

Der bewegte Stand

Meine Erfahrungen mit dem Atem und der Blockflöte

*Abschlussarbeit der Ausbildung zur Atempädagogin/-therapeutin AFA®
am Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann*

eingereicht von Annette Bellmann, September 2012

Dank

Mein Dank gilt Anja Schneider, Heide Schifer und Erika Kemmann, die mich mit viel Zeit, Liebe und Geduld auf meinem Weg begleitet haben.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Atem	
Mein persönlicher Atemweg beginnt	2
Atmung, Atembewegung, Atem	2
Wie kann ich Atembewegung spüren	3
Atemrhythmus	5
Ton	
Stimme und Ton als hörbarer Ausatem	6
Wie entsteht ein Ton?	7
Mein Körper und mein Instrument	8
Das Tönen als Brücke zwischen Körper und Instrument	9
Bewegung	
Atembewegungsräume	10
Füße, Beine, Becken – Quelle der Kraft	11
Erste Schritte	13
Aus den Füßen wächst der Ton	13
Atembewegung und Körperbewegung	14
Geben und Empfangen	15
Aufrichten und Niederlassen	16
Bewegte Haltung	17
Vom Atem bewegt	18
Die Wirbelsäule als atmender Halt	20
Von Tönen „umspielt“	21
Spannung	
Spannungsausatem	22
Aufgespannt	23
Spuren	24

Einleitung

Eine Frage, die mich schon sehr lange bewegt, führt mich während eines Meisterkurses für Blockflöte zu einer Atemtherapeutin: „Wie kann ich mit meiner Körperbehinderung beim Blockflöte spielen stehen?“ Ich habe ein steifes Hüftgelenk und damit verbunden zwei unterschiedlich lange Beine. Ein gutes, für mich stimmiges Körpergefühl finde ich nur im Sitzen. Und doch ist immer auch der Wunsch in mir, im Stehen Blockflöte spielen zu können.

Ich stelle mich auf beide Füße. Um den Längenunterschied meiner Beine auszugleichen, ziehe ich einen Schuh aus. Ich stehe – beide Beine fühlen sich gleich an. Die Atemtherapeutin kniet vor mir, legt ihre Hände auf meine Füße und sagt nur: „Spüren Sie gut in Ihre Füße.“ Es ist, als wären plötzlich nur meine Füße da. Sie werden warm. Sie werden gehalten. Sie sind ganz dicht mit dem Boden verbunden. Ich beginne zu spielen. Noch nie zuvor habe ich mich so wohlgefühlt beim Blockflöte blasen! Ich spüre meine Füße. Ich empfinde ein Geerdetsein, wie ich es noch nie erlebt habe. Eine tiefe Sehnsucht wird berührt. Auf diesem Geerdetsein kann sich mein Körper lassen. Alle Spannung fließt nach unten. Ich fühle mich frei, beweglich, leicht. Der Körper sucht sich von selbst seinen Stand. Es geschieht. Das Spielen geht leicht, es klingt wunderbar. Ich spüre meinen Atem ganz tief, bis in den Beckenboden, bis in die Füße hinein. Ein Schlüssel-Erlebnis, das mich wie von selbst weiter täglich begleitet, das mich suchen und ausprobieren lässt. Ein Erlebnis, das mich schließlich den Weg zur Atemarbeit und den Weg in die Ausbildung führt.

Lange trage ich die Vorstellung in mir, dass es nur eine bestimmte Form für mich gibt, die ich finden muss, um gut stehen zu können. Eine Form, die immer gleich ist, die immer passt – wie eine Garantie für gelingendes Blockflötenspiel. Aber zunächst heißt es: Loslassen! Mehrere Monate lege ich mein Instrument ganz zur Seite. Atmend, empfindend, fühlend, denkend, gehe ich der Frage nach: wer bin ich eigentlich ohne mein Instrument? Eine sehr wichtige Phase meines „Atem-Weges“! Gemeinsam mit einer meiner beiden Atemtherapeutinnen wage ich einen neuen Anfang. Es ist der Beginn eines ganz neuen Weges, einer ganz neuen Herangehensweise an mein Blockflötenspiel. Atem- und Körperarbeit und mein Blockflötenspiel verbinden sich auf wunderbare Weise miteinander. Viele neue Spuren werden mir aufgezeigt, die mich neugierig meinen Weg gehen lassen. Es wird ein Suchen, ein Ausprobieren und ein Finden!

Atem

Mein persönlicher Atemweg beginnt

Zu Beginn der Ausbildung wurde ich oft gefragt: „Atemausbildung? Wozu machst du das? Du bist doch Flötistin. Du weißt doch, wie man richtig atmet.“ Sicher, als Flötistin gehe ich schon immer mit meinem Atem um. Aber geschieht das bewusst? Das Atmen funktioniert – ich atme ein, um ausatmend mein Instrument spielen zu können. Aber ich weiß nicht, was der Atem eigentlich ist und was er vermag. Ich weiß nicht, dass Atem zur spürbaren Atembewegung im ganzen Körper werden kann. Dass es Atemräume gibt, die ich erfahren kann. Dass es verschiedene Atemweisen und Atemqualitäten gibt. Dass Atem heilen und verändern kann. Dass ein spürsames Hinwenden zu meinem Körper und meinem Atem mir eine ganz neue Dimension des Musizierens eröffnen kann. Dass der Atem mir helfen kann, meinen ganz eigenen und mir möglichen Stand zu finden. Es geht um viel mehr als um „richtiges Atmen“. Eine faszinierende Entdeckungsreise beginnt.

Atmung, Atembewegung, Atem

Atmung meint den physiologischen Vorgang im Körper, der uns am Leben erhält. In unserem Atemzentrum im verlängerten Rückenmark wird der Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut registriert. Das Atemzentrum reagiert und sendet Impulse über Nervenbahnen an das Zwerchfell, unseren Hauptatemmuskel, und an die Atemhilfsmuskeln weiter. Das Zwerchfell senkt sich, der Brustkorb wird weit, die Lungen dehnen sich, die Bauchdecke wölbt sich leicht nach vorne, die Beckenbodenmuskulatur dehnt sich. Es entsteht ein Unterdruck in der Lunge, wodurch die sauerstoffreiche Einatemluft einströmen kann. Der Sauerstoff wird von der Lunge an das Blut weitergeleitet. Von dort wird er zu den Zellen transportiert, die ihn für den Stoffwechsel benötigen. Das Abfallprodukt Kohlendioxid wird vom Blut aus dem Gewebe aufgenommen, zur Lunge zurück transportiert und mit der Ausatemluft nach außen getragen. Während des Ausatemvorganges schwingen das Zwerchfell, die Beckenbodenmuskulatur, die Bauchmuskulatur, die Organe des Bauchraumes, die Zwischenrippenmuskulatur und die Lunge wieder in ihre Ausgangslage zurück. Es folgt eine kurze Ruhephase, die Atemruhe. Dieses Atemgeschehen verläuft weitestgehend autonom und unbewusst, ist aber auch unserem Willen zugänglich. Das Atemzentrum liegt gut geschützt im Stammhirn und ist selbst in Narkose und Tiefschlaf nicht störfähig.

Wenn sich das Zwerchfell senkt, können wir ein Weitwerden unserer Körperwände spüren. Wenn es zurück schwingt, schwingen auch unsere Körperwände zurück. Durch die Bewegung des Zwerchfells entsteht eine Druckwelle, die sich im ganzen Körper fortsetzen kann. Je nachdem wie unser Körper beschaffen ist, kann sich diese Welle mehr oder weniger weit ausbreiten. Verhärtete Muskulatur, festgehaltene Gelenke und auch seelische Blockaden können den Fluss dieser Bewegung hemmen. Bei gelöster Muskulatur und lockeren Gelenken können sich diese Wellen durch den gesamten Körper ausbreiten – bis in die Füße, bis in die Fingerspitzen, bis in den Kopf. Diese Innenbewegung, die entsteht, nennen wir Atembewegung. Sie meint nicht nur die Atemluft, die wir spüren können. Atembewegung ist die Bewegung im Körper, die durch den Einatemimpuls entsteht und durch den ganzen Körper schwingt. Je weiter ich mich vom Entstehen der Druckwelle entferne, umso feiner wird die spürbare Schwingung.

Wenn wir vom Atem sprechen, meinen wir das Spüren und Erfahren der Atemluft als Ein- und Ausatem und der Atembewegung im Körper. Beides zusammen kann ich als meinen Atem wahrnehmen. Ich kann meinen Atem spüren lernen. Ich kann ihn erfahren in seiner Wirkungsweise. Ich kann lernen, ihn zuzulassen. Ich kann ihm die Möglichkeit geben, sich zu entfalten. Wenn ich mich meinem Atem bewusst zuwende und ihn erfahren möchte, kann er mehr sein als ein rein physisches Spüren. Er kann mich als ganzen Menschen in der Einheit Körper-Seele-Geist erfassen und meinen. „Atem in bewusster Weise erlebt und aufgenommen, wirkt tief in die Verbindung des physischen, psychischen und geistigen Erlebens eines Menschen ein.“ (Erika Kemmann, 2011). „Mein Körper ist Geist und Seele, und Atem ist seine Sprache.“ (Ilse Middendorf, 1998, S.8)

Wie kann ich Atembewegung spüren?

