

Übung zur Haltung: Flexibilität der Knie

Stellen Sie sich aufrecht hin. Versteifen Sie Ihre Kniegelenke so stark wie möglich. Spüren Sie nach, welchen Einfluss diese Haltung auf die Stellung Ihres Beckens und der Wirbelsäule hat. Lösen Sie nun die Spannung in den Knien und beobachten die Veränderung, die auf Ihren gesamten Körper wirkt. Wiederholen Sie An- und Entspannung einige Male. Nehmen Sie sich dabei genügend Zeit, um die Veränderungen wahrzunehmen.

Übung zur Haltung: Das Amulett

Für diese Übung benötigen Sie ein wenig Vorstellungskraft. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie einige Zeit laufen können (zum Beispiel vom Parkplatz der Schule bis ins Schulgebäude). Bevor Sie zu laufen beginnen, stellen Sie sich mit hängendem Kopf und Schultern hin. Dann laufen Sie langsam, schlurfend los. Nehmen Sie die Stimmung wahr, in die Sie durch die Körperhaltung gebracht werden. Stellen Sie sich nach einiger Zeit vor, Sie würden vor Ihren Füßen ein Amulett finden. Sie legen sich das Amulett um den Hals und spüren das edle Metall auf Ihrem Brustbein. Während Sie weiterlaufen, behalten Sie die Vorstellung über das gefundene Amulett bei: Versuchen Sie die Freude über den Fund zu spüren und seien Sie stolz darauf, einen solchen Fund gemacht zu haben. Richten Sie sich mit jedem Schritt ein wenig mehr auf. Schauen Sie nach links und rechts und vergewissern Sie sich, ob andere Menschen (die Ihrer Vorstellung entspringen) das Amulett auf Ihrem Brustbein bemerken. Präsentieren Sie dieses Geschmeide indem Sie Ihr Brustbein leicht aufrichten und gehen voll Freude Ihres Weges.

Übung zur Atmung: Atemschnüffeln (nach Wolf & Adenhold)

Edith Wolf und Egon Adenhold gehören zu den Sprecherziehern, die die Stimmtherapie und Sprecherziehung maßgeblich geprägt haben. Die Übung „Atemschnüffeln“ ist eine Übung, die das Zwerchfell als Haupteinatmungsmuskel stärken soll, indem die Muskulatur kontrolliert von der Entspannung in die Anspannung geführt wird. Dazu wird zunächst ausgeatmet. Wenn eine Hand auf der Bauchdecke liegt, sollte die Einwärtsbewegung der Bauchdecke spürbar sein, da das Zwerchfell durch die Aufwärtsbewegung dafür sorgt, dass die Bauchorgane nicht so prominent nach vorne gedrückt werden. Nach einer kurzen Pause wird in drei kräftigen, hörbaren Portionen Luft durch die Nase eingesaugt. Dadurch senkt sich das Zwerchfell und die Bauchorgane werden nach unten-vorn gedrückt. Zwischen jeder Luftportion wird kurz die Luft angehalten. Bei dieser Bewegung ist darauf zu achten, dass die Muskulatur in dem erreichten Spannungszustand gehalten wird. Dies ist gut über die Position der Bauchdecke kontrollierbar. Nach den drei Einatemzügen folgt eine Pause und dann wieder eine Ausatmung:

ausatmen – Pause – 3x einschnüffeln (mit kurzen Unterbrechungen) – Pause – ausatmen – Wiederholung