

## Atem und Stimme ausbalancieren - Teil 9

### Die Wirbelsäule im Liegen von unten aufrollen und wieder abrollen

Diese Übung ist das Pendant zu der Übung mit Video am Beginn dieser Seite: „Abrollen – Aufrollen – Sich Aufrichten mit der Schwerkraft“. Im Stehen beginnt das Abrollen der Wirbelsäule naturgemäß zwischen den Ohren, wo in der Mitte des Kopfes der Schädels auf dem Atlas, dem ersten Halswirbel, aufliegt. Das Abrollen folgt der Schwerkraft, wenn das Gewicht des sich nach vorne neigenden Kopfes den Oberkörper über die Wirbelsäule allmählich von den Halswirbeln an ins Hängen bringt. Und auch das Aufrollen der Wirbelsäule aus dem Hängen folgt der Schwerkraft, wenn das Gewicht des Oberkörpers allmählich durch das Becken und die Beine nach unten abgegeben werden kann, sich aus dem Abgeben des Gewichts die Strebekraft des Aufrichtens entwickelt und im Aufrollen der Wirbelsäule sich ein Wirbel nach dem anderen aufeinander legen kann bis in die Aufrichtung der Halswirbelsäule und des Kopfes hinein.

(Zur Einstimmung in die folgenden Übungen ist es sinnvoll, sich zunächst mit der Übung 7 „Das Kreuzbein wiegen“ zu beschäftigen.)

- **Die Wirbelsäule aufrollen und abrollen** (Seite 1)
- **Im Auf- und Abrollen der Wirbelsäule tönen** (Seite 3)
- **Aufrollen und Abrollen koordinieren mit Einatmen und Singen** (Seite 3)
- **Im Abrollen einatmen und im Aufrollen singen** (Seite 5)

Zu Beginn der Übung „*Die Wirbelsäule im Liegen von unten aufrollen und wieder abrollen*“ liege ich auf dem Rücken und habe die Füße so aufgestellt, daß mein ganzer Rücken vom Kreuzbein über die Lendenwirbel und den Brustkorb bis zum Schultergürtel auf dem Boden ruhen kann. Die Füße stehen auf Hüftbreite und so nah am Gesäß, daß ich die Beine nicht durch Anspannen der Unter- oder Oberschenkelmuskulatur halten muß.

Das **Aufrollen** beginnt und das **Abrollen** endet im unteren Ende der Wirbelsäule, dem **Kreuzbein**. Es folgt der Schwerkraft, auch aus dem Liegen, also aus dem Gefühl des Gewicht-Abgebens an den Boden, ohne Anstrengung im Sinne von Stemmen, Drücken oder Gegenhalten, sondern durch Aktivierung der vielen kleinen inneren Muskeln längs der Wirbelsäule und des großen Iliopsoas (Hüftbeuger, s. Anmerkung 1). Das Auf- und Abrollen geschieht langsam und geschmeidig, Wirbel für Wirbel. Zunächst löst sich das Kreuzbein vom Boden, dann die fünf Lendenwirbel und dann die Brustwirbelsäule, bis die Schulterblätter noch Kontakt zum Boden haben und die Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Schräge bilden. Ohne anzuhalten und ohne Unterbrechung beginnt die Wirbelsäule wieder abzurollen, ein Wirbel nach dem anderen schmiegt sich an den Boden, bis der Brustkorb, die Lenden und am Ende das Kreuzbein wieder ganz auf dem Boden angekommen sind. Die beim Aufrollen aktivierten und tonisierten kleinen Muskeln zwischen den Wirbeln ermöglichen ein gleichmäßiges Abrollen der Wirbelsäule, ohne daß die Bauchdecke dagegen halten muß. Und wie bei einer ausrollenden Welle, die sich am Strand sanft auszubreiten scheint, beginnt schon im Ausklingen des Abrollens erneut das Aufrollen der Wirbelsäule, wie ein unwiderstehlicher Sog in das erneute und weitere Gewicht-Abgeben hinein – *der Schwerkraft folgen*.

Gleich im Beginn der Übung kann ich herausfinden, wie es möglich ist und wie es sich anfühlt, beim Aufrollen-der-Wirbelsäule-von-unten **der Schwerkraft zu folgen**, das heißt: ohne das Becken mit Hilfe und unter Anspannung der Bauchmuskulatur gegen die Schwerkraft vom Boden weg zu heben, und das heißt ebenso, ohne mein Gesäß durch Zusammenziehen der Pobacken und Anspannen des Beckenbodens vom Boden weg zu drücken, um es dann gegen die Schwerkraft hoch zu stemmen. (Siehe Anmerkung 2)

Vor dem Einstieg in das Aufrollen der Wirbelsäule vom Kreuzbein her lasse ich, anknüpfend an Übung 7 „*Das Kreuzbein wiegen*“, ein paar Mal das Kreuzbein auf dem Boden ganz leicht vor und zurück rollen, zum Steißbein und zum 5. Lendenwirbel und wieder zurück, um den Psoas und die innere Beckenmuskulatur zu aktivieren. Wenn ich ein Gefühl für das Gewicht meines Beckens am Boden habe und den Kontakt vom Kreuzbein zum Boden spüre, lasse ich mein

Becken einen Moment ruhen und folge dann der Vorstellung, ich könnte das Gewicht meines Beckens allmählich nach unten durch die Beine und die Füße an den Boden abgeben. Es kann sein, daß ich nun deutlicher den Kontakt der Fußsohlen zum Boden spüre, während gleichzeitig aus den Hüftgelenken heraus eine Rollbewegung des Kreuzbeins zur Wirbelsäule hin beginnt, d.h. der Psoas wird aktiviert und von ihm aus die Aufrichtungsmuskulatur an der Lendenwirbelsäule. Von der Biegung des Kreuzbeins aus, dem „Auflagepunkt“ auf dem Boden, verlagert sich der Kontakt am Boden zum oberen Ende des Kreuzbeins und zum 5. Lendenwirbel hin, während sich das Steißbein vom Boden entfernt. Es ist eine **gegenstrebige Bewegung**, in der ich zum einen Gewicht nach unten abgebe, als würde das Becken leichter werden, und in der ich gleichzeitig vom Kreuzbein zu den Lendenwirbeln hin der Verlagerung des Kontakts zum Boden nachspüre. Wie bei jeder organischen Bewegung **entscheidet sich die Qualität des Bewegungsablaufs im Beginn der Bewegung**. Deshalb empfiehlt es sich, hier ruhig und fließend zu atmen, um genau zu spüren, wie sich das Kreuzbein und damit das Becken allmählich vom Boden lösen, die fünf Lendenwirbel erst stärker auf dem Boden aufliegen, um sich dann, einer nach dem anderen, wieder im Aufrollen-der-Wirbelsäule-von-unten vom Boden zu lösen. (Siehe Anmerkung 2)

