

## Atem und Stimme ausbalancieren - Teil 1

### Den Atem ausbalancieren -

#### eine Atem-Körper-Erfahrung und/oder eine Atemmeditation

Ich setze mich auf einen Stuhl mit möglichst glatter Fläche, sitze bequem aufrecht, ohne Hohlkreuz und ohne durchzuhängen. Ich schließe die Augen und lege die Zungenspitze an den Gaumen hinter den oberen Zähnen.

Ich spüre meine beiden Sitzhöcker und beginne, über den Sitzhöckern seitlich zu pendeln, und zwar mit dem ganzen Oberkörper und aufgerichteter Wirbelsäule, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Von der Mitte aus zwischen den Sitzhöckern verlagere ich ganz allmählich das Gewicht zur einen Seite auf einen Sitzhöcker, wieder zurück zur Mitte und auf den anderen Sitzhöcker und wieder zur Mitte .....

Dieses **Pendeln mit dem Körper über den Sitzhöckern** mag anfangs ruhig etwas größer sein, um sich den Vorgang der **Gewichtsverlagerung** deutlich zu machen.

Zur Einstimmung in ein **achtsames Spüren nach innen** kann das Pendeln dann so fein, genau und langsam werden, daß es ein Außenstehender vielleicht kaum noch wahrnehmen kann.

In einer nächsten Phase **koordiniere** ich dann das Pendeln bzw. die **Gewichtsverlagerung** mit dem **Atem** - ohne irgendetwas im Atmen zu forcieren oder willkürlich zu verstärken oder zu betonen, einfach zur eine Seite einatmen und zur anderen Seite ausatmen, ganz gleichwertig und rhythmisch gleichmäßig. Oder anders gesagt, zur einen Seite den Atem kommen lassen und ihn zur anderen Seite gehen lassen.

**Koordination** ist ein Prozeß, den man nicht so oder so machen kann. Ich kann in der Koordination von Gewichtsverlagerung und Atemprozeß immer genauer und feiner erfahren, wie zwei eigenständige Vorgänge parallel laufen können und aufeinander wirken können, sich gegenseitig ergänzen, wechselseitig unterstützen und auf einander stimulierend wirken können.

Um in die stimmige Koordination zu finden, lasse ich die **Pendelbewegung** angemessen größer werden. Ich verlagere mein Gewicht aus der Mitte auf einen Sitzhöcker, gleite etwas über ihn hinaus wie zu einem imaginären **Nullpunkt**, mit dem allmählich beginnenden **Einatem** dann wieder zurück über den Sitzhöcker, im fließenden Einatem gleite ich durch die Mitte zum anderen Sitzhöcker und im **ausklingenden Einatem** etwas über ihn hinaus. Ohne irgendwie anzuhalten schwingt die Gewichtsverlagerung aus in einen imaginären **Wendepunkt**, von dem aus ich mit allmählich einsetzendem **Ausatem**, wenn das Zwerchfell wieder entspannt, zurückgleite über den Sitzhöcker und weiter mit ruhig strömendem Ausatem durch die Mitte und mit **ausklingendem Ausatem** über den anderen Sitzhöcker in den anderen Wendepunkt des Pendelns wie in die Stille der Pause zwischen Aus- und Einatem. Das Einschwingen des Gewichts auf den Sitzhöcker zur Mitte hin regt wiederum einen weiteren Einatemimpuls an .....

Das Pendeln folgt aus der Gewichtsverlagerung von einem Sitzhöcker auf den anderen. Der tiefste Punkt der Pendelbewegung um die **mittlere Achse** zwischen den Sitzhöckern liegt tiefer unter der Sitzfläche, quasi in Verlängerung der Wirbelsäule mitten durch den Beckenboden hindurch. Deshalb gibt es im Hin-und Her-Pendeln auf der Sitzfläche keine meßbare Mitte zwischen zwei bestimmten Punkten und auch keine Mitte als mittleres Maß.

Auch der Atem, gleich ob Ein- oder Ausatem, folgt der Schwerkraft und geht in einer achtsamen Wahrnehmung immer wieder, beim Einatmen und beim Ausatmen, **nach unten zur Mitte und durch die Mitte** hindurch.

Wenn sich so die simple Gewohnheitsvorstellung von „rein und raus“ im Atmen auflöst, kann die Übung „Den Atem ausbalancieren“ zu einer wirklichen „**Meditation**“ werden im Sinne von „die Mitte finden“ oder „in die Mitte gelangen“. Und „die Mitte“ ist dann nicht einfach die Mitte zwischen rechtem und linkem Sitzhöcker, sie ist keine quantitative Anpassung in der Art von etwas mehr Entspannung da und etwas weniger Spannung dort, entspricht nicht den gemittelten Anteilen von diesem und jenem und „die Mitte“ ist erst recht kein irgendwie gearteter Kompromiß zwischen Einatem und Ausatem.