Atembewegung ist ein inneres Geschehen, welchem ich mich spürend zuwenden kann. Einen Weg in dieses innere Geschehen finde ich über die Sammlungskraft. Sammlung bedeutet ein bewusstes Hinwenden in eine bestimmte Körpergegend. Ich bin innerlich anwesend an diesem Ort. Ich lausche und schaue aufmerksam hin. Ich nehme etwas von innen heraus wahr, ohne den Blick für das Ganze zu verlieren. Ich bin gleichzeitig im Innen und Außen. Ich nehme wahr, was ist und was geschieht. Es ist ein Sein im Hier und Jetzt. Sammlungskraft ermöglicht mir, die innere Bewegung des Atems wahrzunehmen.

Hingabe und Achtsamkeit sind wichtige seelische Grundhaltungen auf dem Weg, die Sammlungskraft zu entwickeln. Hingabe bedeutet, ich gebe mich einem inneren Geschehen absichtslos und nicht wertend hin. Ich lasse es zu. Ich lasse es geschehen. Achtsamkeit bedeutet, ich bin gleichzeitig wach und aufmerksam dabei. Ich nehme bewusst wahr, was geschieht. „Die Balance zwischen diesen beiden Polen, der Kraft der Hingabe und der Kraft der Aufmerksamkeit, sie gilt es in der Arbeit am Atem immer wieder neu zu finden.“ (Erika Kemmann, 1999, S.13)

Atembewegung spüren zu lernen, braucht Empfindungsbewusstsein und Empfindungskraft. Was ist Empfindung? Empfindung ist eine Reaktion meines Körpers auf einen inneren oder äußeren Reiz. Ich empfinde, ob etwas kalt, warm, weit, eng, leicht, schwer, hell, dunkel, fest oder sanft ist. Empfindung ist zunächst körperlich und wertfrei. Kommen Gefühle, Gedanken, Erinnerungen oder Vorstellungen dazu, vollzieht sich eine individuelle Bewertung der Empfindung. Empfindungskraft ist die Fähigkeit, etwas zu empfinden. Diese Kraft muss oftmals erst geweckt und entwickelt werden. In Ruhe und Bewegung lerne ich mich, meinen Körper und die in ihm ablaufenden inneren Bewegungen zu spüren und zu empfinden. Das geschieht über fließende, dehnende, vitale und sanfte Bewegungsabläufe sowie durch die Arbeit mit Vokalraum- und Konsonantenbewegungen. Ich spüre, wie ich bin und wie ich atme. Ich lerne, mich und meinen Atem zu empfinden. In weiteren Lern- und Übungsschritten kann ich mich und meinen Atem in verschiedenen Atemräumen empfinden lernen. Die verschiedenen Wirkungsweisen des Einatems, des Ausatems und der Atemruhe werden erfahrbar. Fließende, raumhafte, empfangende, gebende Empfindungsqualitäten können entdeckt werden. Ich kann gespannte, runde, gerichtete Bewegungsqualitäten erfahren. Innere Zentrumskräfte, Raumerfahrungen, Verwurzelung mit dem Boden können empfunden werden. Wie reagiert mein Atem auf die so verschiedenen Angebote und Erfahrungen? Wie empfinde ich ihn? Wie empfinde ich mich in ihm? In allem geht es darum, meinen Atem spüren zu lernen und mich darüber selbst kennenzulernen.

„Die Empfindung macht es uns möglich, unterschiedliche innere Bewegungen zu erfahren. Empfindend sammeln wir uns in der Atembewegung.“ (Maria Höller-Zangenfeind, 2004, S.34)

Um Atembewegung spüren zu können, braucht es eine gute und natürliche Körperhaltung. Erst in einem bewegten und durchlässigen Körper findet der Atem Wege, frei zu fließen. Dazu gehört ein entsprechend ausgewogener Muskeltonus. Verhärtete Muskulaturen verhindern einen freien Fluss der Atembewegung. Unterspannte und erschlaffte

Muskulatur lässt den inneren Bewegungsfluss versacken. Körperhaltung, Muskeltonus und Atembewegung sind eng miteinander verknüpft. Nicht umsonst spüren wir immer wieder der Frage nach: Wie finden äußere Bewegung und innere Atembewegung zusammen? Bewegung, Körperhaltung und Muskeltonus werden durch Atembewegung beeinflusst und verändert. Umgekehrt verändert sich Atembewegung durch Bewegung, Arbeit an der Haltung und Veränderungen im Muskeltonus.

Sammlung, Hingabe, Achtsamkeit, Empfindungskraft, Körperhaltung und Muskeltonus sind Voraussetzungen, meinen Atem spüren zu lernen. Wende ich mich erfahrungsbereit, bewusst und neugierig meiner Atembewegung zu, kann ich Erfahrungen machen, die mich meine Ganzheitlichkeit als Mensch erleben lassen.

Atemrhythmus

„Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“ (Ilse Middendorf, 1984, S.19)

Atmen ist ein dreiteiliges rhythmisches Geschehen. Unbewusst vollzieht sich in ständiger Wiederholung der Rhythmus von Einatmen, Ausatmen und Atemruhe. Ich kann diesen Rhythmus in mir spüren. Ich kann ihn auch mit meinen Händen an meinem Körper erspüren. „Er ist eine Ausdehnung in der Zeit und im Raum. Wir empfinden, wann der Einatem kommt, wie lange er in uns einströmt, wie viel Raum er in uns einnimmt, die Umkehr, wann der Ausatem uns verlässt, dabei das Schmalwerden der Körperkonturen und die Dauer der Atempause, die Stille der Bewegung.“ (Maria Höller-Zangenfeind, 2004, S.35) Jeder Mensch hat seinen ureigenen Atemrhythmus. Diesen zu entdecken und in ihm zu leben, ist ein Ziel in der Arbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem.

Der Einatem strömt von selbst, wenn ich es zulassen kann, in mich ein. Meine Körperwände weiten sich. Es ist die Phase des Empfangens, des Bekommens, des Aufnehmens. In einer Haltung der Hingabe und des Mich-Öffnens kann ich den Einatem in seiner Qualität des Weiblichen erfahren. Ich kann Erfahrungen der Fülle, des Räumlichen und des Spürens eines neuen Lebensimpulses machen. „Empfangen wir den Atem in Hingabe und dennoch achtsam, füllt er Leib, Seele und Geist.“ (Maria Höller-Zangenfeind, 2004, S.37)

Das Ausatmen ist ein Strömen von innen nach außen. Die Körperwände schwingen zurück. Ich gebe Kräfte, die aus meinem Inneren kommen, frei. Ich zeige mich in der Welt, ich trete in Erscheinung, ich gestalte. Ich kann den Ausatem in der Qualität des

Gerichteten, des Männlichen erfahren. Es ist eine aktive und gleichzeitig lassende Phase. In einer Haltung der inneren Bereitschaft bin ich gestaltend und schöpferisch in dieser Welt und bin gleichzeitig bereit, immer wieder loszulassen.

Die Atemruhe ist die Phase zwischen dem Ende der Ausatembewegung und dem neuen Einatemimpuls. Sie ist eine Zeit der Pause, der Ruhe, der Stille. Eine Zeit, in der es genügt, da zu sein, nichts zu leisten und zu vertrauen, dass der neue Einatemimpuls kommt. Es ist ein „Moment der Einkehr und Rückkehr zu mir selbst, des Verweilens und Ruhens in mir.“ (Erika Kemmann, 1999, S. 41) In einer inneren Haltung der Geduld, der Freiheit und des Vertrauens kann ich erfahren, dass gerade auch in der Ruhe innere Wandlung geschehen kann.

Ein ausgewogener Atemrhythmus ist in der Ruhe dreiphasig, wobei alle drei Phasen etwa gleich lang sind. Nun reagiert aber unser Atemrhythmus wie ein feiner Seismograph auf verschiedenste innere und äußere Einflüsse, Gegebenheiten und Betätigungen. Gefühle, Erinnerungen, Träume, Verletzungen, körperliche Arbeit, Singen, Musizieren – das alles wirkt auf unser Atemgeschehen. Ziel der Atemarbeit ist es, einen lebendigen Atem zu schaffen, der sich in seinem Rhythmus auf die physischen und psychischen Anforderungen unseres Lebens einstellen kann. Umgekehrt ist es genauso Ziel, mich in meinem ganz eigenen Atemrhythmus kennenzulernen und mein Leben mit seinen Anforderungen in meinem Rhythmus zu leben. In den verschiedensten Übungsformen mit dem Atem – in der Ruhe, in der Bewegung und auch in der Berührung durch den Atemtherapeuten, kann ich diese verschiedenen Qualitäten der Atemphasen und den sich immer wieder verändernden Atemrhythmus kennenlernen und erfahren.

