

„Das Tor durchschreiten“ - Teil 3 :

Atmen in der Bewegung und Verweilen im Singen

Es gibt eine weitere Möglichkeit, die Übung „Das Tor durchschreiten“ mit dem Singen zu verbinden. Dabei vollziehe ich keine möglichst kontinuierliche Bewegung die ganze Sequenz hindurch wie im 1. und 2. Teil, sondern **atme in der Bewegung ein und verweile im Singen in einer Haltung oder einer Berührung**.

(Die Haltungen und Berührungspunkte, in denen ich im Singen verweile, werden im Video gezeigt und unten aufgeführt.)

Da die Bewegungen und das Ausstreichen einen unterschiedlichen Charakter haben und unterschiedlich lang sein können, kann ich zum einen die Bewegungen flüssiger oder gedehnter ausführen und zum andern meinen Einatem mal langsamer, mal zügiger gestalten. Es ergeben sich ganz unterschiedliche und eigenartige **Qualitäten des Atmens** je nach dem, in welcher Art und Haltung ich mich bewege und berühre.

Auch im Verweilen in bestimmten Haltungen oder Berührungen kann sich eine unterschiedliche **Dauer** des Singens ergeben, je nachdem wie die Bewegung im Einatmen noch ins Singen hineinwirkt, oder wie stark ich im verweilenden Singen den Prozeß des Ankommens in der jeweiligen Haltung und Berührung erlebe.

Dabei spekuliere ich nicht auf eine besondere Dauer des Singens, sondern wundere mich eher, daß das Singen in manchen Positionen „wie von selbst“ durchaus länger dauern kann, als ich es gewohnt bin. Ich verweile in einer Haltung oder Berührung, muß aber nicht den „Ton halten“.

So wird diese Bewegungssequenz zu einer **Übung der Koordination**, die Dauer der Bewegung und die Länge des Einatems in Einklang zu bringen mit dem Beginn des Singens in dieser oder jener Position. Und genau das kann mich in die **Präsenz** führen, ganz bei dem zu sein, was gerade geschieht im Fluß von Atmen und Singen.

Einatmen ist nicht mehr eine *Aktion* von Luftholen, und Singen ist nicht mehr ein *Halten* des Tons. Im Einatmen öffnet sich ein **Raum**, entwickelt sich ein **Tonus**, ergibt sich eine **Flexibilität**, und diese Elemente spiegeln sich im **Prozeß** des Singens. Im **Fluß** des Singens kann ich die **Kraft** und **Ruhe** des Atmens erleben, die den **Klang** im Singen trägt.

Die Kategorien von „Aktiv“ und „Passiv“ verschieben sich. Es gibt nicht mehr nur die Kontraktion des Zwerchfells beim Einatmen und seine Entspannung beim Ausatmen wie in der „Ruhe-Atmung“. Es ist auch nicht mehr, wie gewohnheitsmäßig beim Singen, diese vertrackte Gemengelage von aktiv und passiv, Spannung und Entspannung oder vielmehr Überspannung und Unterspannung sowohl im Einatmen als auch im Singen.

Atmen und Singen durchdringen sich, ein fließender Rhythmus von **Atmen – Singen – Atmen – Singen - ... - Bewegung in der Ruhe - Kraft im Strömen - lösende Aktivität im Atmen und gelöste Aktivität im Singen**.

Atmen und Singen, Singen und Atmen, beides in einem, beides gleichwertig und aufeinander bezogen, wird eher zu einem nicht zielgerichteten, **absichtslosen Zustand**, in dem ich mich öffnen, Kraft sammeln und in den Fluß („flow“) kommen kann. „Es atmet – es singt“.

Und so mag ich in der Übung der beim Singen allzu vertrauten Not enthoben sein, immer wieder aktiv „Luft holen“ zu müssen, um im Singen möglichst lange möglichst wenig von der „Luft“ wieder abgeben zu müssen.

Kein „Einschnaufen“, kein „Schnappatem“, keine „asthmatischen“ lauten und engen Atemgeräusche, und auch kein „Stützen“, Stemmen oder Dosieren, keine Blasebalgmechanik von Rein und Raus, Einatem und Ausatem - vielmehr kann ich in der Übung die Erfahrung machen:

Die Qualität (!) des Einatems wirkt auf die Qualität des Klangs beim Singen.

Und der folgende Einatem wird zu einem **Echo** des eben gesungenen Klangs.

Variante zu Teil 3

Es gibt noch eine weitere interessante Variante dieser Version:

Ich atme ein in der Bewegung oder im Ausstreichen, verweile im Singen in einer Haltung oder Berührung und atme dann in dieser Position wieder ein, um den gleichen Ton nochmal zu singen.

Während ich in einer Position verweile, kann ich also zwei Klänge im Singen erleben, einen, der aus einer **atmenden Bewegung** kommt, und einen, der sich aus einem **Atem aus der Ruhe** heraus ergibt.

Kommt der Klang aus einer atmenden Bewegung, kann ich im Verweilen das Singen als einen **Prozeß** von Bewegung und Entwicklung erleben, während ich äußerlich scheinbar ganz in Ruhe verharre.

Kommt der nächste Klang dann aus einem Einatem in der Ruhe des Verweilens, kann sich möglicherweise im Singen das Gefühl eines **Zustandes** von stationärer Dauer ergeben (als könne das ewig so weitergehen).

Und wie der erste Klang im Verweilen in seiner Qualität ein **Echo** der Qualität des Einatems aus der Bewegung heraus ist, so kann der offene Raum und die schwingende Bewegung dieses Klanges auch im folgenden verweilenden Einatmen ein Echo bewirken – ein Atem aus der Ruhe, mehr Zustand als Aktivität. Und dieser Einatem als ein Sich-Öffnen und ein Ankommen wirkt auf den folgenden Klang und so weiter und so fort...

(In der Zen-Philosophie spricht man von „Wu-Wei“, dem Tun im Nicht-Tun.)

Positionen zum Singen im Verweilen:

rechter Arm gestreckt – re. Ellbogen / li. Handfläche – im Hängen nach Verbeugung – im Stehen – (linke Seite) - beide Arme gestreckt – Hände auf Kopf – im Nacken – Finger unter Kinnschuppe – Hände auf Brustbein – auf Bauchnabel – neben Lendenwirbel – Hände auf Füßen (Hocke) – Handrücken vorm Bauch – Arme nach oben geöffnet – Arme im Hängen