Wie sich im Pendeln durch die Gewichtsverlagerung eine gewisse Schwingkraft entwickeln kann, so kann auch im gleichmäßigen Ein- und Ausatmen etwas Schwingendes entstehen. Der Atem kann sich **einschwingen**, durch einen „Höhepunkt“ oder „Tiefpunkt“ hindurch schwingen und er kann sich wieder **ausschwingen**, der Einatem ebenso wie der Ausatem. Es gibt kein Ziel am Ende des Einatems oder des Ausatems, keine zu erstrebende Menge, keine zurückzulegende Strecke, keine höchstmögliche Dauer. Gerade für den Einatem kann es eine ungewöhnliche Erfahrung sein, nicht auf ein Optimum hin manipuliert zu werden und sich gegen Ende in die Wende zum Ausatem hinein auch ausschwingen zu können.

Ein Bild, was dieses Ein- und Ausschwingen noch weiter anregen kann, ist das der „**Atemwelle**“: Ich stelle mir vor, daß im Hin-und-her-Pendeln eine Welle von der eine Seite zur anderen Seite über die Sitzfläche, durch mein Becken und durch meinen Unterbauch rollt und von dort wieder zurück. Das Wellental liegt jeweils in der Wendephase des Pendelns und der Wellenkamm in der Mitte zwischen den Sitzhöckern. In dieses Bild der Atemwelle durch meine Mitte hindurch fühle ich mich im Einatem und im Ausatem ein. Darüber hinaus kann ich mir noch vorstellen, daß es unter der Welle oder unter dem Beckenboden auch eine Unterströmung in die Gegenrichtung der Fließbewegung der Welle gibt. Und um das gewohnte Bild von „rein und raus“ im Atmen noch tiefer zu löschen, stelle ich mir die Atemwelle nach unten in die Tiefe gespiegelt vor, als ginge der Wellenkamm im Ein- und im Ausatem hin und her wogend auch ganz tief durch meinen Beckenboden hindurch.

Diese „Atemmeditation“ kann zu einer **Meditation über „den Atem“** wie auch über „das Atmen“ werden, und zugleich kann mich das gleichmäßige Pendeln mit gleichwertigem Ein- und Ausatem in eine Meditation führen, in der ich meine „innere Mitte“ finde.

Für eine gute **Koordination** kann ich zu der Pendelbewegung innerlich **zählen**: „1“ auf einem Sitzhocker, „2“ in der Mitte und „3“ auf dem anderen Sitzhocker. Der Wendepunkt ist dann quasi die Null und der nächste Sitzhocker wieder eine „1“ usw. D.h. Die „Strecke“ zwischen der „2“ und der „3“ entspricht der Zeit zwischen der „3“ und der nächsten „1“. Dadurch habe ich einen gleichmäßigen Puls auf der Zahl, sowie einen gleichmäßigen Raum und einen gleichmäßig strömenden Fluß zwischen den Pulsen. also einen stimmigen gleichmäßigen **Rhythmus**, denn **Puls und Strömen** sind die Grundqualitäten von Rhythmus. Darüber hinaus hilft mir das Zählen mich mental zu konzentrieren, mich immer wieder auszurichten, in der Achtsamkeit zu bleiben und immer offener zu werden für die feinsten Empfindungen. Die Koordinierung von Pendelbewegung und Atem kann noch erhöht werden, wenn ich ganz gleichmäßig **beim Ausatmen und beim Einatmen hörbar flüsternd zähle**:

„áaains-zwaaai-draaai – áaains-zwaaai-draaai“ (mit einem feinen Glottis-Impuls am Beginn der „áaains“ jeweils auf dem einen Sitzhocker)

Wenn diese Atem-Körper-Erfahrung regelmäßig praktiziert wird, kann sie zu einer feineren und tieferen Körperempfindung führen; eingefahrene ungünstige Atemmuster können sich lösen; funktional sinnvolle Modelle für einen ruhigen, rhythmischen Atemprozeß können erkundet werden; die regenerative, nährnde und ausgleichende Funktion des parasympathischen Nervensystems wird gestärkt; mentale Konzepte von richtigem und falschem Atmen, von Forcieren, Vermeiden und Manipulieren können neutralisiert werden; die Balance von Ruhe und lebendiger Erregung kann immer wieder neu erfahren werden, sie kann den Atemprozeß verwandeln, und der Atemprozeß selbst führt immer wieder in die **Balance von Ruhe und lebendiger Erregung**.

Aufbauend auf dieser Atemerfahrung wird in Teil 2: „**Atmen und Singen ausbalancieren**“ das Thema „Atem und Stimme ausbalancieren“ weitergeführt und vertieft.

Siehe auch den Text: „**Der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems – Atmen und Singen im Modus des Parasympathikus**“ auf der Seite „Funktionskreis Stimme“

Zum flüsternden Zählen im Ein- und Ausatmen siehe auch den Text: „**Atem - Hauch - Odem - Aura**“ (S.8) auf der Seite „Funktionskreis Stimme“ und in Teil 2 von „Atem und Stimme ausbalancieren“