Und so setzt sich die gegenstrebige Bewegung langsam fort in die Brustwirbel hinein, bis nur noch der obere Rücken mit den Schulterblättern am Boden ruht und der Körper mit den Oberschenkeln in etwa eine Schräge bildet. Ohne Verweilen und ohne sich in die Schräge hineinzudehnen, kehrt sich die Bewegung um. Aus der **strebenden Bewegung** des Aufrollens wird im Abrollen der Wirbelsäule eine **nachgebende Bewegung**, wenn sich ein Wirbel nach dem andern wieder am Boden ablegt und sich die ganze Wirbelsäule, insbesondere aber die Lendenwirbelsäule, wieder allmählich an den Boden anschmiegt, bis das Becken wieder mit der Biegung des Kreuzbeins am Boden ruht. Wenn ich während des Aufrollens spüre, daß ich unabhängig von der Aktivität in der Wirbelsäule gleichmäßig ein- und ausatmen kann, wird es mir wahrscheinlich auch möglich sein, die Wirbelsäule langsam abzurollen, ohne mit den Bauchmuskeln, den Ausatem-Hilfsmuskeln (Anmerkung 3) gegenzuhalten. Wenn ich beim Abrollen meine Fingerspitzen unterhalb der Brustbeinspitze auf die Bauchdecke lege, werde ich wahrnehmen, daß sich die Bauchdecke im Ein- und Ausatmen ohne Anspannung gleichmäßig heben und senken kann. Die im Beginn des Aufrollens vom Psoas her aktivierten kleinen Muskeln zwischen den Wirbeln können bei gutem Tonus die Gegenbewegung des Abrollens leicht flexibel austarieren. Und wie sich die Qualität eines Bewegungsablaufs im Beginn der Bewegung entscheidet, so trägt sie auch durch das Auf- und Abrollen hindurch und sie beweist sich auch am Ende der Bewegung des Abrollens der Wirbelsäule, wenn sie im gleitenden Anschmiegen der Lendenwirbel an den Boden ausklingen und auf dem Kreuzbein so zur Ruhe kommen kann, als wollte mit der Wirbelsäule der ganze Körper immer weiter und noch tiefer auf dem Boden ankommen.

Ich kann am Ende des Abrollens eine Weile weiter nachspüren, dem Zur-Ruhe-Kommen, dem gleichmäßigen Atem, der flexiblen Wirbelsäule und dem Kontakt zum Boden. Und ich kann mich auch aus dem Ausklingen der Abrollbewegung unmittelbar wieder über das Kreuzbein **hineinwiegen und einschwingen** in ein erneutes Aufrollen der Wirbelsäule. Wie bei der Übung „Das Kreuzbein wiegen“ kann ich über den Auflagepunkt an der Biegung des Kreuzbeins noch etwas weiter hinausgleiten Richtung Steißbein. So als wollte sich aus dem Abrollen eine **Welle** durch den Beckenboden weiter ausbreiten. Und so wie bei einer Welle, die sich am Strand ausbreitet, im Ausklingen schon ein rückstömender Sog entsteht, wiegt sich das Kreuzbein wieder hinein in die Aufrollbewegung zu den Lendenwirbeln hin und in die Wirbelsäule hinein. Es gibt keinen Haltepunkt zwischen Abrollen und Aufrollen und auch keinen deutlich zu markierenden Wendepunkt. Die Rollbewegung klingt aus und schwingt sich wie in einer Wiegewegung im Ausklingen wieder ein. Und so kann ich das Auf- und Abrollen eine Zeit lang ohne Unterbrechung weiter verfolgen, auf einen gleichmäßigen Atem achten, der durch die unabhängige Wirbelsäulenbewegung wahrscheinlich noch ruhiger, gleichmäßiger und tiefer wird. Und ich kann beobachten, wie meine Wirbelsäule flexibler wird, die kleinen Muskeln innen an der Wirbelsäule aktiviert werden und immer weniger Hilfsspannungen oder Kompensationen in der äußeren Halte- und Bewegungsmuskulatur gebraucht werden. Und ich kann wahrnehmen, wie ich immer mehr der Schwerkraft folgen kann, was es heißt, Gewicht abzugeben, daraus Strebekräfte sich entwickeln zu lassen und in jedem Moment genau den Kontakt zum Boden zu spüren.