Ton

Stimme und Ton als hörbarer Ausatem

Ausatem als schöpferische und gestaltende Kraft kann sich in unterschiedlicher Weise und, da jeder Mensch einzigartig ist, individuell äußern. Ausatem kann in seiner Kraft und Qualität innerlich empfunden werden. Ausatem kann hörbar werden – in der Stimme im gesprochenen oder gesungenen Wort, im Spielen von Blasinstrumenten. Die Stimme kann gesprochen und gesungen hörbar gemacht werden. Der Ton kann sich im gesprochenen und im gesungenen Wort sowie im Spielen eines Blasinstrumentes äu-

bern. Während ich mich im zulassenden Wahrnehmen, Empfinden und Erfahren meines Ausatems in meinen Rhythmus eingebettet weiß – Einatem, Ausatem, Atemruhe, verlasse ich beim hörbaren Gestalten meines Ausatems den gewohnten dreiteiligen Atemrhythmus. Beim Sprechen passt sich mein Atemrhythmus den unterschiedlich langen Sprechphasen an. Beim Singen und Spielen von Blasinstrumenten passt sich der Atemrhythmus der Gestaltungsidee eines vorgegebenen Werkes an. In jedem Fall verändert sich der Atemrhythmus zugunsten der gestaltenden Ausatemphase. Der Ausatem verlängert sich, wird durch einen kurzen, reflektorischen Einatem unterbrochen, die Atemruhe fällt weg. Das Atemgeschehen wird zweiphasig. Das ist eine besondere Herausforderung an den Menschen, seinen zur Verfügung stehenden Atem und die muskuläre Leistung seines Körpers miteinander zu verbinden. „Die Leistung für einen langen Ausatem, sei es für einen Ton oder eine Melodie, muss mit der Skelettmuskulatur bewältigt werden. Die Muskeln gehorchen dem Willen, sie nehmen seinen Befehl, mehr zu leisten oder loszulassen entgegen und setzen ihn um. Diese Leistung wirkt indirekt auf einen langen Ton und direkt auf einen beschleunigten Einatemreflex.“ (Maria Höller-Zangenfeind, 2004, S.43)

Nicht das Trainieren eines immer länger werdenden Ausatems ist gemeint, wobei ich mich nur auf den Atemstrom konzentriere. Ich beziehe meinen ganzen Körper in seiner Fähigkeit, muskuläre Spannungen entstehen zu lassen und sie wieder zu lösen, mit ein. Gelingt es, dem stimmlichen Ton und dem durch ein Blasinstrument erzeugten Ton eine gute Unterstützung insbesondere durch die Muskelkraft der Beine zu geben, entsteht eine natürliche Spannung, die den Ton wachsen lässt. Kann ich diese Spannung bewusst wieder lösen, entsteht der neue Einatemreflex von alleine. Ich richte meine Aufmerksamkeit dabei auf das muskuläre Lösen und nicht auf das Einatmen.

Auch hier gilt es, meinen eigenen Atemrhythmus zu finden und zu akzeptieren. Ich kann nur so viel hörbaren Ausatem nach außen geben, wie es mir momentan körperlich und auch seelisch möglich ist. Finde ich meine Möglichkeiten in meinem Rhythmus, die natürlich zu jeder Zeit ausbaufähig sind, kann das Singen und Musizieren zu einem Erleben werden, was mich nicht erschöpft, sondern mich auch selbst als Gestaltenden stärken, aufbauen und erfreuen kann.

Wie entsteht ein Ton?

Der Ton der menschlichen Stimme entsteht im Körper. Ausatemluft und Muskeltonus leiten eine Schwingung der Stimmlippen im Kehlkopf ein. Diese schnellen Schwingun-

gen lassen einen Ton entstehen, dessen Vibrationen über die Knochen weitergeleitet werden. Der jeweils umliegende Körperraum beginnt mitzuschwingen, was man als Resonanzraum bezeichnet. Der Ton entwickelt sich zum Klang. Der Klang trägt den Ton räumlich weiter.

Damit ein Ton auf der Blockflöte entsteht, wird die Ausatemluft in ein sogenanntes Ansatzrohr weitergeleitet. Er entsteht nicht im Körper. Auch bei der Entstehung des Stimmtones spricht man vom Ansatzrohr. Das ist der Raum oberhalb der Stimmlippen bis hinauf zum Nasen- und Nasenrachenraum. Der Hals mit der Halswirbelsäule bildet die Verbindung zwischen Kopf und Rumpf, in ihm befindet sich der Kehlkopf. Als Ansatzrohr bei der Blockflöte kann man das Kopfstück bezeichnen. In ihm befinden sich der Block, der Windkanal und das Labium. Die Luft strömt durch den Windkanal, trifft auf die Labiumkante und wird dort geteilt. Sie strömt gleichzeitig nach außen und in das Blockflötenrohr. Es entsteht eine Schwingung, die als Ton bezeichnet wird. Das Flötenrohr dient als Resonanzraum, der den Ton als Klang nach außen trägt. Der Blockflötenton kann wie eine Verlängerung des Stimmtones über das Instrument hinaus gesehen werden. Da ich das Instrument mit den Armen halten und mit den Fingern greifen muss, sind noch andere Muskelspannungen nötig als beim Singen. Beiden gemeinsam ist aber die Entstehung des Tones durch Muskelspannungen im Körper und durch die Ausatemluft.

Mein Körper und mein Instrument

Blockflötenspiel kann schnell auf Ein- und Ausatmen, das Halten des Instrumentes mit den Armen und das richtige Greifen meiner Finger reduziert werden. Aber wie beim Singen auch, ist es von entscheidender Bedeutung, meinen ganzen Körper mit einzubeziehen. Nur so kann es gelingen, ohne Verspannungen, Schmerzen und Atemprobleme zu musizieren. Es braucht einen stabilen, flexiblen und bewegten Stand. Oder ein stabiles, flexibles und bewegtes Sitzen. Nur ein bewegter und durchlässiger Körper kann feinste Spielbewegungen und Atembewegungen durchlassen. Muskeltonus, Gleichgewicht und Atemgeschehen können sich organisch regulieren. „Wenn das Bewegungsbild meines Körpers jedoch das einer Statue ist, die ausschließlich ihre Arme bewegt, reagiert der Körper anders: Er versteift sich, verteidigt gewissermaßen das Gleichgewicht gegen jede Störung, also auch gegen jede Spielbewegung. Die Folgen braucht man nicht zu schildern.“ (Gerhard Mantel, 2001, S.68)

Und genau da bietet die Atem- und Körperarbeit einen wichtigen und wertvollen Ansatz, um so eine Grundlage erarbeiten zu können.

Das Tönen als Brücke zwischen Körper und Instrument

Das Tönen meint weder eine besondere stimmliche Leistung noch das Spielen eines Blasinstrumentes. Grundlage der Arbeit mit dem tönenden Ausatem ist die Arbeit mit den Vokalatemräumen und Konsonanten. Durch zunächst schweigendes Kontemplieren eines Vokals – also nur innerlich und ohne Ton singen – kann Atemraum gebildet und erfahrbar werden. Schweigend forme ich in mir einen Vokal, während ich meinen Atem kommen und gehen lasse. Es entsteht eine Vokalschwingung in mir, die einen Atemraum entstehen lässt. Diesen kann ich insbesondere in meiner Einatembewegung spüren. Wichtig ist, dass ich meinen Atem wirklich kommen lasse und ihn nicht willentlich hole. In gesammelter Anwesenheit kontempliere ich schweigend einen Vokal, lasse meinen Atem kommen und erfahre, wie Atemraum entsteht. Dieser Atemraum wird Vokalatemraum genannt, weil er über einen Vokal gebildet wird. Jeder Vokal bildet einen eigenen Atemraum. Der Vokal U bildet z.B. seinen Atemraum im Becken, der Vokal E in der Flankengegend, der Vokal O in der Körpermitte. Eine ausführliche Darstellung der charakteristischen Vokalatemräume ist in der Atemlehre von Ilse Middendorf zu finden. Gebe ich den in mir geformten Vokal in einen Ton, wird aus dem schweigenden ein hörbares Tönen. Die Resonanz dieses Tones breitet sich jetzt noch über den im Einatem entstandenen Vokalatemraum hinaus aus und entwickelt sich zum Tonraum. Dabei gilt es wieder, den Atem wirklich kommen zu lassen, keine erhöhte Spannung im Kehlkopf aufzuwenden und den Ton nicht zu verlängern. Es geht nicht um besonders schönes Singen, sondern um einen natürlichen tönenden Ausatem. Durch die stimmliche Verlängerung des Ausatems im hörbaren Tönen entstehen tonisierte Körperräume. Die Körperwände schwingen langsam zurück, es entsteht eine Atemspannung. Körper- und Atemspannung bilden die Grundlage für das Entstehen eines reflektorischen Einatems. Es kann das Empfinden für einen Atemraum gestärkt und das Bewusstsein für eine verstärkte Atembewegung geweckt werden. Die Arbeit mit Konsonanten wirkt zwerchfelllösend und fördert eine innere Beweglichkeit des Körpers. Konsonanten bilden keine eigenen Atembewegungsräume. Sie „haben eher den Charakter von Anschlägen, Zentrierungen, Antrieben, Verbindungen und Lösungen in der Gesamtheit der Körperwände.“ (Ilse Middendorf, 1984, S.68)

Vokale und Konsonanten lassen sich gut miteinander kombinieren und bilden vielfältige Möglichkeiten für Körper- und Atemerfahrungen.

Wenn ich töne, gestalte ich bereits meinen Ausatem. Ich spüre und ich höre ihn. Reflektorischer Einatem geschieht. Nur habe ich noch nicht das Instrument in der Hand, was mich zu schnell, wenn ich darin noch nicht geübt bin, von der Körper- und Atemempfindung in eigene Ansprüche an mein Instrumentalspiel wegziehen kann. Das Tönen ermöglicht mir, mich zunächst in einer Übung „zu Hause“ zu fühlen, bewusst in meinem Körper- und Atemempfinden zu bleiben, mich dabei aber schon im veränderten Atemrhythmus in Vorbereitung auf das Spielen meines Instrumentes zu erleben. Das Tönen kann somit zu einer Brücke zwischen meinem Körper und meinem Instrument werden. Das Tönen mit meiner Stimme entwickelt sich zum Tönen mit meinem Instrument.

