

«Üben üben»

Wie kreierte ich eine elastisch gespannte Aufrichtung des Körpers

«activ standing»

Wirbelhang abwärts mit der Schwerkraft
und aufwärts gegen die Schwerkraft

«Es gibt keine Haltung, es gibt nur ein ständiges sich anpassen an die Schwerkraft»

Ein gut aufgerichteter Körper ist die Grundvoraussetzung dafür, dass Körperbewegungen, Atmung und Stimmfunktionen effizient ablaufen können.

Diese Sequenzen sollen helfen, eine ausgeglichene Aufrichtung durch die Aktivierung der innenliegenden «aufrichtend – streckenden» Muskulatur zu finden.

Bewegungsablauf:

Aus dem Stand beginnend den Kopf sinken lassen und die Wirbelsäule zum Boden hin so gleichmässig wie möglich abrollen. Von dort aus wieder zurück in die Aufrichtung rollen. Der Kopf richtet sich zuletzt auf.

Grundformen:

- über die Mitte
- über die Seite
- abwärts über eine Seite – zur Mitte – aufwärts über die andere Seite
- mit Rotation in der Wirbelsäule
- mit Rotation im oberen Kopfgelenk

Beinposition:

- parallel auf Hüftgelenksbreite

Knie:

- gebeugte Knie
- gestreckte Knie
- abwechselndes beugen und strecken der Knie im Bewegungsverlauf

Höherer Schwierigkeitsgrad

Labile Balance:

- auf einem Bein (ein Fuss ist auf dem Fussrücken des anderen Fusses angelehnt)
- auf einer Balancescheibe
- auf Tennisbällen
- auf einer eingerollten Matte
- mit überkreuzten Beinen

mit geschlossenen Augen

mit verschiedenen Augenpositionen (nur Augen ohne Kopf / Nacken Beteiligung!)

- abwärts > abwärts schauen
- aufwärts > aufwärts schauen
- umgekehrte Augenpositionen
- **zur Stressbewältigung:** in der Ausgangsposition mit den Augen nach unten blicken und beim abwärts gleiten die Augen allmählich so weit wie möglich nach oben rollen, als wolltest Du an die Decke blicken, ohne den Kopf zu heben.

Varianten:

- mit einem Ball gehalten zwischen Kinn und Brustbein
- mit einem Ball gehalten zwischen Ohr und Schulter
- mit Luftballons unter den Achseln

Zu beachten:

- Die Bewegung abwärts geschieht passiv (mit der Schwerkraft), die Bewegung aufwärts geschieht aktiv gegen die Schwerkraft aus der tiefliegenden Strecker Muskulatur im Rücken
- Der Bewegungsablauf sollte geschmeidig sein. Dabei kommt es nicht darauf an, mit den Händen oder Fingern den Boden zu berühren. Es geht um die Qualität der gesamten Bewegungskette.
- Abwärts führt der Kopf die Bewegung der Wirbelsäule an, aufwärts richtet sich der Kopf zuletzt auf. Die Aufrichtung läuft vom Steissbein bis zum obersten Kopfgelenk (bis auf Höhe der Ohren) durch.

Wichtig:

- Wir neigen dazu, uns in der «neu gefundenen Aufrichtung» zurechtzurücken («Schmarotzer-Bewegungen» die den gewohnten Zustand wieder herstellen wollen). Das unbedingt beobachten und hemmen!
- Der Unterkiefer bleibt im Bewegungsablauf frei, der Mundinnenraum und die Zunge ebenso.

Vertiefende Zugänge:

Ausnutzen dieser Bewegungsmuster für den Atemvorgang ohne und mit Stimmbeteiligung. Dabei besonders auch die Qualität der Rippenbewegung mitverfolgen und visualisierend unterstützen.

Atem- und Stimmkopplungen:

Stimmlos mit geführtem langsamen und gleichmässigem Atemstrom

- ausatmend abwärts, einatmend aufwärts
- einatmend abwärts, ausatmend aufwärts
- ausatmend ab- und aufwärts
- einatmend ab- und aufwärts
- ausatmend abwärts, Apnoe aufwärts, Einatmung in Aufrichtung
- in Aufrichtung ausatmen, mit Apnoe abwärts, mit Einatmung aufwärts

Variationen

- stimmlos mit «silent counting»
- stimmhaft mit «counting»
- stimmhaft mit Summen, Klingern, Vokalen

Übertragen dieses Musters in die andere Körperpositionen: ins Knien, sitzend...

Beobachten

- wie und wo wirken diese Bewegungen in den verschiedenen Atemkopplungen auf den Körper, insbesondere den Brustkorb, die Rippen, die Lunge?
- kann ich die Polarität von Bewegungsänderungen in den verschiedenen Seiten des Körpers erkennen?
- was geschieht mit der Gewichtsverschiebung auf der Basis? Gibt es Ähnlichkeiten mit den Erfahrungen der «4 curves»?