## Im Auf- und Abrollen der Wirbelsäule tönen

Wenn der Atem unabhängig von der Wirbelsäulenbewegung gleichmäßig im Ein- und Ausatmen fließen kann, lasse ich in der ebenso fließenden Auf- und Abrollbewegung immer wieder mal nach einem ruhigen Einatem einen Ton bzw. einen Vokal oder eine Vokalmodulation (a-o-a, a-ä-a, u-o-u) in einer bequemen Lage erklingen, nicht zu tief und nicht zu hoch, da wo die Stimme ohne Mühe voll und farbig klingen kann. Ich achte im Auf- und Abrollen allerdings erstmal nicht bewußt auf die Art meines Singens und die Qualität der Klänge, sondern vor allem auf die **Kontinuität und Gleichmäßigkeit der Bewegung**. Es kann zunächst sein, daß die Klänge durch die Konzentration auf die Wirbelsäulenbewegung eher kurz und als reiner Vollzug einer Handlung geraten ('Ich singe einen Vokal auf einer Tonhöhe.'). Und es kann dann auch sein, daß die Klänge sich durch die Aktivität in der Wirbelsäule von allein verlängern, oder auch daß ich die spürbare Kraft der **Beweglichkeit** so genieße, daß ich die Klänge nur allzu gern ausdehnen mag, während der Einatem unwillkürlich etwas hektischer gerät und auf den Vollzug von langen Tönen gerichtet wird. Ich registriere diese Möglichkeiten und kehre mit meiner Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu der ruhig und kontinuierlich auf- und abrollenden Bewegung in der Wirbelsäule, einer komplexen gegenstrebigem Bewegung, die mir immer mehr die Möglichkeit gibt, in einen **ruhigen Einatem** zu finden, der sich von allem Bemühen und fehlgeleiteten Intentionen löst, der aus der aktiven Wirbelsäule heraus das Zwerchfell hinreichend tonisiert und der mündet in einer Durchlässigkeit und tiefen Öffnung des ganzen Körpers. Und ich kehre immer wieder aufmerksam zu dieser auf- und abrollenden Bewegung zurück, die mir ebenso die Möglichkeit eröffnet, daß meine **Stimme** rhythmisch und reflexartig am Ende des Einatems einsetzen kann, daß der Kehlkopf auf die unaufhörlichen Veränderungen in der Wirbelsäule flexibel reagieren kann, und daß zum einen meine Stimme im Singen immer wieder neu aktiviert und energetisiert wird und ich sie zum andern frei und vibrierend fließen lassen kann. So werde ich mit der Erfahrung eine **gute Balance** finden zwischen einem **ruhigen konzentrierten Einatem** und einer **lebendigen Stimmerfahrung** von angemessener Dauer.

Um diese Balance und die Kontinuität der Wirbelsäulenbewegung nicht zu stören und zu unterbrechen, wird es günstig sein, in der **Wende** vom Aufrollen ins Abrollen und im Wiegen des Kreuzbeins vom Abrollen ins erneute Aufrollen bewußt nicht einzusetzen oder mit dem Einatem zu beginnen, sondern beides im Verlauf des Ab- oder Aufrollens geschehen zu lassen. Zu leicht schleichen sich in diesen positiv labilen Wendebereichen, in denen sich verschiedene Käfte und Wirkungen wechselseitig ergänzen und durchdringen, unbewußt vertraute Gewohnheitsmuster ein, oder man verfällt ungewollt in der Atmung und Stimmgebung in streißbesetzte und angelegerte Hilfsspannungen oder die entsprechenden Manöver einer erlernten Gesangstechnik. Ein Einatem und ein Tönen in die Wiegebewegung des Kreuzbeins hinein oder durch die Wende vom Auf- ins Abrollen hindurch kann möglicherweise Gewohnheits- und Spannungsmuster positiv so irritieren, daß sie nicht mehr greifen können, und daß etwas in Atmung und Stimmgebung soweit in Bewegung kommt, daß eher die Kräfte der Selbstorganisation im Funktionskreis 'Atem und Stimme' zur Wirkung kommen.

## Aufrollen und Abrollen koordinieren mit Einatmen und Singen

Wenn ich im fließenden Auf- und Abrollen in eine gute Balance von Einatmen und Singen vor allem im Durchgang durch die Wendebereiche hineingefunden habe, geht es in der nächsten Übungsphase darum, das Einatem und Singen mit dem Aufrollen und Abrollen zu koordinieren. Zunächst atme ich beim Aufrollen ein und töne bzw. singe beim Abrollen und dann beginne ich in der Schräge, atme beim Abrollen ein und singe beim Aufrollen.

Nach der bisherigen Erfahrung beginnt das Einatmen im Aufrollen natürlich nicht damit, daß ich die Bauchdecke anspanne, um das Becken hochzuziehen, und auch nicht damit, daß ich mit zusammengekniffenen Arschbacken das Becken hochstemme. Alles, was in diese Richtung geht, wenn auch nur mit kleinen Impulsen, wird eine ganze Kette von Hilfsspannungen und Manövern in Atmung und Stimmgebung auslösen, aus der es kein Entrinnen mehr gibt: der Atemdruck auf die Kehle vom Beckenboden und von der Bauchdecke muß ausgeglichen werden durch ein Tiefstellen des Kehlkopfs; diese Art von Anspannung führt zu einer Versteifung der Kehle, die wiederum den Stimmeinsatz und -absatz erschwert, was weiter den

nächsten Einatem beeinträchtigt usw.usf. Die entsprechenden Hilfsspannungen und Manöver in Atmung und Stimmgebung sind meist unbewußt angelernt oder entsprechen den gängigen Techniken der sogenannten „Atemstütze“. So gesehen scheiden sich in dieser Übung die Geister! (Siehe auch den Text „Der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems“ auf der Seite „Funktionskreis Stimme“)

Bevor ich mit dem **Aufrollen im Einatmen** beginne, vergewissere ich mich zunächst mit kleinen Wiegebewegungen des Kreuzbeins bei normalem Ruheatem des Gewichts meines Beckens auf dem Boden sowie der Flexibilität im Beckenboden, an der Bauchdecke und in den Lendenwirbeln. Wenn ich dann bereit bin, die Wirbelsäule von unten aufzurollen - mit der Schwerkraft und nicht gegen sie, durch Abgeben des Gewichts - rolle ich das Kreuzbein ein wenig in Richtung Steißbein, als wäre diese Bewegung das Ausklingen der Abrollbewegung. Und (ich nehme eine Formulierung vom Beginn des Textes auf) so wie bei einer ausrollenden Welle, die sich am Strand sanft auszubreiten scheint, schon im Ausklingen der Wellenbewegung ein unwiderstehlicher Sog zurück ins Meer entsteht, kann sich auch in der Rollbewegung des Kreuzbeins zum Steißbein hin eine Wende vollziehen, kann ein Sog entstehen zurück in die Aufrollbewegung hinein. Um im Bild zu bleiben, durchströmt die ausklingende Welle den Beckenboden (das Beckenzwerchfell – Diaphragma pelvis-urogenitale) und löst über Psoas und Lendenwirbel im Rückströmen einen Sog im Zwerchfell aus. Das Zwerchfell beginnt zu kontrahieren und senkt sich, in die Aufrollbewegung hinein beginnt der Einatem.