Bewegung

Atembewegungsräume

Mein Körper kann innerlich bewohnt oder unbewohnt sein. Die verschiedenen Körperräume können unterschiedlich bewohnt sein. Atem, bewusst zugelassen, empfunden und erlebt, kann Körperräume zu Atembewegungsräumen werden lassen. Atembewegung kann sich in diesen Raum hinein ausbreiten und darin gespürt werden. Atemkraft kann darin entstehen, sich entwickeln und drängt nach außen. Ein wirklich zugelassener Atem, eine gute Spannung der Muskulatur und durchlässige Gelenke sowie innere Bereitschaft sind Voraussetzungen, dass Atembewegungsräume entstehen können. In der Atemlehre werden fünf Atembewegungsräume unterschieden, die je eigene Erfahrungs- und Empfindungsqualitäten besitzen. „Der untere Atembewegungsraum umfasst anatomisch den unteren Bauchraum ab dem Nabel bis zum Beckenboden, die Beine und die Füße. Als wichtiges energetisches Zentrum beherbergt der untere Atemraum den sogenannten Atempulspunkt.“ (Erika Kemmann, 1999, S.155) Empfindungen von Getragensein, Ruhe, Geborgenheit und Stabilität kann ich ebenso erfahren wie drängende, treibende, impulshafte Lebenskraft. „Der mittlere Atembewegungsraum umfasst den mittleren Bauchraum ab dem Nabel bis zur Brustbeinspitze. Er beherbergt unseren wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell, und zu ihm gehört das Nervengeflecht des Solarplexus.“ (Erika Kemmann, 1999, S.155) Als Ort unserer leiblichen Mitte kann er

auch als Ort unserer inneren Mitte gesehen werden, als Zentrum unserer Ich-Kräfte. Gemeint sind Willens-, Entscheidungs- und Durchsetzungskraft, Eigenständigkeit sowie die Fähigkeit zu Kontakt und Begegnung. „Der obere Atembewegungsraum erstreckt sich von der Brustbeinspitze nach oben und schließt den oberen Rumpf, Hals, Kopf, Arme und Hände ein. Er beherbergt mit der Kehle, dem Kopf, den Armen und den Händen die Ausdrucksorgane des Menschen für Sprache, Mimik und Gestik.“ (Erika Kemmann, 1999, S.156) Der obere Atembewegungsraum birgt Erfahrungen des Sanften und Zarten, auch des Erfrischenden in sich. Lust auf Gestaltung, Kreativität, persönlicher Ausdruck und persönliche Entfaltung können Themen sein, die berührt werden, wenn wir uns diesem Raum mit unserem Atem öffnen. In ihrer Gesamtheit bilden diese drei Atembewegungsräume unseren Innenraum in den Grenzen unserer Körperwände, des Schädeldaches und der Fußsohlen. Der Raum, der mich umgibt, wird als Außenraum bezeichnet. Er ist erlebbar als Vorder-, Hinter-, und Seitengrund sowie als persönlicher und erweiterter Außenraum.

Füße, Beine, Becken – Quelle der Kraft

Es ist ein langer Weg, bis ich mich an diese Quelle anschließen kann, aus der die Kräfte für einen bewegten Stand und darüber für ein ganz neues Spielgefühl mit meiner Blockflöte kommen. Erfahrungen mit einem neuen Stand, die oft sehr beglückend sind, wechseln mit einem immer wiederkehrenden Ringen um die Akzeptanz meiner selbst in meinem körperlichen Sosein. Durch äußere Berührung und Bewegung geschieht innere Berührung und Bewegung. Körperlicher Schmerz verstärkt sich und bringt inneren Schmerz ans Licht. Ich erlebe den Atem als berührende, lösende und anfragende Kraft, die in die Tiefe geht. Und ich erlebe sie gleichzeitig als tröstende, heilende und verändernde Kraft, die manchmal mehr vermag als es Worte können. Ich schaue Gewesenes und Gewordenes an, nehme es bewusst in meine Hände, um es dann bewusst wieder loslassen zu können. Meine Körperbehinderung drängt ins Bewusstsein, möchte angeschaut, akzeptiert und angenommen werden. Sie möchte mir aber auch gleichzeitig ihre Chancen und Möglichkeiten für mein Leben aufzeigen. Auf dieser Wegstrecke lege ich meine Blockflöte bewusst zur Seite. Es ist immer Beides da – das Aufbrechen und Erfahren von Altem, Dunklem, Schwerem und das Wachsen und Erfahren von Neuem, Hellem, Schönem. Ich lerne, alles nebeneinander und miteinander da sein zu lassen. Ich lerne, dass genau das unser Leben ausmacht, so wie ich auch nicht nur vom Einatem oder nur vom Ausatem leben kann. Ich erfahre mich in einem neuen Stand. Da ich un-

terschiedlich lange Beine habe, benötige ich an einem Schuh eine Absatzerhöhung, die aber wiederum für das Gehen und Stehen verschieden sein muss. Ich habe den Mut, beim Stehen einen Schuh auszuziehen, so dass sich beide Beine gleich lang anfühlen. So lerne ich, neu zu stehen. Ich genieße es, auf beiden Füßen zu stehen. Ich entdecke die Beweglichkeit meiner Füße, meiner Beine, meines Beckens. Ich erfahre, was für eine Kraft darin steckt, verwurzelt zu sein oder mich vom Boden tragen zu lassen. Ich spüre ein wachsendes Vertrauen in den Boden als tragenden Grund, was es mir möglich macht, mich im oberen Bereich zu lösen, zu lassen und frei für Bewegung zu werden. Ich erfahre, dass mein Atem mich tragen, halten, aufrichten und bewegen kann. Ich erlebe, wie mein Atem einen Körperraum nach dem anderen aufschließt und ihn zum Atembewegungsraum werden lässt.

Es kommt die Zeit, in der ich meine Blockflöte wieder in mein Atem- und Körperüben mit einbeziehe. Erst nach dieser Wegstrecke ist es mir möglich, die Quelle der Kraft aufzuspüren, die im unteren Atemraum bereit liegt und für einen bewegten Stand und ein bewegtes Blockflötenspiel genutzt werden möchte.

Die Füße sind der einzige Berührungspunkt mit dem Boden im Stand. Mit den Füßen beginnt die natürliche Aufrichtung des Körpers. Muskeln und Gelenke der Füße und Beine sind daran beteiligt und bilden die Voraussetzungen für einen flexiblen Stand. Eine von unten nach oben aufgebaute elastische Muskelspannung in den Beinen kann sich mit dem Beckenboden und mit den Ausläufern des Zwerchfells im unteren Rücken verbinden. Spannung und Lösung in den Beinen sind somit direkt mit der Atembewegung verbunden, die durch das Zwerchfell entsteht. Erst wenn die Spannung in den Beinen flexibel ist und nachgeben kann, wird sich die Bewegung des Einatems tief im Becken ausbreiten können. In dieses flexible Muskelspiel kommen die Beine von selbst, wenn der Körper Vertrauen zum Boden als zuverlässigen und tragenden Partner aufbauen kann. Die Beine und Füße können sich auf den Untergrund einlassen, sie können auf ihm ruhen und sie können ihm widerstehen und darin ihre Kräfte entwickeln. Unmittelbar mit der Atembewegung im Körper verbunden unterstützt die Muskelkraft der Beine und Füße somit auch den Ton als hörbaren Ausatem. Im Widerstehen gegen den Boden erhöht sich die Spannung der Beinmuskulatur. Sie verläuft weiter über das Becken bzw. das Gesäß, die Bauchdecke und den unteren Rücken. Dort geht sie in die Zwerchfellenden über und wirkt sich direkt auf das Atemgeschehen aus. Das Zwerchfell schwingt in diesen muskulären Spannungsverhältnissen nur langsam zurück, wo-

durch der Ton als hörbarer Ausatem gestützt wird und sich von alleine verlängert. Löst sich diese aufgebaute Spannung wieder, kann der neue Einatem als Reflex entstehen. „Die Verbindung von aktiver Muskeltätigkeit und freiem Atemgeschehen macht das Tönen organisch. Sammeln Sie sich in die Lösung der Muskulatur, dann kommt der Einatem von ganz alleine und so rasch, wie Sie ihn niemals holen könnten.“ (Maria Höller-Zangenfeind, 2004, S.70) Da ich mit der Blockflöte ebenso mit meinem hörbaren Ausatem arbeite – nur wird dieser nicht durch die Stimme in mir sondern durch das Instrument in meinen Händen zum Klingen gebracht – kann ich diese Verbindung zwischen Körper- und Atemgeschehen adäquat auf mein Blockflötenspiel übertragen.

Erste Schritte

Es sind tatsächlich Schritte mit meinen Füßen, die den Beginn eines neuen Weges mit der Blockflöte bilden. Ich gehe durch den Raum und erfahre die Beweglichkeit und Lebendigkeit meiner Füße. Bei jedem Schritt lasse ich mich bewusst zum Boden hin. Nach einer Weile nehme ich meine Blockflöte dazu, gehe weiter durch den Raum und beginne zu spielen. Ich spüre meine Füße und lasse mich durch sie hindurch vom Boden tragen. Es wird ein Spielen in großer Freiheit. Mein Körper findet Freude am Bewegen. Bewegungs-, Atem- und Spielfluss verbinden sich. Eine von den Füßen geführte und getragene Bewegung lässt mich mein eigenes Spielen als „leichtfüßig“ erleben. Das macht mich neugierig. Meine Füße und meine Blockflöte – was bedeutet das für einen bewegten Stand?

