine Aktivität, dann wieder mehr ein **Prozeß ohne Ziel**. Und auch das Singen entspringt keiner irgendwie gearteten Intention von Verbesserung oder Effizienz, *es nährt und entfaltet sich aus sich selbst heraus*. Der schaukelnde Beckenboden **vitalisiert** das Singen und das lebendig, frei und voll klingende Singen läßt mich den Beckenboden noch unmittelbarer erspüren und erleben.

Der **Einsatz** kann sich immer wieder im Ausklingen einer Schaukelbewegung ereignen oder er geschieht spontan mitten im Schwingen am tiefsten Punkt der Schaukelbewegung. Und im günstigsten Fall ist er weich und klar und reflexhaft und wird von mir kaum bemerkt.

Ganz selbstverständlich ergeben sich aus dem Schaukeln kleine Tonbewegungen oder Tonfolgen, und nach einigen Vokalisieren lasse ich mich vom schaukelnden Beckenboden in ein ganzes Lied hineintragen.

## Das Becken wiegen im Sitzen

Das Schaukeln des Beckenbodens im Stehen kann man als Modell leicht übertragen auf eine Übung im Sitzen auf einem Stuhl, bei der man das Becken über die Sitzhöcker vor und zurück rollt, in aufrechter Haltung und ohne den Oberkörper allzu sehr mitzubewegen. Im Wiegen neigt sich das Becken mal zum Kreuzbein, mal zum Schambein. Die Übungsfolge kann so wie oben beschrieben sein. Zunächst lasse ich den Atem unabhängig vom Wiegerhythmus fließen. Da die Wiegebewegung nicht so groß ist, kann ich dann für den rhythmisch koordinierten Ein- und Ausatem von Anfang an jeweils drei Wiegebewegungen vollziehen. Für den Einsatz und das Singen werden sich die gleichen Modalitäten ergeben wie beim Schaukeln des Beckenbodens im Stehen.

Im Sitzen kann es nicht so leicht sein, in die Wiegebewegung hineinzufinden, weil die Beckenbewegung nicht so deutlich sein kann wie im Stehen. Dafür kann man im Sitzen, wenn das Körpergewicht auf der Sitzfläche ruht, leichter mit der Schwerkraft gehen und so können ungünstige Bewegungsmuster und überflüssige Anspannungen eher weggelassen werden.

So kann es sehr anregend für die Wahrnehmung und die Flexibilisierung der Beckenmuskulatur sein, im Beckenwiegen nicht die Bauchmuskeln oder die Pomuskeln anzuspannen, sondern nur den Iliopsoas (Hüftbeuger) und die inneren Beckenmuskeln zu aktivieren. Eine solche Aktivierung und Flexibilisierung kann sich nicht nur günstig auf den Atem und das Singen auswirken, sondern auch auf den ganzen Körper und den ganzen Organismus.

(Wenn die Schaukelbewegung vom Psoas und den inneren Beckenmuskeln ausgeht und die geraden Bauchmuskeln neutral bleiben, müßte es möglich sein, wie schon oben erwähnt, während der Bewegung oberhalb vom Schambein mit den Fingern in die Bauchdecke einzudringen wie auch an der Brustbeinspitze im Rippenbogen.)

### **Mental den Beckenboden schaukeln und das Becken wiegen**

Wenn man genügend Erfahrungen mit beiden Übungen hat und ein gutes Gespür für die Beckenbewegung und den Beckenboden hat, kann man die gleichen Übungen auch nur mental praktizieren. Vor allem im Sitzen mit Kontakt zur Sitzfläche kann man sich eine relativ gute Vorstellung von der imaginierten Beckenbewegung und der Aktivierung des Beckenbodens machen. Es kann sein, daß man minimale Bewegungen oder Aktivierungen im Beckenboden spüren kann, an denen man sich in der Vorstellung orientieren kann. Es kann auch hilfreich sein sich vorzustellen, daß eine Kugel vom Kreuzbein in einem Bogen durch den Beckenboden nach vorne zum Schambein und wieder zurückrollt. Oder als ein etwas abstrakteres Modell: man stellt sich, eine liegende Acht vor mit einem imaginären Mittelpunkt in der Mitte des Beckens zwischen den Hüftgelenken, deren eine Hälfte das Schambein und deren andere Hälfte das Kreuzbein umkreist.

Die Auswirkungen eines in der Weise angeregten vitalen und flexiblen Beckenbodens auf die Kehle dürften nicht zu überhören sein.