Was löst die **Einatembewegung** aus und wodurch wird der Einatem initiiert: Ist es das Gewicht-Abgeben nach unten zum Boden? Folgt auch das Zwerchfell im Absinken der Schwerkraft? Ist es die Öffnung und Dehnung des Beckenbodens? Ist es die Aktivierung des Psoas und die Dehnung der Lendenwirbel? Sind es auch strebende und aktivierende Kräfte der Bewegung in der Wirbelsäule, einer Art Aufrichtungsbewegung?

Und wann beginnt der Einatem und mit welcher Qualität: Noch im Ausklingen einer vorhergehenden Abrollbewegung? „Mitten“ in der Wiegebewegung des Kreuzbeins? Im „Beginn“ der Aufrollbewegung? Wenn sich die Lendenwirbel an den Boden schmiegen? Ist der Beginn überhaupt wahrnehmbar? Ist es eine gerichtete Qualität oder entwickelt er sich prozeßhaft? Gibt es eine spürbare Aktivität oder ist es mehr eine Kräfteverschiebung?

Wie auch immer – das gilt es im Praktizieren der Übung zu erkunden, und nach dem ersten Tönen im Abrollen werde ich gleich beim nächsten Einatem im Aufrollen dazu wieder Gelegenheit haben.

### **Die Wende ins Singen:**

Das Gewicht-Abgeben nach unten und die rollende Verlagerung des Kontaktes zum Boden, Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule hinauf, gibt meinem Einatem eine gute Kraft, und wenn sich am Ende des Einatems die Stimmlippen zum Einsatz schließen, die Wirbelsäule sich nicht mehr nur von der inneren Aufrichtungsmuskulatur her weiter aufrollen kann, trägt mich diese gute Kraft durch die Wende hindurch ins Abrollen hinein. Es ist unnötig, den Körper durch Anspannung der äußeren Muskulatur an der Bauchdecke oder im Rücken bzw. am Gesäß möglichst weit in die schräge Position zu stemmen. Günstiger für die Kräftebalance ist es, noch in der Wende ins Abrollen und somit auch in den Einsatz der Stimme hinein zu spüren, ob die Kraft des Aufrollens die Wirbelsäule noch weiter aktivieren will bis zwischen die am Boden ruhenden **Schulterblätter** – in den Raum zwischen den Schulterblättern, ein für die Aufrichtung, die Atmung und das Singen ganz elementarer Bereich. In diesem Raum wendet sich auch die Aufrollbewegung ins Abrollen der Wirbelsäule, ohne Unterbrechung, ohne Anhalten, ohne Eile und aktives „Umschalten“. Vielleicht erstmal kaum merklich schmiegen sich die entsprechenden Brustwirbel wieder an den Boden, während ich aufmerksam diese Wende zwischen den Schulterblättern beobachten und verfolgen kann, wie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder ins Abrollen gleitet.

Durch die Konzentration auf die **Wende in der Wirbelsäule** wird die Vorderseite mit Bauchdecke, Brustbeinspitze und Solarplexus möglicherweise entlastet, ein Bereich, in dem normalerweise alle Arten von Streß-, Druck- und Spannungsmuster und antrainierte gesangstechnische Manöver ein unentwirrbares Knäuel bilden. Wirken beim Auf- und Abrollen „gute Kräfte“ im **inneren Rücken**, kann die vordere Spannungskette von der Kinnsptze über den Kehlkopf, das Brustbein, die Bauchdecke bis zum Schambein möglicherweise so neutralisiert werden, daß die Bauchdecke sich ohne Anspannung der Bauchmuskeln beim Einatmen einfach hebt und dehnt, daß der Brustkorb nicht aufgebläht werden muß (in dieser Position auf dem Boden sowieso kaum möglich), daß das

Brustbein ruhen bleiben kann, daß der Einsatz keinen Impuls oder Schub von der oberen Bauchdecke braucht (wie er verbreitet eingesetzt wird), daß der empfindliche Bereich an der Brustbeinspitze und am Sonnengeflecht flexibel und unbeeinträchtigt bleiben kann.

Um es positiv aus der Erfahrung heraus zu beschreiben: Der Einsatz geschieht quasi spontan und reflexartig „am Ende des Einatems“, wenn die strebende Kraft des Aufrollens im Einsatz weiterwirkt und die nachgebende Kraft des Abrollens schon zu wirken beginnt. So als wollte der Sog der rückströmenden „Welle“ auch in dieser Wende, im Ausklingen des Einatems, die Anhaftungskraft der Stimmlippen befördern, während die sich ausbreitende „Welle“ die Stimmlippen zum Schwingen und Vibrieren animiert. Wenn ich es benennen will, liegt der „Einsatzpunkt“ eher einen Moment vor der Wende, und der „Einsatzort“ liegt vom Erleben eher zwischen den Schulterblättern als vorne an der oberen Bauchdecke.

Wie schon beim Einstieg in die Aufrollbewegung vom Kreuzbein her ausgeführt, entscheidet sich auch die **Qualität** der Schwingungsbewegung im Singen im **Beginn der Bewegung**, also in der Qualität des Einsatzes und der gelungenen Koordination aller Kräfte, die in der Wende vom Aufrollen ins Abrollen zum Tragen kommen. Es lohnt sich dieses **Spiel der Kräfte** gerade im Beginn des Abrollens auszukosten, als würde nicht nur die Qualität der Schwingung durch die Flexibilität und die Aktivierung der Wirbelsäule gestärkt, sondern als würde auch die flexible Vibrationskraft des Stimmklangs die gleichmäßige und geschmeidige Abrollbewegung bestärken. Und so kann ich den Klang im gleitenden Abrollen zu den Lendenwirbeln hin **fließen lassen**, ohne Angst daß der Atem nicht reicht, ohne Angst daß mir die Stimme entgleitet, ohne Angst daß der Klang an Kraft verliert.