Aus den Füßen wächst der Ton

Ich stehe auf meinen Füßen und lasse mich vom Boden tragen. Ich löse die Spannung in den Beinen, im Becken und im Rücken. Meine Knie geben etwas nach. Ich lasse mich zu meinen Füßen. Ich gebe mein Gewicht an den Boden ab. Atem strömt ein. Es ist ein gleichzeitiges Lösen der Muskulatur, ein inneres Lassen zum Boden und ein Empfangen von Atem. Im Widerstehen gegen den Boden und in der Kraft des Ausatems richte ich mich auf. Meine Füße entwickeln Kraft, die sich im Aufrichten auf meinen Körper überträgt. Mein Ausatem wird kraftvoll und unterstützt das Aufrichten. Eine fließende Armbewegung in der Qualität des Aufnehmens und Schöpfens in Höhe des Beckens, dann im inneren Kontakt zur Wirbelsäule die Aufrichtung begleitend, lässt diese Bewegung zu einer ganzheitlichen Bewegung werden. Bewegung und Atem finden zusammen. Die Einatembewegung bekommt für mich lösenden und lassenden,

die Ausatembewegung aufspannenden und aufrichtenden Charakter. Es ist die Qualität der aufsteigenden Ausatembewegung, die ich erfahre und die mich in meiner körperlichen Aufrichtung unterstützt. Nach einer Weile des Übens lasse ich meinen Ausatem hörbar werden. Ich forme in mir die Silbe NO und gebe sie als Ton in den Ausatem. Nun ist es ein Ton, der mich aufrichtet. Mit jedem neuen Ausatem wähle ich eine andere Tonhöhe. Es ist, als würde der Ton in den Füßen entstehen und durch meinen ganzen Körper strömen, bevor er nach außen dringt. Körper-, Atem- und Tonbewegung verbinden sich und finden einen gemeinsamen Rhythmus. Dann nehme ich meine Blockflöte in diese Arbeit mit hinein. Aus dem Tönen mit der Stimme werden Blockflötentöne. Zunächst sind es einzelne lange Töne. Daraus werden kleine aufsteigende Melodien, angepasst an das Aufsteigende in der Bewegung und im Atem. Ein wohltuendes und völlig neues Spielgefühl entwickelt sich. Mein ganzer Körper ist am Entstehen der Töne beteiligt. Er bewegt sich und mein Atemgeschehen und meine Töne sind in diese Bewegung eingebettet.

Atembewegung und Körperbewegung

Es ist das Zusammenwirken von Körperbewegung und Atembewegung, was den Menschen zu einem innerlich und äußerlich bewegten Menschen macht. Körperbewegungen können Atembewegung unterstützen, umgekehrt kann Atembewegung Körperbewegungen unterstützen. In der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem werden Körperbewegungen bewusst eingesetzt. Sie können das Körper- und Atemempfinden anregen und die Atembewegung deutlich machen. Sie fördern die Beweglichkeit und Durchlässigkeit des Körpers für Atembewegung. Das sind fließende Bewegungen, bei denen der Atem seinen Rhythmus behält, fließende Bewegungen, die vom Atemrhythmus durchdrungen und bestimmt werden, dehnende Bewegungsabläufe und rhythmische Bewegungsabläufe. Nach einer längeren Zeit des Arbeitens am Atem können auch Bewegungen aus dem Atem entstehen. Das sind Bewegungen, die aus der eigenen inneren Atembewegung heraus entstehen und die individuell und immer wieder neu sind. Atembewegung, bewusst erfahren, kann Körperbewegung unterstützen und mit Leben erfüllen. Das wird besonders deutlich, wenn wir uns die verschiedenen Ausatembewegungsrichtungen anschauen. Unser Atem breitet sich, bei einem zugelassenen Atem und einem ausgewogenen Muskeltonus des Menschen, dreidimensional aus. Der Einatem kann uns in drei Ebenen weiten, der Ausatem schwingt aus diesen drei Ebenen wieder zur Mitte zurück. Es ist dies eine Gerichtetheit, die wir in unserer Ausatembewegung erfahren

können. Um das erfahren zu können, müssen wir sowohl in der Quelle als auch im Ziel der Atemkraft gesammelt sein. Die Quelle der aufsteigenden Ausatembewegung ist der untere Atembewegungsraum. „Der untere Raum gibt seine gebündelte Ausatemkraft meist nach oben ab.“ (Ilse Middendorf, 1984, S.148) Der Ausatem wird als nach oben aufsteigend erfahren und ist in seiner Qualität vitalisierend, dynamisch, tragend, kraftvoll, stabilisierend, aufrichtend. Die Quelle der absteigenden Ausatembewegung ist der obere Atembewegungsraum, der eine feinere und weichere Kraft in sich birgt. Dieser Ausatem wird in seiner Qualität als fließend, lösend, sanft, niederlassend, ruhig erfahren. „Er bringt Ruhe und unterscheidet sich stark von der aufsteigenden Kraft im Ausatem! Hier Impuls und treibende Kraft im Ausatem, dort sanftes Niederlassen und sich vertiefende Ruhe im Absteigen.“ (Ilse Middendorf, 1984, S.150) In Sammlung und Hingabe kann ich diesen Ausatem fließend bis zur Körpermitte, bis ins Becken, sogar bis zu den Füßen hin erfahren. Die horizontale Ausatembewegung entspringt dem mittleren Atembewegungsraum. Hier sind die Richtungen von Ein- und Ausatembewegung gleich. „Der Einatem weitet mich in dieser horizontalen Ebene, und der Ausatem schwingt in dieser Ebene zur Mitte zurück.“ (Erika Kemmann, 1999, S.160) Der horizontale Ausatem ist in seiner Qualität sammelnd, anreichernd, zentrierend, substanziell. Der horizontale Einatem weitet mich in den Außenraum, der horizontale Ausatem führt mich in meinen Innenraum zurück und füllt diesen mit Kraft und Substanz. Das Erfahren der verschiedenen Bewegungsrichtungen und Qualitäten des Ausatems (dazu gehört auch der Spannungsausatem) hat verändernde Wirkung auf mein eigenes Wohlbefinden während des Musizierens und auf meinen Stand. Ich erlebe, dass Atembewegung sowohl in ihrer Gerichtetheit als auch in ihrer Qualität die Bewegungen meines Körpers stark unterstützt, sie formt und mich in einen bewegten Stand führt.

Geben und Empfangen

Ich stehe auf meinen Füßen. Meine Hände lege ich auf meinen Brustraum. Gesammelt, empfindend und atmend verweile ich in diesem Raum. Ich spüre das Weit- und Schmalwerden meiner Körperwände. Ich spüre Atembewegung unter meinen Händen. Sanft dehne ich Arme und Hände nach oben. Ich empfangen den in der Dehnung einströmenden Atem und begleite ihn innerlich und mit meinen Händen und Armen zurück in meinen Brustraum. Nach einer Weile des Übens begleite ich meinen Ausatem bis in meine Körpermitte. Es wird mir sogar möglich, ihn bis in meine Füße hinein zu spüren. Ein leiser, sanfter, wärmer, lösender Ausatemstrom fließt durch meinen

Körper. Ich erfahre die weiche und ruhige Qualität der absteigenden Ausatembewegung. Nun lasse ich meinen Ausatem hörbar werden. Ich forme innerlich den Vokal O und gebe ihn als Ton in den Ausatem. Im Tönen verlängert sich der Ausatem und er bekommt einen mich füllenden Charakter. Dann nehme ich meine Blockflöte und lasse mich mit ihr in diese Arbeit ein. Zunächst sind es wieder einzelne lange Töne. Daraus werden kleine absteigende Melodien – eingefügt in das Absteigende im Ausatem. Ich erfahre eine neue und mein Spielen sehr verändernde Qualität meines Ausatems, meiner Töne. Bisher dachte ich, ich gebe meine Töne nach außen, damit sie für andere hörbar werden. Jetzt erfahre ich, dass ich im Geben gleichzeitig meine Töne empfangen kann. Meine Töne strömen als absteigende Ausatembewegung in mich hinein, sie füllen mich. Es entsteht ein Strom, der sich wie ein gleichzeitiges nach außen und nach innen Fluten anfühlt. Mein Stand wird sicher und ruhig, ein starkes Gefühl von Erdverbundenheit und Gelassenheit stellt sich ein. Mein Nacken löst sich. Ich spüre einen breiten, warmen Atemstrom, der mich erfüllt, hält, trägt und belebt. Meine eigenen Töne können mir Halt und Sicherheit geben. Sie können mir selbst gut tun, was mich dann freimacht, sie ohne Angst nach außen zu geben. Auch die Klangqualität ändert sich. Meine Töne werden weich, warm, tief, dunkel und voll.

