

# Erster Teil – Die Berührung des Klangs

*Die ersten vier Arbeitswochen  
Körperbewusstsein, Entspannung, Entfaltung*

## Erster Arbeitstag

*Körperbewusstsein: Die Wirbelsäule,  
die Stütze des natürlichen Atems ... ein Baum*

**Voraussichtliche Dauer:**

**1 Stunde**

Der erste Schritt zur Entfaltung der natürlichen Stimme besteht darin, sich im Erkennen von Gewohnheiten sowie dem Aufnehmen neuer Erfahrungen zu üben. Hiermit ist eine geistige und körperliche Fähigkeit gemeint, die man bis zu einem hochgradig sensibilisierten Wahrnehmungsvermögen entwickeln muss, um feinste Nuancen neuromuskulärer Reaktionen zu beobachten, die dem Bedürfnis zu kommunizieren innewohnen. Es ist aber sinnlos, wenn du dir so große Feinsinnigkeit gleich zu Beginn der Arbeit abverlangst, denn nur wenige Menschen haben auf Anhieb Zugang zu derart filigranen psychophysischen Wahrnehmungen. Am besten gehst du sorgfältig Schritt für Schritt vor, bis du ein Stadium erreicht hast, das es dir erlaubt, aus einer Übung zuverlässiges Feedback zu gewinnen. Am Anfang stehen zunächst recht einfache, allgemeine Bilder und Übungen, bevor wir nach und nach zu den subtilen Mechanismen vordringen, welche die natürliche Stimme mühelos funktionieren lassen.

Doch schon die erste Übung wird wirkungslos bleiben, wenn du nur rasch die Anweisungen durchliest und dabei feststellst, dass die darin beschriebenen Bewegungen zum Strecken und Abrollen der Wirbelsäule führen. Es ist eine Übung, die jeder kennt. Mechanisch ausgeführt, bewirkt sie allenfalls eine oberflächliche Lockerung der großen äußeren Muskeln des Körpers. Ihr eigentlicher Sinn liegt aber im genauen Erkennen des Prozesses, der dem Strecken und Abrollen zugrunde liegt. Grundsätzlich kommt es in allen folgenden Übungen nicht darauf an, *was* du tust, sondern *wie* du es tust. Ein wacher Verstand ist erschreckend leistungsfähig darin, neue Erfahrungen zu untergraben. Entweder schafft er Verwechslung mit Dingen, die vertraut und sicher sind, oder er eilt voraus zum Ergebnis einer Übung und umgeht damit den eigentlichen Prozess. Ein Beispiel: Der Kommentar nach der Erfahrung eines tiefen Entspannungsgefühls „So fühle ich mich, kurz bevor ich abends ins Bett gehe“ bekräftigt nur

die übliche Gleichsetzung von Entspannung mit Schlaf und blendet eine neue, ebenfalls mögliche Beobachtung aus, nämlich jene, dass Entspannung Energie erzeugt. Die Arbeit an der Wirbelsäule beabsichtigt die Entwicklung von Körperbewusstsein durch gezielt herbeigeführte Entspannung. Mit dem Auflösen jedes einzelnen Verspannungsknotens wird die darin eingeschlossene Energie in den Körper freigesetzt und weckt dort einen Zustand quicklebendiger Bewusstheit und Beweglichkeit.

So wirst du insbesondere herausfinden, dass die Leistungsfähigkeit des Stimmapparats von der Ausrichtung des Körpers abhängt, sowie von der Leichtigkeit, mit der diese gelingt. Eine schlecht ausgerichtete Wirbelsäule kann ihre Stützfunktion für den Körper nur eingeschränkt erfüllen, weshalb nun Muskeln, die eigentlich für anderes zuständig sind, diese Stütze erbringen müssen. Ist etwa der untere Teil der Wirbelsäule schwach, werden stellvertretend die Bauchmuskeln dem Rumpf Stabilität verleihen; beteiligen diese sich aber an der Aufrichtung des Körpers, können sie auf die Erfordernisse einer freien Atmung nicht mehr eingehen. Ähnlich verhält es sich, wenn die obere Wirbelsäule ihre Funktion aufgibt, Brustkorb und Schultergürtel zu tragen. Wahrscheinlich übernehmen nun die Rippenmuskeln die Verantwortung für die Aufrichtung des Brustkorbs, wodurch sie wiederum unfähig werden, sich an der Zwischenrippenatmung zu beteiligen. Sind schließlich die Halswirbel mangelhaft ausgerichtet, ist der gesamte Kanal, durch den sich die Stimme bewegt, deformiert. Ein schwacher Nacken überlässt es jetzt den Kiefer-, Zungen- und Kehlkopfmuskeln, sogar den Lippen und Augenbrauen, den Kopf zu halten, wodurch die freie Klangpassage kaum noch eine Chance hat. Aus diesen Gründen ist eine kräftige, bewegliche und wohlausgerichtete Wirbelsäule der unverzichtbare Ausgangspunkt für einen freien Atem und eine freie Stimme.