Das Anschmiegen der einzelnen Lendenwirbel an den Boden verfolge ich sehr sorgfältig, weil sich schon im lösenden Abrollen über die Lendenwirbel im Zwerchfell und im Psoas die neue strebende Kraft für den nächsten Einatem und für die erneute Aufrollbewegung entwickeln kann. Und auch das **Ausklingen der Stimme** zum Kreuzbein hin bereitet schon die Kehle vor auf die Öffnung für den nächsten Einatem und den 'Sog der rückströmenden Welle', der durch sie im Einatmen strömen wird. Die Qualität einer Bewegung, sei es das Auf- und Abrollen oder die Einatmung oder die Schwingung der Stimme, zeigt sich eben auch im **'Ausklingen' der Bewegung**. Das Kreuzbein rollt am Ende der Abrollbewegung noch etwas weiter Richtung Steißbein, die Wende vom Abrollen ins Aufrollen und vom Singen ins erneute Einatmen bahnt sich an. Und wie oben beschrieben beginnt das Spiel der sich ausbreitenden und der rückströmenden Welle von neuem, das Aufrollen beginnt und der Einatem findet seinen Beginn, die Kraft, die ihn auslöst und die Kraft, die ihn aktiviert.

Und doch kann etwas anders sein, wenn der **Einatem** nun aus dem Abrollen der Wirbelsäule zum Kreuzbein hin entsteht und dem Ausklingen der Schwingung der Stimme folgt. Wenn ich dem Bild und der Empfindung folge, daß sich im Ausklingen der Abrollbewegung eine **Welle** Richtung Kreuzbein und **Beckenboden** ausrollt, die sich sanft am Strand ausbreitet, könnte dann nicht auch das Gefühl entstehen, die ausrollende Welle würde nicht nur meinen Beckenboden durchfluten, sondern ihn auch sanft wie die Welle am Strand zwischen meinen Beinen nach unten öffnen? Könnten dann nicht auch die Schließmuskeln des Beckenzwerchfells (in der Harnröhre, in der Vagina und im Anus) einem Dehnungsgefühl nachgeben und sich auch „öffnen“? Dann wäre auch die Vorstellung eindrucksvoll, die rückströmende Welle mit ihrem Sog würde von unten in den Beckenboden strömen, ich würde also zwischen den Beinen einatmen über das Beckenzwerchfell. Das wäre dann wahrlich vom Beginn an ein „tiefer Atem“ - *das Zwerchfell spiegelt sich im Beckenboden*. Dort gibt es glücklicherweise im Gegensatz zum Zwerchfell ausreichend viel sensorische Nervenverbindungen, um den Aktivitäten des Zwerchfells nachzuspüren, das selbst keine sensorischen Nervenverbindungen hat. (Anmerkung 4).

## Im Abrollen einatmen und im Aufrollen singen

In der nächsten Phase dieser Übung kehre ich die Koordination von Auf- und Abrollen mit dem Atmen und Singen um. Ich beginne in der Schräge, atme im Abrollen ein, setze in der Wende am Kreuzbein ein und lasse die Stimme im Aufrollen klingen.

Bei der weit verbreiteten „Hochatmung“, die man auch bei sehr vielen Sängern beobachten kann, hebt sich beim Atemholen das Brustbein und auch die Schultern werden etwas angehoben. Die sichtbare Einatembewegung beginnt damit, daß sich die obere Bauchdecke unterhalb der Brustbeinspitze nach vorne wölbt. Ein wirkliches Ausbalancieren von Atem und Stimme ist bei dieser Art von Atmung nicht wirklich möglich. Beim Abrollen der Wirbelsäule ist es völlig anders. Eine „Hochatmung“ mit all ihren problematischen Konsequenzen für das Singen ist bei diesem Vorgang gar nicht mehr so richtig möglich. Gewohnheitsmuster oder eine entsprechende Technik können nicht mehr greifen, das Problem wird quasi neutralisiert.

Das **Abrollen der Wirbelsäule** beginnt zwischen den Schulterblättern. Es folgt der **Schwerkraft**, wenn sich ein Wirbel nach dem anderen wieder an den Boden schmiegt, erst die Brustwirbel, dann die Lendenwirbel. Es ist keine gerichtete Aktivität und bedarf keines zusätzlichen Kraftaufwands. Der beim Aufrollen erreichte Tonus der inneren Muskeln an der Wirbelsäule ermöglicht ein geschmeidiges Nachgeben der inneren Kräfte beim Abrollen.

Wie schon beim Aufrollen ist auch der **Einatem** beim Abrollen *keine* gerichtete Aktivität à la „Luft holen, um zu singen“. Der Einatem entwickelt sich aus der Abrollbewegung, mit dem Abrollen folgt auch die Zwerchfellkontraktion der Schwerkraft nach unten Richtung Beckenboden. Wie das Abrollen zwischen den **Schulterblättern** beginnt und sich zu den **Lendenwirbeln** hinbewegt, kann auch der Einatem, mehr oder weniger unmerklich, *scheinbar* zwischen den Schulterblättern entstehen, wenn innen an der Wirbelsäule das Zwerchfell beginnt zu kontrahieren, dort wo es an der Wirbelsäule ansetzt, im Bereich der ersten drei Lendenwirbel. Innen an der Wirbelsäule heißt an der Rückseite des Bauchraums, von wo der Solarplexus sein Nervengeflecht ausbreitet, auch zur oberen Bauchdecke hin unterhalb der **Brustbeinspitze**, einem hochgradig empfindlichen Bereich. Hier muß sich beim Einatmen im Abrollen nichts anspannen wie bei der Gewohnheitsatmung, was vegetativ nichts anderes ist als ein Streß- und Schutzreflex. Wundersamerweise kann es nun unterhalb der Brustbeinspitze beim Einatmen **empfindsam** und zugleich **ruhig** bleiben. Wenn das Zwerchfell auf der Rückseite des Bauchraums beginnt zu kontrahieren, kann es sein, daß von dort quasi ein Sog ausgeht, und die obere Bauchdecke im Beginn des Einatmens eher hohl wird und sich leicht nach innen wölbt.