Aufrichten und Niederlassen

Spannend wird es, wenn ich beide Ausatembewegungsrichtungen miteinander verbinde. So wie ich ein gleichzeitiges Geben und Empfangen erfahren kann, gibt es auch ein gleichzeitiges Aufrichten und Niederlassen. Mit meinem klingenden Ausatem richte ich mich – in der Empfindung der Qualität des aufsteigenden Ausatems – über meinen Füßen auf. Mit meinem klingenden Ausatem lasse ich mich – in der Empfindung der Qualität des absteigenden Ausatems – zu meinen Füßen hin nieder. Ich kann kleine absteigende Melodien spielen, während ich in das Aufsteigende im Atem und in der Bewegung hineinspüre. Ich kann kleine aufsteigende Melodien spielen, während ich in das Absteigende im Atem und in der Bewegung hineinspüre. Beides trifft aufeinander, verbindet sich und ergänzt sich. Die Kraft, der Ton kommt aus den Füßen. Einatmend lasse ich mich nach unten, richte mich ausatmend, spielend auf und gebe den Ton nach außen. Gleichzeitig lasse ich den Ausatem, den Ton in mich hinein. Es ist ein Lassen und gleichzeitig ein inneres Aufrichten. Ich lasse mich nicht fallen, mit dem Ton richte ich mich innerlich auf. Mein Körper füllt sich, obwohl ich ausatme und meine Körperwände sich eigentlich zusammenziehen. Es ist ein Gefülltwerden in einer empfindenden,

hingebenden und empfangenden Haltung. Die Töne kommen aus der Tiefe, kehren in die Tiefe zurück und berühren mich auf diesem Weg innen. Diese Kombination birgt ein großes Kraftpotenzial in sich. Es entsteht ein Kern, wenn sie aufeinander treffen, den ich an verschiedenen Stellen im Körper spüren kann – in der Körpermitte, im Becken, manchmal auch in den Füßen. Und es entwickelt sich daraus ein sicheres und gleichzeitig bewegtes Standgefühl. Es entwickelt sich daraus eine Atemqualität, die mich ganz in meinem Stand ankommen lässt und die mir daraus eine große Freiheit zum Bewegen wachsen lässt.

Bewegte Haltung

Je mehr ich mich auf Atem und Bewegung einlasse, umso mehr muss ich meine Vorstellung von einer „richtigen“ Haltung, einem „richtigen“ Stand aufgeben. Im Einlassen auf einen vom Atem bewegten Stand und eine vom Atem bewegte Haltung entsteht eine sichere Unsicherheit, die ich auch als neue unsichere Sicherheit bezeichnen möchte. Das bringt viel innere Unsicherheit mit sich, auf die ich mich immer wieder neu einlassen muss. Und doch übt dieses Bewegtwerden vom Atem eine große Faszination auf mich aus.

„Das Wort Haltung suggeriert Statisches. Stabilität ist angenehm. Sie bedeutet aber auch die Schwierigkeit, Bewegungen zu beginnen oder bewegt zu werden. Instabilität ist zwar labil, also riskant, bedeutet aber Bereitschaft zur Beweglichkeit. Die menschliche Haltung ist ein dynamisches Gleichgewicht, die aufrechte Haltung ein dynamischer Prozess und nicht ein Verharren in einem Zustand.“ (Verena Diegel, 2012) In der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem geht es darum, immer wieder die für mich in diesem Augenblick stimmige Haltung und Bewegung zu finden. Es gibt keine äußere Norm, an die ich mich anpassen muss. In achtsamer Hinwendung und Spürsamkeit kann sich durch Bewegungs- und Empfindungsübungen ein Gespür für den eigenen Körper entwickeln. Aus diesem inneren Spüren heraus kann sich Haltung entwickeln und aufbauen. Haltung bedeutet ein immerwährendes Spiel mit dem Gleichgewicht. Unser Körper sucht bei allen Bewegungen automatisch das Gleichgewicht. Jede Bewegung ist eine Störung des Gleichgewichts, auf die der Körper verschieden reagieren kann. Entweder reagiert er mit Versteifung bestimmter Muskelgruppen, besonders im Rumpf. Oder er stellt ein Gegengewicht bereit, indem ein anderer Körperteil sich bewegt. Er sucht also immer eine Möglichkeit, das Gleichgewicht durch Bewegung wieder aufzubauen. Somit brauche ich keine Muskelkontraktion zur Fixierung, sondern zur

Bewegung. Wenn ich das zulassen kann, wird es nie einen stabilen Endzustand geben. Der Körper befindet sich in einem dauernden labilen Gleichgewicht. Er befindet sich immer nur in Bereitschaft zu weiterem Gleichgewichtsausgleich. Das hat gerade für das Spielen von Instrumenten eine große Bedeutung. Jede Spielbewegung ist eine Störung des Gleichgewichts, die der Körper durch Bewegung auszugleichen sucht. Da das handwerkliche Beherrschen eines Instrumentes ein sehr differenziertes Zusammenspiel von verschiedensten Bewegungen ist, ergibt sich die Notwendigkeit von sogenannten Sensibilisierungsbewegungen. In der Konzentration auf ein möglichst perfektes Spielen ist die Gefahr groß, bestimmte Gelenke oder Muskeln festzuhalten. Setze ich bewusst kleinste Bewegungen auch an anderen Körperstellen, die gerade nicht unmittelbar in die Spielbewegung einbezogen sind, ein, helfe ich dem Körper, in einer bewegten Bereitschaft zu bleiben, die er braucht, um mit den immerwährenden Gleichgewichtsstörungen gesund umgehen zu können. „Haltung ist, so gesehen, ein Sonderfall von Bewegung, da beide von der Muskulatur bestimmt werden. Bewegung durchläuft Haltungen. Im Instrumentalspiel gibt es keine starren, „richtigen“ Haltungen. Haltung muss immer wieder durch Bewegung „umspielt“ werden.“ (G. Mantel, 2001, S.88) Wenn ich meinem Körper erlaube, dass er sich bewegen darf, kann er zu einer bewegten Haltung finden. Das Anbieten von Bewegungs- und Empfindungsübungen ermöglicht dem Körper, ein umfangreiches Körperwissen zu erlangen. Ich kann lernen, wie es sich anfühlt, beweglich in den Gelenken zu sein, gut tonisierte Muskeln zu haben, durchlässig für Bewegungen und Atembewegung zu sein. Dieses Körperwissen kann mir dann beim Instrumentalspiel, aber auch darüber hinaus im alltäglichen Stehen, Gehen oder Bewegen zur Verfügung stehen. Darüber hinaus sind aber auch ein inneres Freigeben und ein Öffnen für das äußere und innere Bewegte von großer Bedeutung. Das kann eine große seelische Herausforderung sein.

Vom Atem bewegt

Es gibt Augenblicke, während ich Blockflöte spiele, in denen ich genau das erlebe – ich erlaube meinem Körper, dass er sich bewegen darf und erfahre, dass meine Haltung eine bewegte Haltung wird. Mein Körper steigt von selbst in Bewegungsarbeiten ein, die ich über einen längeren Zeitraum viel geübt habe.

Die liegende Acht: Ich stehe und meine Hände liegen übereinander vor meiner Körpermitte. Meine Arme schwingen in Form einer liegenden Acht auf horizontaler Ebene vor meiner Körpermitte. Ich schwinde dabei von einem Bein auf das andere. Es ist eine

runde fließende Bewegung mit fließendem Atem, die meinen ganzen Körper erfasst und bewegt. Ich übe die liegende Acht auch vor meinem Becken und in Höhe der Schultern.

„Umspüle deine Barriere“: Gemeint ist ein inneres und äußeres „Umspülen“ meines steifen Hüftgelenkes mit Atem und Bewegung. Es ist eine liegende Acht, die ich mit meinem Becken ausführe. Meine Hände und Arme begleiten diese Bewegung frei mit. Es ist eine runde, schwingende, fließende Bewegung mit fließendem Atem. Mein unterer Körperraum bewegt sich und setzt Atembewegung frei. Ich schwinde dabei von einem Fuß auf den anderen.

Eine Gelenksarbeit (von Ilse Middendorf als Üben mit der „Mokkatasse“ bezeichnet): Ich stehe und halte einen Arm mit nach oben geöffneter Hand locker ausgestreckt zur Seite. Geführt von der Hand beschreibt mein Arm einen Kreis, seitlich beginnend, über vorne, am Körper entlang nach hinten, unter dem Arm hindurch zur Seite und wieder zurück. Dabei entsteht eine leichte Verwringung im Arm. Von der Seite führe ich dann den Arm diagonal vor meinem Körper entlang bis über den Kopf, beschreibe einen großen Kreis über meinem Kopf und kehre über die Seite unter meinem Arm hindurch wieder zur Ausgangslage zurück. Die Handfläche zeigt die ganze Zeit nach oben. Mein ganzer Körper passt sich in seiner Bewegung der Armbewegung an. Ich schwinde dabei von einem Bein auf das andere. Ich kann erst mit den Armen einzeln üben, dann mit beiden gemeinsam. Alle Gelenke meines Körpers kommen in Bewegung. Die Wirbelsäule bewegt sich und schwingt leicht mit. Die Bewegung zur Verwringung hin ist eine Dehnbewegung. Wenn ich den Arm nach oben führe, werden Flanken und Brustkorb gedehnt. Fließende Bewegungen verbinden sich mit fließendem Atem. Ich kann die Übung auch in meinem Atemrhythmus ausführen, dabei werden die Bewegungen schneller und schwungvoller. Es kann sich ein Gefühl für bewegte und durchlässige Gelenke, einen bewegten Körper, gut tonisierte Muskeln und für einen Atemfluss im Bewegungsfluss entwickeln.

