

Die Arme steigen lassen – Einatmen und Singen

Eine Körper-Atem-Klang-Erfahrung in Weiterführung der Übung „Aufrichten – Einatmen – Singen“

Ich **lasse** meine beiden Arme aus dem Hängen langsam zu den Seiten **steigen** (nicht heben!) bis auf Schulterhöhe. Mit anderen Worten: Ich gebe das Gewicht meiner Arme durch den Rücken an den Boden ab, so daß sie leichter werden und zu steigen beginnen, ohne Aktivität in den Händen. Ab der Hälfte des Weges zeigen die Handflächen leicht nach oben. Auch wenn sie auf Schulterhöhe angekommen sind, kann das **Gefühl von „Gewicht-Abgeben“ und „Steigen-Lassen“** weitergehen.

Die **erste Hälfte des Weges** der Arme vom Hängen-Lassen bis auf Schulterhöhe atme ich ein, in der **zweiten Hälfte** singe ich in bequemer Tonhöhe den Vokal „o“ oder „a“. Wenn die Arme zu steigen beginnen, atme ich durch den Mund nach „innen-unten“ ein, und am Ende des Einatems, während die Bewegung der Arme in Ruhe weitergeht, setzt die Stimme ein, als wollte der Klang dem Atem nach innen folgen. Dem **Einatem** folgt also nicht das „Ausatmen“ der Luft, sondern der Atem gerät durch die Bewegung der Stimmlippen in eine gleichmäßige Schwingung, er verwandelt sich in **Klang**, der sich scheinbar mit dem äußeren Ausbreiten der Arme in meinen inneren Räumen ausbreitet. Wenn die Arme steigen, entsteht in mir **Raum**, dieser **Öffnungsbewegung** folgt der Atem und im Singen öffne ich mich weiter für den Klang. Und so wie das Gefühl in den Armen und im Körper von Gewicht-abgeben und Steigen-lassen während des Atmens und im Singen bis auf Schulterhöhe weitergehen kann, kann es auch noch für eine kleine Weile im Stehen mit ausgebreiteten Armen weitergehen, und so kann auch der Klang meiner Stimme in mir, in meinen Innenräumen noch ein wenig in Ruhe weiterklingen und sich ebenso in der Atmosphäre **ausbreiten**.

Danach lasse ich die Arme sinken, neutralisiere mich wieder, indem ich meinen Atem ganz normal in Ruhe kommen und gehen lasse, um dann erneut, immer wieder wie zum ersten Mal die Atem-Klang-Erfahrung mit dem Steigen-Lassen der Arme zu erkunden:
aufrecht stehen - die Arme beginnen zu steigen – der Einatem geht nach innen-unten – der Klang folgt dem Einatem – der Klang breitet sich nach innen und außen aus.

Genauere Erläuterungen zu den Themen körperliche Bewegung, Einatem und Klang finden Sie in der PDF-Datei „Aufrichten-Einatmen-Singen“