*Der „Atem“ oder die **Atembewegung** folgt der Zwerchfellkontraktion, geht im Bereich der oberen Bauchdecke leicht nach innen hinten, dann nach unten den inneren Rücken entlang über die Lendenwirbel bis in den Beckenboden und durch ihn hindurch nach vorne, wo sie die untere Bauchdecke vorwölbt, bis sie zur Brustbeinspitze hin ausklingt.*

Der empfindliche und empfindsame Bereich unterhalb der Brustbeinspitze kann vom Beginn des Einatmens an und im ganzen Atemprozeß lebendig, flexibel und relativ entspannt bleiben. Auch im Einsatz braucht es dann keinen Push nach innen von der oberen Bauchdecke her, um mit einem Ausatemimpuls die Schwingung der Stimmlippen anzutreiben. Der Einsatz kommt aus der Unterdruckfunktion, ist rhythmisch und reflexartig. Natürlich kann sich diese besondere Qualität der Einatmung im Prozeß des Singens fortsetzen, die Kraft und Energie der Einatmung wirkt weiter, und die Stimme kann sich eine gute Weile strömend und schwingend frei entfalten – ohne daß es unter der Brustbeinspitze starr und fest wird. In diesem äußerst streßanfälligen Bereich kann es hörbar und spürbar empfindsam, ruhig und flexibel bleiben.

**Einatmen mit der Schwerkraft im Modus des Parasympathikus - eine Umkehrung der Gewohnheitsatmung:** Der Schultergürtel bleibt ruhen; das Brustbein gibt nach und kann hängen; zwischen den Schulterblättern entsteht Raum („die Flügel können sich ausbreiten“); der Solarplexus ist empfindsam erregt, löst aber keine Streßmuster aus; die Wirbelsäule richtet sich von der inneren Muskulatur her auf; die Kraft der inneren Aufrichtung sammelt sich in den Lendenwirbeln; das Zwerchfell kann flexibel und kraftvoll kontrahieren und erreicht ohne äußere Kraftanstrengung einen hohen Tonus; der Beckenboden reagiert auf die Zwerchfellaktivität, er wird tonisiert und gedehnt; die geraden Bauchmuskeln kontrahieren nicht, nur die Bauchdecke wird in Höhe des Schwerpunktes, etwas unterhalb des Bauchnabels, durch das Senken des Zwerchfells gedehnt und damit auch leicht tonisiert; im Bereich der Ausläufer des Solarplexus im oberen Bauchbereich bleibt es empfindsam, ruhig und flexibel.

## Die Wende ins Singen

**Einatmen** ist hier kein linearer Vorgang im Sinne von „Atemholen, um zu...“, es ist ein Prozeß. Der Einatem beginnt fast unmerklich am Beginn des Abrollens zwischen den Schulterblättern, er entwickelt sich beim Abrollen über die Brustwirbel und entfaltet seine Hauptkraft, wenn sich die Lendenwirbel allmählich an den Boden schmiegen (so gut es geht von der jeweiligen Konstitution der Wirbelsäule her) und **er klingt aus** zur Biegung des Kreuzbeins hin, wenn sich die Lendenwirbel wieder etwas vom Boden lösen. (Ein ausbalancierter Einatem geht zum Ende hin nicht bis zu einem bestimmten Limit, weil es nicht darum geht, möglichst viel Atemluft einzuatmen, sondern darum einen hohen flexiblen Tonus im Zwerchfell zu aktivieren.)

Nun kommt wieder die ausrollende Welle am Strand ins Spiel, wenn der ausklingende Einatem im letzten Abrollen über das Kreuzbein sich noch weiter im Beckenboden auszubreiten scheint, und sich im Ausklingen der Abrollbewegung über das Wiegen des Kreuzbeins ein rückströmender Sog ins erneute Aufrollen der Wirbelsäule entsteht. Der **Einsatz** folgt zum einen der sich ausbreitenden „Welle“ in den offenen Beckenboden hinein und wird zum andern angeregt durch den rückströmenden „Sog“ in Richtung Lendenwirbel. Der günstigste Moment für den Einsatz kann (glücklicherweise ?) nicht genau bestimmt werden, er wird sich wohl eher im letzten Ausrollen und sich Ausbreiten einstellen als im Beginn des Aufrollens.

**Es gibt keinen perfekten Einsatz**, genausowenig wie es eine perfekte Balance oder eine perfekte Koordination gibt! Wenn ich bei acht von zehn Tönen den Eindruck habe, daß die Koordination von Einatemprozeß und Einsetzen der Schwingung hinreichend gelungen ist, also hörbar und spürbar in der Qualität der Schwingungsbewegung und in der Qualität des Klangs, kann ich heilfroh sein. Denn jede gelungene Koordination im Ausbalancieren von Atem und Stimme bestärkt im heilsamen Sinne die vegetativen körperlichen und unbewußten seelischen Kräfte, die jenseits der Gewohnheitsmuster und jenseits aller „Techniken“ im Atmen und Singen zur Wirkung kommen können.

Wenn beide Kräfte, *Öffnen und Schließen, In-Kontakt-Kommen und Lösen, ausdehnen und zusammenziehen, verdichtender Sog und sich ausbreitendes Strömen* – die Grundkräfte der Klangschwingung - im Einsatz und in der Wende vom Abrollen ins Aufrollen zusammenspielen, kann sich vom ersten Moment der Schwingung an ein freier kraftvoller und strömender Klang entfalten. Im letzten Abrollen der Wirbelsäule, im Ausklingen des Einatems und im sich Ausbreiten der „Welle“ kann sich der Beckenboden lösen und öffnen, als wolle sich die Klangwelle vom Beginn ihres Entstehens an in das Beckenzwerchfell verströmen. Und wenn die Wirbelsäule, der Schwerkraft folgend, immer mehr in vollen Kontakt mit dem Boden kommt, kann sich gleichzeitig im Kehlkopf ein verdichtender Sog vom Zwerchfell her bilden, als wolle der Rückstromsog der „Welle“ unweigerlich die Stimmlippen in Kontakt bringen, als wollten diese sich, der Schwerkraft und der Anziehungskraft folgend, stetig aneinanderschmiegen.