Moshé Feldenkrais, dessen neuromuskulärer Arbeitsweg über das Umlernen psychophysischer Vorgänge in zahlreichen Schauspielstudiengängen gelehrt wird, sagt in seinem wegweisenden Buch *Bewußtheit durch Bewegung*:

*„Jede Haltung ist recht, die folgendem Gesetz entspricht: der Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen, und dadurch werden die Muskeln frei für Bewegung. Der Körper und sein Nervensystem entwickeln sich gemeinsam unter dem Einfluss der Schwerkraft so, dass das Skelett den Körper gegen den Zug der Schwerkraft halten kann, ohne dabei Energie zu verausgaben. Müssten hingegen die Muskeln diese Aufgabe des Knochengerüsts leisten, so werden sie nicht nur unnützlich Energie verbrauchen, sondern an ihrer eigentlichen Aufgabe: Ort und Haltung des Körpers durch Bewegung zu verändern, gehindert sein.“ (Feldenkrais 1967/2012, 100)*

Demnach besteht also der erste Schritt zur Entfaltung der Stimme darin, dich mit deiner Wirbelsäule und deinem Skelett vertraut zu machen. Je deutlicher du die folgenden Bewegungen als solche des Skeletts sehen kannst, desto unaufwändiger können die Muskeln arbeiten. Sprich zu deinen Knochen!

Einen großen Teil dieser Arbeit wirst du mit geschlossenen Augen durchführen, um dir ein deutlicheres Bild von den Abläufen im Inneren des Körpers machen zu können. Hierzu schlage ich dir vor, die entsprechenden Übungsanweisungen entweder aufzuzeichnen und zur Anleitung wieder abzuspielen, oder sie vorher zu lesen und dir einzuprägen.

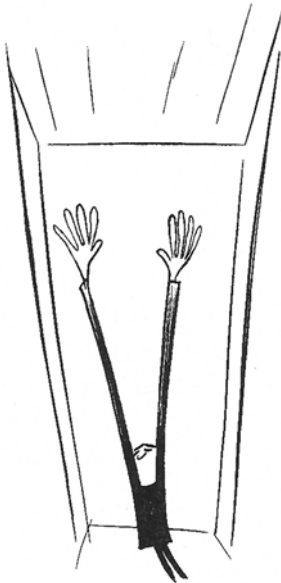
## Schritt 1

Steh bequem, lass zwischen deinen Füßen etwa fünfzehn bis zwanzig Zentimeter Abstand. Achte darauf, dass dein Körpergewicht sich gleichmäßig auf beide Füße verteilt; achte auch darauf, dass es auf Zehenballen und Fersen beider Füße gleichmäßig ausbalanciert ist.

- ▶▶ Sieh in deiner Vorstellung die Knochen deiner Füße.
- ▶▶ Stell dir vor, deine Schienbeine wachsen aus deinen Fußgelenken aufwärts.
- ▶▶ Stell dir vor, deine Oberschenkelknochen wachsen aus deinen Kniegelenken aufwärts.
- ▶▶ Sieh deine Hüftgelenke und den Beckengürtel.
- ▶▶ Sieh das Kreuzbein, den großflächigen mittleren Knochen auf der Rückseite des Beckens an der Basis deiner Wirbelsäule.
- ▶▶ Stell dir vor, deine Wirbelsäule wächst vom Kreuzbein hinauf, durch den unteren Rücken, dann weiter, zwischen deinen Schulterblättern hindurch, rings umgeben vom Brustkorb mit dem Schultergürtel darauf.
- ▶▶ Spüre, wie deine Arme von den Schultergelenken herabhängen.
- ▶▶ Sieh deine Oberarmknochen, Ellbogengelenke, Unterarmknochen, Handgelenke, die Knochen deiner Hände und Finger.

- ▶▶ Wandere in deiner Vorstellung zurück nach oben, durch die Arme hindurch, bis in den Nacken.
- ▶▶ Sieh deine Halswirbel, wie sie nach oben wachsen, bis hinein in den Schädel.
- ▶▶ Stell dir den obersten Wirbel vor, auf einer Höhe mit deinen Ohren und deiner Nase.
- ▶▶ Stell dir deinen Schädel vor wie einen Heliumballon, der vom oberen Ende der Wirbelsäule aufwärts schwebt.

## Schritt 2



Richte deine Aufmerksamkeit auf die Spitzen deiner Ellbogengelenke; lass sie leicht nach vorne rotieren und vor dem Körper sanft nach oben Richtung Decke schweben. Hierbei kommen nur deine Oberarme ins Spiel, die Schultermuskeln bleiben entspannt, die Unterarme bleiben entspannt, die Hände hängen locker herab.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Handgelenke und lass sie Richtung Decke schweben, lass die Hände dabei hängen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Fingerspitzen und lass auch sie Richtung Decke schweben.

- ▶▶ Nun stell dir vor, jemand zieht dich an deinen Fingerspitzen ein wenig hoch. Erlaube deinen Rippen, sich von oben her dehnen zu lassen, aufwärts von der Taille weg, und lass deinen Beckengürtel, sowie deine Beine und Füße davon unbeeinflusst.