Ich beginne, mit der Blockflöte zu spielen und spüre zunächst nur in meine Füße. Sie bieten mir einen festen Halt, ich fühle mich getragen. Mein Körper bekommt Mut und Freiheit, sich zu bewegen. Es sind die oben beschriebenen Bewegungsarbeiten, in die mein Körper einsteigt. Manches davon kann mein Körper real umsetzen. Anderes ist vom Bewegungsausmaß her nicht genauso ausführbar. Es ist dann das innere Körperwissen, an das sich mein Körper erinnert. Durch Üben entsteht Körperwissen, was mir äußerlich und innerlich zur Verfügung steht. Auch die Erinnerung an die im Üben ge-

machten Erfahrungen ist gespeichert. Wie fühlt es sich an, wenn die Gelenke durchlässig, wenn die Muskeln gut tonisiert sind? Diese Erinnerungen nehme ich mit ins Spielen. Ich kann meinen Körper auch durchlässig halten in innerer Bewegung. Ich schwinde von einem Bein auf das andere. Mein Becken schwingt mit, manchmal beschreibt es die liegende Acht. Knie- und Fußgelenke bewegen sich. Auf diesem stabilen und beweglichen Fundament werden mein Oberkörper und meine Arme frei zum Bewegen. Sie erinnern sich an die Bewegung der liegenden Acht vor den Schultern, in kleinem Bewegungsausmaß wird dies möglich. Die Erinnerung an eine bewegliche Schulterachse in der „Mokkatassen-Übung“ wird wach, das bewirkt einen gelösten Kiefer und Durchlässigkeit im Kehtraum. Ein Gefühl von äußerer und innerer Bewegtheit entwickelt sich. In allem lassen sich meine Füße nicht aus der Ruhe bringen. Sie sind da, sind im Boden verwurzelt. Sie arbeiten – in winzig kleinen, nur spürbaren Bewegungen saugen sie sich fest und gleichen alle Bewegungen aus. Mein ganzer Körper bewegt sich und schwingt. Ich fühle mich unsicher und gleichzeitig sicher – neu sicher. Mein Atem, der in den Bewegungsarbeiten innerlich frei mitfließt, wird durch meine Blockflöte hindurch hörbar. Ich bin bewegt und durchweht vom Atem. Als Klang bewegt mein Atem nun den Raum, durchweht und erfüllt ihn.

Die Wirbelsäule als atmender Halt

Für eine bewegte Haltung und einen bewegten Stand ist eine bewegliche Wirbelsäule in meinem Körper von entscheidender Bedeutung. Die Wirbelsäule ist die wichtigste Stützstruktur unseres Körpers. Die Wirbel als knöcherner Anteil verleihen der Wirbelsäule Kraft. Die Bandscheiben, bestehend aus Knorpelgewebe, geben ihr die nötige Flexibilität. Im Wirbelsäulenkanal befindet sich das Rückenmark, das zusammen mit dem Gehirn und mit Kopf- und Rückenmarksnerven zu unserem Zentralnervensystem gehört. Die Wirbelsäule als vertikale Hauptachse in unserem Körper ist mit dem Rippenkorb, dem Schultergürtel, dem Becken und dem Kopf verbunden. Darüber hinaus ist sie über Muskeln, Bänder und Sehnen mit den Armen und Beinen verbunden. Auch das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, ist mit der Wirbelsäule verbunden. Die Wirbelsäule ist somit sowohl mit dem Atemvorgang als auch mit der Haltung und Beweglichkeit des Körpers verbunden. Direkt an der Wirbelsäule liegt die tiefe Rückenmuskulatur. Sie verläuft in zwei großen Muskelsträngen beidseits der Wirbelsäule vom Hals bis auf Höhe des Beckens. Diese Muskelstränge bestehen hauptsächlich aus kleinen, parallel zur Wirbelsäule verlaufenden Faserbündeln. Es gibt kurze Bündel, die einen Wirbel

direkt mit dem nächsten verbinden; mittlere Bündel, die über zwei bis drei Wirbel verlaufen und lange Bündel, die weiter voneinander entfernte Wirbel verbinden. Manchmal verlaufen sie gerade, manchmal diagonal oder schräg von Knochen zu Knochen. Die Kraft und Funktionstüchtigkeit der tiefsten Schicht der Rückenmuskeln entscheidet darüber, ob eine Wirbelsäule gut oder schlecht stabilisiert ist. Bei guter Funktionstüchtigkeit sorgen die kleinen Muskeln dafür, dass die Wirbel gut ineinandergreifen, wie bei einem Zahnrad. Beugt, streckt oder dreht man sich, dann gleiten die Wirbelgelenke perfekt ineinander, wie die Glieder einer gut geölten Fahrradkette. Damit sichern diese kurzen Muskeln die Bewegung der Wirbel untereinander und stabilisieren die Wirbelsäule vom Kreuzbein bis hinauf zur Halswirbelsäule. Funktionieren die kleinen Muskel nicht optimal, dann können sich einzelne Wirbel verschieben oder Wirbelgelenke verhaken. Die tiefe Rückenmuskulatur ist kurzfasrig angelegt. Das bedeutet, dass sie kaum ermüden kann. Wenn ich mich permanent bewege, ganz klein, werden immer nur einzelne Muskelfasern oder Muskelbündel angesprochen. In der Zeit können sich andere schon wieder regenerieren. Wenn wir lernen, die tiefe Rückenmuskulatur anzusprechen, wenn sie gelockert und gekräftigt ist, ermöglichen wir uns ein müheloses Aufgerichtetsein. Die oberflächlichen Muskeln werden entlastet. Sie werden freier, durchlässiger und beweglicher. Somit werden sie auch durchlässiger für den Atem und für kleinste, innere Bewegungen. Es entsteht auch ein anderer Muskeltonus. In der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem wenden wir uns bewegend, sammelnd, empfindend und atmend unserer Wirbelsäule zu. Wenn ich es lernen kann, Atembewegung in meiner Wirbelsäule zuzulassen und zu empfinden, kann sie sich mir nicht nur als beweglicher Halt in meinem Körper, sondern auch als atmender Halt erschließen.

Von Tönen „umspielt“

Ich sitze auf dem Hocker und wende mich innerlich meiner Wirbelsäule zu. In kleinen, kreisenden Körperbewegungen bewege ich mich Wirbel für Wirbel von unten nach oben um meine Wirbelsäule herum. Ich umkreise meine Wirbelsäule. Dann forme ich in mir die Silbe NÖ und lege sie als Ton auf meinen Ausatem. Ich umkreise meine Wirbelsäule und hülle sie in Töne ein. Ich bleibe dabei sowohl in der tönenden Ausatemphase als auch in der Einatemphase in der kreisenden Bewegung. Ein Empfinden für meine Wirbelsäule wächst. Ich spüre sie als eine leichte, schwingende und atmende Säule in mir. Es entsteht eine weiche und schmiegsame Beweglichkeit in ihr. Dieses Körperempfinden nehme ich mit hinein in mein Blockflötenspiel. Ich nehme die Wir-

belsäule in meinem Empfinden in die Spielbewegung mit hinein. Ich erforsche, in welchem Bewegungsausmaß es mir während des Spielens möglich ist, mich in meinen Spielbewegungen von der Wirbelsäule führen zu lassen. Kleinste Bewegungen, von unten nach oben wandernd, verbinden sich mit aufsteigenden Melodien. Absteigende Melodien begleiten von oben nach unten wandernde Bewegungen. Ein ganz neues Bewegungsgefühl entsteht – es ist eine Bewegung, die von innen kommt. War es im Umkreisen meiner Wirbelsäule mein tönender Ausatem, der sie umhüllte, sind es jetzt meine Blockflötentöne, die in meiner Empfindung meine Wirbelsäule umhüllen und umspielen. Das Spüren in meine Wirbelsäule hilft mir, in die Mitte zu finden, mich mittig aufzurichten und von unten her mittig zu spielen. Es gibt Momente, da spüre ich den ganzen langen Weg der Töne durch meinen Körper. Von den Füßen her, den Beinen, vom tiefen Becken, die Wirbelsäule entlang bahnen sich die Töne ihren Weg hinaus. Eine atmende, bewegliche, von Tönen umspielte Wirbelsäule ist entstanden.

Spannung

Spannungsausatem

Spannungsausatem meint, ich bringe meinen Ausatem in einer guten Spannung nach außen. Das Gewohnte ist, dass ich meinen Ausatem im Zurückschwingen meiner Körperwände nach innen zurück begleite. Spannungsausatem meint aber, dass ich ihn, obwohl die Körperwände zurück schwingen, über die Kraft meiner inneren Anwesenheit und Sammlung in den Raum hinaus begleite. Ich ermögliche meinem Atem ein Sich-Ausbreiten nach außen und ein Sich-Aufspannen in den Raum. Zunächst lasse ich meine Einatembewegung in einem bestimmten Atemraum zu. Das kann der untere oder der mittlere Atemraum sein. Ich lasse meinen Einatem zu und begleite meinen Ausatem in diesen Raum zurück. Es ist eine Bündelung und Zentrierung meiner Ausatembewegung. Nach und nach kann sich dadurch Atemsubstanz in diesem Atemzentrum bilden. Ich begleite nun innerlich meinen Ausatem in den Raum hinein, der mir dabei zum Gegenüber wird. Meine Hände können mich unterstützen, indem sie sich mit nach außen gewandten Handflächen und einer kleinen Spannung vom Körper weg bewegen. Der Atem baut eine gute Spannung auf. Der Außenraum bildet einen Widerstand, zu dem mein Atem sich hinstreckt und an dem er wachsen und sich in seiner Kraft entwickeln kann. Durch die Arbeit mit dem Spannungsausatem geschieht eine Kräftigung,