Wie es beim Einsatz keinen definierbaren Umkehrpunkt gibt zwischen Einatem und Singen, gibt es ihn auch nicht, wie oben schon ausgeführt, zwischen dem Ende der Abrollbewegung und dem erneuten **Aufrollen der Wirbelsäule**. Im Gegenteil kann gerade das geschilderte Zusammenspiel der Kräfte und die Qualität des Einsatzes auch die Qualität der Wirbelsäulenbewegung in der Wende vom Abrollen in das Aufrollen befördern. Während die „Welle“ der Wirbelsäulenbewegung sich im Einsatz weiter am Boden auszubreiten scheint, wirkt schon der Sog der rückströmenden „Welle“ in das Wiederaufrollen der Wirbelsäule hinein. Das beim Abrollen im Einatem effektiv tonisierte Zwerchfell regt wieder den Psoas an und aktiviert die innere Muskulatur an den Lendenwirbeln, so daß die Wirbelsäulenbewegung sich ohne aktive Anspannung der Bauchmuskeln wieder allmählich und geschmeidig ins Aufrollen von unten wenden kann. So wirkt wiederum der Tonus des **Zwerchfells** und die Aktivierung von **Psoas** und **Lendenwirbelmuskulatur** über den Einsatz hinaus auf den Klang, der sich frei strömend und in seiner vollen Kraft entfalten kann – ohne jede Kompensation und ohne ein Manöver irgendeiner Art von „Atemstütze“. Die Einatemqualität, die Qualität des Einsatzes und die Klangqualität unterstützen die Qualität der Wirbelsäulenbewegung wie auch umgekehrt die geschmeidige Aktivierung der Wirbelsäulenmuskulatur die Qualität des Klangs fördert und anregt – nicht nur ein Nullsummenspiel zwischen Körper, Atem und Stimme, sondern sogar ein Spiel mit hohem Ertrag bei geringem Einsatz.

Um das **freie Spiel der Kräfte** von Wirbelsäule, Psoas und Beckenboden unter Ausschluß der Bauchmuskulatur zu beobachten, kann man mit den Fingern oberhalb vom Schambein etwas in die Bauchdecke eindringen und registrieren, daß es dort nicht unbedingt fest werden muß, vor allem im Beginn des Aufrollens oder beim Einsatz. Das Entsprechende gilt für den oberen Bauchraum; dort kann man in der Mitte neben der Brustbeinspitze unter den Rippenbogen mit den Fingern eindringen, um zu beobachten, wie relativ locker es dort bleiben kann. Probehalter kann man auch zwischendurch mal ruhig den Test machen und die Bauchmuskeln bewußt zum Aufrollen und für den Einsatz anspannen um zu merken, wie sich dann die Bewegung des Aufrollens anfühlt, und um zu hören und zu spüren, welche Auswirkungen das auf den Klang und die Kehle hat. (Eine passive Dehnung und Spannung der Bauchdecke durch eine aktive Zwerchfellkontraktion ist zu unterscheiden von einer aktiven Kontraktion der geraden Bauchmuskeln.)

(Anmerkung 5)

Und dann kann man sich gleich wieder freuen, wie leicht es sich anfühlen kann, die gute Kraft des Einatems mit ins Singen hinein zu nehmen. Und dementsprechend kann man sich auch im Aufrollen der Wirbelsäule eine gewisse Zeit geben (im Singen ! ), um vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule Wirbel für Wirbel aufmerksam nachzuspüren, wie dort die Wirbelbewegung mit der Aktivität des Psoas und dem Tonus des Zwerchfells ineinanderwirken.

Diese **gute Kraft** vom inneren Rücken an der Lendenwirbelsäule her trägt einen dann im weiteren Aufrollen in die Brustwirbelsäule hinein, gibt dem Klang eine hinreichende **Kontinuität** und Dauer bis in sein **Ausklingen** hinein, ohne daß es zum Ende des Singens hin an der Brustbeinspitze und im Bereich des Solarplexus fest und angespannt werden muß. Das kann leicht passieren, wenn man einen nicht ausreichend tonisierten Klang überdehnen will oder wenn man einen Klang künstlich verlängern möchte. Wenn ich den Klang organisch zum Ende der Aufrollbewegung hin ausklingen lasse, kann sich das Zwerchfell entspannen, die Stimmlippen lösen sich voneinander und die Stimmritze öffnet sich wieder ganz selbstverständlich weit für den nächsten Einatem. Da sich von der Bauchmuskulatur kein Druck auf die Kehle aufgebaut hat, geschieht der **Absatz** ganz geräuschlos ohne Ächzen (vom Atemdruck auf die Stimmlippen her) und ohne hektisches folgendes Einatemgeräusch (von der engen Stimmritze her durch den druckvollen Stimmklang). Wie der Klang wird dann auch die Aufrollaktivität an der Wirbelsäule bis zwischen die Schulterblätter hin ausklingen, der Körper wird wieder verstärkt der Schwerkraft nachgeben, und die Wirbelsäule wird sich wieder ins **Abrollen** wenden und Wirbel für Wirbel sich wieder an den Boden schmiegen. Mit dem Abrollen zu den Lendenwirbeln hin wird auch das Zwerchfell auf der Rückseite des Bauchraums innen an der Wirbelsäule allmählich beginnen zu kontrahieren, ohne einen bewußt gesteuerten aktiven Einatemimpuls. Und auch auf der vorderen Bauchseite unterhalb der Brustbeinspitze kann es zu Beginn des Einatems so ruhig bleiben, so daß ich den eigentlichen Beginn des Einatems gar nicht mitbekomme, zumal die Stimmritze sich im Ausklingen der Schwingung entspannt geöffnet hat für den allmählich einströmenden Atem. Und wenn sich die Einatemkraft beim Abrollen über die Lendenwirbel verstärkt, schwingt sich der ganze Prozeß wieder ein in einen neuen Zyklus.

Anmerkung 1 (Seite 1):

Der Bewegung der Lendenwirbel sollte eine besondere Aufmerksamkeit beim Auf- und Abrollen gewidmet werden, da sie für die Aufrichtung der Wirbelsäule und für die Atmung eine besondere Bedeutung haben. Im Aufrollen sollten sie sich langsam Wirbel für Wirbel vom Boden lösen und im Abrollen wiederum ganz allmählich Wirbel für Wirbel an den Boden schmiegen (zumindest so weit das von der jeweiligen körperlichen Konstitution und Erfahrung her möglich ist).

Das Zwerchfell ist innen an der Wirbelsäule mit stärkeren Muskelsträngen an den ersten drei Lendenwirbeln aufgehängt. In diesem Bereich überkreuzt es sich mit dem Psoas (Hüftbeuger), der am 12. Brustwirbel und an den Lendenwirbeln entspringt und am Rollhügel (!) des Oberschenkelknochens ansetzt. Der Psoas als „Lendenmuskel“ verbindet sich funktionell mit dem Darmbeinmuskel zum Iliopsoas.

#### Anmerkung 2 (Seite 1):

Beides, das Anspannen der Bauchdecke und das Anspannen des Beckenbodens, sind Gewohnheitsmuster, die mangelnde Kraft und Flexibilität in der Aufrichtung der Wirbelsäule kompensieren und die mehr oder weniger willkürlich und unwillkürlich in allen möglichen Arten der „Atemstütze“ zur Wirkung kommen. Das mag in mancher Gesangs-Technik einen gewissen Effekt machen, macht allerdings zwangsläufig einen nicht unerheblichen Druck auf den Kehlkopf, der wiederum durch andere Manöver kompensiert werden muß. Das Anspannen des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur ist ein unserer Natur tief eingprägtes Abwehr- und Schutzmuster, das sich auch in unseren Atemmustern und in unserer Körperhaltung niederschlägt und unmittelbaren Einfluß auf das Atemventil, nämlich die Stimmlippen, wie auch auf die Positionierung des Kehlkopfs hat.

#### Anmerkung 3 (Seite 2)

„Ausatem-Hilfsmuskeln“: Die geraden Bauchmuskeln werden deshalb so bezeichnet, weil sie es ermöglichen mehr auszuatmen, als sich im Normalfall in der Ausatemfunktion über die Entspannung und das Hochsteigen des Zwerchfells in die Ruhelage ergibt. Durch Kontraktion der Bauchmuskeln wird über den natürlichen entspannenden Ausatem hinaus mehr Luft aus der Lunge durch die Kehle gepreßt, was unweigerlich eine Aktivierung der „falschen Stimmlippen“ oberhalb der „echten“ Stimmlippen zur Folge hat. Dadurch will sich das Unterdruckventil (Stimmlippen) öffnen und das Überdruckventil („falsche Stimmlippen“) wird angeregt zur Schließung. (Mit diesem „Klo-Gefühl“ läßt sich, funktional gesehen, nicht so gut singen.)

#### Anmerkung 4 (Seite 5)

Wie sich die Zwerchfellaktivität im Beckenboden spiegeln kann, habe ich gerade in den letzten Monaten selbst deutlich wahrnehmen können. Ich mußte wegen einer Fissur im Anus einen Analdehner einsetzen. Als ich auf der Seite lag und den Analdehner eingeführt hatte, war ganz deutlich bei jedem Einatmen (im Ruheatem !) zu spüren, daß sich der Schließmuskel im Anus leicht nach unten außen dehnte. Der Analdehner wurde eingesetzt, damit sich der Schließmuskel mehr entspannen kann und besser durchblutet wird, weil so die Verletzung der Schleimhaut besser heilen kann.

Ich konnte zwar bisher schon meinen Beckenboden in aktiver Atmung gut und differenziert spüren, aber daß er auch in der Ruheatmung so selbstverständlich mitatmet, war für mich eine neue Erfahrung.

#### Anmerkung 5 (Seite 8)

Es gibt Sänger, die direkt stolz darauf sind, wie gut sie ihre Bauchmuskeln trainiert haben. Wie sich das anhört und anfühlt beim Singen ...? Es paßt halt in ihr System und ihre Technik.

Ich habe auch mal von einem Gesangslehrer gehört, der seinen Schülern vorgeführt hat, daß er einen Flügel mit seinem Bauch wegdrücken konnte. In der Oper „Der Musikmeister“ von Pergolesi gibt es eine Szene in einem Film mit Fritz Wunderlich, in der er als Gesangslehrer vorführt, wie er mit seinem Bauch im Singen ein Cembalo verschieben kann (offensichtlich eine alte Technik). <https://youtu.be/7E2j7KI3VnI> (min 29:48)

In dieser Gesangsstunde zeigt er seinen Schülerinnen allerdings auch, daß man im Singen mit voller Kraft eine brennende Kerze vor den Mund halten kann, ohne daß sie ausgeht. Was in den Turbulenzen der Aufführung natürlich nicht möglich war. Es lohnt sich aber, dieses Experiment mit der brennenden Kerze mal zu machen. Was bringt die Flamme, wenn man sie beim Singen einer Vokalise direkt vor den Mund hält, auch bei ollem Klang nur ins leichte Flackern, ohne daß sie erlischt? Ist das die Atemluft oder ist das purer Klang? Singe ich beim „Ausatmen“ oder ist das einfach schwingende Luft?

Eine andere Gesangsübung besteht darin, im Singen einen Korke zwischen die Zähne zu nehmen und sich die Nase zuzuhalten. Damit wird die „Knautschzone“ im Mundraum entlastet, Überartikulation verhindert, der Kiefer kann sich entspannen und vor allem spielt sich das Klanggeschehen so eher in den „oberen Räumen“ ab.

(In dem Film gibt es im Übrigen wunderschöne Aufnahmen von Wunderlich zu hören.)