Verstärkung und Verlängerung des Ausatem. Der Muskeltonus der beteiligten Muskulatur erhöht sich. Gerade auch im Nachschwingen dieser Arbeit kann sich ein Gefühl für eine gute, ausgewogene Körperspannung entwickeln. Wachheit und Präsenz des Menschen werden gefördert. Kann ich mich dieser Arbeit öffnen, werde ich im Atem und vielleicht auch seelisch wachsen können. Im Zusammenbringen meines Körpers und meines Instrumentes, der Blockflöte, nimmt die Arbeit mit dem Spannungsausatem eine wichtige Stellung ein. Eigentlich ist mein Blockflötenton genau das – hörbarer Spannungsausatem. Ich gebe meinen Ausatem in einer guten Spannung nach außen. Ich gebe ihn durch mein Instrument hindurch nach außen, wo er sich als Klang im Raum ausbreitet. Im Widerstand gegen den Boden erhöht sich der Spannungszustand der Muskulatur in den Beinen und im Becken, was spür- und hörbare Auswirkungen auf die Tonspannung hat. Tonspannung meint das Element der Spannung im hörbaren Ausatem. Meine Blockflöte bietet mir noch einen weiteren Widerstand. Die Ausatemluft muss durch einen schmalen, engen Windkanal hindurch, wodurch der Ausatemstrom stark gebündelt und verlängert wird. Im Blockflötenbau gibt es viele verschiedene Maße für den Bau eines Windkanals. Auch die Größe des Instrumentes verändert die Weite des Windkanals. Probiere ich verschiedenste Flöten aus, wird erfahrbar, wie unterschiedlich der Widerstand sein kann und welche Auswirkungen er auf die Tonqualität, aber auch auf das Element der Spannung im Ausatem und auf meine Körperspannung hat. Gelingt der Wechsel zwischen dem Zulassen des Einatemreflexes mit gleichzeitiger Lösung der Muskulatur und dem Aufbauen einer guten Spannung in der Muskulatur und im Ausatem, kann die Arbeit mit dem Spannungsausatem eine wohltuende Wirkung auf mich und auf mein Musizieren mit der Blockflöte entfalten.

Aufgespannt

Ich stehe und meine Hände liegen auf meiner Körpermitte. Ich nehme mir Zeit, um Atemsubstanz in diesem Körperraum entstehen zu lassen. Dann empfangen ich den Einatem mit meinen Händen und begleite ihn innerlich mit nach außen gewandten Handflächen in einer kleinen Spannung zum Boden. Ich empfangen den neuen Einatem mit meinen Händen, begleite ihn wieder mit meinen nach außen gewandten Handflächen in einer kleinen Spannung in den Raum, dieses Mal bereits ein Stückchen höher. Mit jedem Ausatem wandern nun meine Arme und Hände seitlich neben dem Körper ein Stückchen höher, bis sie über dem Kopf nach oben zeigen. Auf dem gleichen Weg wandern sie mit jedem neuen Ausatem zurück, bis sie wieder zum Boden zeigen. Ich

spanne mich aus meiner Mitte heraus nach außen, wie die Narben eines Rades. Daraus abgeleitet wird diese Übung auch Atem-Rad genannt. Ich spüre mich in meinen Füßen in engem Kontakt zum Boden. Über ihnen entsteht fast mühelos das Atem-Rad. Mit jedem Atemzug löse ich mich aus dem Aufgespanntsein, gehe leicht in die Knie und spüre, wo sich der neue Einatem ausbreiten möchte – in meiner Mitte, in meinem Becken, in meinen Beinen und Füßen. Mein Atem nimmt sich viel Raum, was Vertrauen und Sicherheit in mir wachsen lässt. Ich richte mich wieder auf, und mit jedem neuen Ausatem berühre ich einen anderen Ort mit meinen Händen im Außenraum. Ich nehme mich im Aufspannen wahr. Ich empfinde Weite. Es entsteht eine gute Körperspannung. Ich erlebe ein wohltuendes Geschehen. Spannung wächst – ich bin aufgespannt – Spannung löst sich – ich werde vom Atem neu gefüllt. Ich gebe nun Töne in das Atem-Rad. Ich forme in mir die Silbe NU und gebe sie als Ton in den Ausatem. Je nach Atembewegungsraum wähle ich verschiedene Silben und verschiedene Tonhöhen. NU und NO für den unteren Atemraum, NE und NA für den mittleren Atemraum, NÖ und NI für den oberen Atemraum. Die Tonhöhen verändern sich je nach Höhe meiner Arme. Ein ganzheitliches Empfinden entsteht. Ich atme, ich bewege mich, ich spanne mich auf, ich spüre und höre meinen Ausatem. Mit meinem ganzen Sein bin ich aufgespannt in diesem Atem-Rad. Ein Gefühl von Ganzheit, Gefülltsein und Lebendigsein entsteht. Diese Erfahrungen, Empfindungen und Gefühle nehme ich in mein Blockflötenspiel mit hinein. Ich bin aufgespannt zwischen meinen Füßen und meiner Blockflöte. Ich bin aufgespannt zwischen einem sicheren, geerdeten Stand und einer bewegten, schwingenden Haltung.

Spuren

Schritte auf dem Weg hinterlassen Spuren. Die vielen Erfahrungen mit dem Atem, mit und ohne Blockflöte, haben Spuren in mir hinterlassen. Spuren, die berühren. Spuren, die bewegen – innerlich und äußerlich. Spuren, die verändern. Spuren, die heilen. Spuren, die vielleicht nicht als Abdrücke im Sand zu sehen sind. Aber es sind Spuren, die in mir zu spüren sind – als Erfahrungen und Erinnerungen, die als Schatz tief in mir zu finden sind. Atem berührt, Atem bewegt, Atem verändert, Atem heilt. Atem meint mich als ganzen Menschen, wenn ich mich darauf einlasse. So wurde und werde ich immer wieder neu berührt, bewegt, verändert und geheilt vom Atem.

Es gibt aber auch die Spuren, die vor mir auf dem Weg sind und denen ich nachfolge. Manchmal sind solche Spuren gut sichtbar, ich kann ihnen leicht folgen. Manchmal sind sie aber vom Wind verweht oder vom Wasser verwischt. Dann kann ich nur ahnen, wo sie sind. Vielleicht kann ich dann nur spüren, wo mein Weg weiter geht. Mir wurden so viele gut sichtbare Spuren aufgezeigt, denen ich gut folgen konnte und denen ich noch weiter folgen möchte – mit und ohne Blockflöte. Sie verändern Vieles in mir. Und sie verändern meine Herangehensweise an mein Blockflötenspiel.

Ein vom Atem bewegter Stand, eine vom Atem bewegte Haltung – das bedeutet, einen Weg zu gehen. Das lässt sich nicht sofort, und vor allem nicht immer gleich, herstellen. Aber ich kann mich einlassen und ühend innerlich dieser Spur folgen.

Lauschen und Spüren – das ist eine Spur, die meinen inneren Blick weitet. Ich spüre in meine Füße, in mein Becken, in meinen Rücken, in meine Wirbelsäule, in meinen Atem...ich spüre und gebe dabei innerlich meinen Körper frei, seine Form zu finden. Ich schaue weg von dem, wie es gehen müsste. Und ich schaue weg von dem, was ich erreichen möchte. Es darf etwas wachsen und geschehen in dem ihm eigenen Tempo. Ich lausche meinem Ton. Wie klingt er, wenn ich auf dem Trampolin spiele, wenn ich auf dem Boden stehe, wenn ich gehe, wenn ich schwinge, wenn ich meinen Ton empfangen...? Ich lausche und gebe dabei innerlich meinen Körper frei, seine Form zu finden. Lauschen und Spüren – ich lerne, meinem Körper zu vertrauen, dass er seine Form findet, wenn ich ihn innerlich frei gebe und mich lauschend und spürend auf ein Geschehen einlasse.

Ich habe auf meinem Weg immer wieder erfahren, dass der Atem heilen kann. Wenn Töne hörbarer Ausatem sind, können dann auch Töne heilsam sein? Das ist eine ganz neue Spur, die mein Spielgefühl noch einmal sehr verändern kann. Ich probiere es aus: ich blase einzelne, lange Töne und begleite sie innerlich in meinen Rücken. Die Töne breiten sich im Rücken aus, ich kann es gut spüren. Meine Füße, meine Beine, mein Becken beginnen, Bewegungen zu suchen – Bewegungen, die einen Weg schaffen für den Ton, dass er in den Rücken kommen kann. Ich kann mich mehr nach hinten lassen beim Spielen, so als würde ich mich bei mir selbst anlehnen. Mein Standgefühl verändert sich, es wird mehr und mehr ein bewegter Stand. Mein Gefühl für den Rücken verändert sich, er beginnt sich zu bewegen, ich spüre ihn. Ein Raum öffnet sich, mein

Rückenraum. Und er empfängt. Er empfängt meine Töne. Es ist, als würden sie von innen den Rücken nach hinten dehnen und weiten. Meine eigenen Töne tun mir gut. Sie wärmen mich von innen, sie beleben mich, sie bewegen mich. Ich nehme den Gedanken in mein Spielen mit hinein: „Ein Ton kann auch heilsam sein.“

Diesen Blick wünsche ich mir – dass das eigene Spielen auch einfach nur gut tun kann und darf!

Quellenverzeichnis

K. Fischer E. Kemmann, „Der bewusste zugelassene Atem“
(Urban&Fischer Verlag München Jena, 1999)

Ilse Middendorf, „Der Erfahrbare Atem“
(Junfermann Verlag Paderborn, 1984)

Ilse Middendorf, „Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz“
(Junfermann Verlag Paderborn, 1998)

Maria Höller-Zangenfeind, „Stimme von Fuß bis Kopf“
(Studienverlag Innsbruck, 2004)

Gerhard Mantel, „Einfach üben“
(Schott Musik International Mainz, 2001)

Erika Kemmann, „Lehrmaterial Ausbildung und Lehre“, 2011

Verena Diegel, 2012, [http: www.feldenkrais-konstanz.de/Haltung/haltung.htm](http://www.feldenkrais-konstanz.de/Haltung/haltung.htm)