

Inhaltsverzeichnis

3	Einleitung
5	Haltung
6	Grundformen der Bewegungsentwicklung
7	Tae Yang
7	Die Bedeutung des Tae Yang in der Musik
8	Praktische Übungen
9	Tae Yang und Lampenfieber
10	Chao Yin
10	Die Bedeutung des Chao Yin in der Musik
11	Praktische Übungen
12	Chao Yin und Lampenfieber
13	Chao Yang
13	Die Bedeutung des Chao Yang in der Musik
14	Praktische Übungen
14	Chao Yang und Lampenfieber
15	Chüe Yin
16	Die Bedeutung des Chüe Yin in der Musik
16	Praktische Übungen
17	Chüe Yin und Lampenfieber
17	Yang Ming
18	Die Bedeutung des Yang Ming in der Musik
19	Praktische Übungen
19	Yang Ming und Lampenfieber
20	Tae Yin
20	Die Bedeutung des Tae Yin in der Musik
21	Praktische Übungen
21	Tae Yin und Lampenfieber
22	Bereitschaftstonisierung durch Erleben der Raumqualität der Sondermeridiane
23	Die vier Sondermeridiane der sozialen Kommunikation
24	Die Bedeutung in der Musik
25	Yang Tsiao Mo
25	In der Praxis
26	Yin Tsiao Mo
27	In der Praxis

28	Yang Oe
28	In der Praxis
29	Yin Oe
30	In der Praxis
31	Die zwei Sondermeridiane der spirituellen Dimension
32	Die Bedeutung in der Musik
32	Tai Mo
33	Tschrong Mo
34	Die zwei Sondermeridiane der Aufrichtung
35	Die Königsadern in der Musik
36	Praktische Übungen
37	Transsensus
39	Die Bedeutung in der Musik
40	Mit Transsensus Anleiten
41	Erläuterungen zum Gamma-Nerven-System
42	“Halt durch den Atem“, “Atemgehalt“ und “Atemspannung“ versus Atemstütze
44	Atemübungen in der Musik
46	Persönliches Fazit
47	Literaturverzeichnis



(fotocommunity.de)

Einleitung

Als ich mich mit der Themenauswahl der Diplomarbeit anfang zu beschäftigen, war natürlich klar, dass es etwas mit Musik zu tun haben sollte, beschäftige ich mich doch tagtäglich mit Musizieren, Konzertieren und Unterrichten. Schon während der Ausbildung zur psychodynamischen Körper- und Atemtherapeutin versuchte ich Erfahrungen selber beim Üben und Unterrichten umzusetzen und spürte schnell, wie viele Möglichkeiten sich mir und den Schülern auftaten. Immer wieder staunte und staune ich, dass „Es“ wirklich funktioniert.

Zuerst hatte ich mich für „mehr gemeinsam“ entschieden. Wie unterstützt die Atemarbeit das Zusammenspiel zwischen Spieler und sich selber, Musiker und Instrument, Musiker und Musiker oder Lehrer und Schüler. Auf dem Weg des Studiums habe ich gemerkt, dass es nicht ohne Transsensens geht. Ja, Transsensens schien mir der zentrale Schlüssel zu sein. Denn Transsensens, das „Über-sich-hinaus-Spüren“, machen wir Musiker ja immer und beim Unterrichten im Anleiten mit Bildern erst recht. Doch ohne Ausdruckswillen, ohne Intention funktioniert der Transsensens nicht. Also müsste dies der Anfang sein; die Kraft des Ausdrucks nutzen. Aber mit einem Körper, der nicht bereit ist, der sich nicht bewegen kann, der sich seiner Musikalität nicht bewusst ist, geht es nicht. Und ist es nicht das, was ich selber und auch mit den Schülern vorwiegend mache; meinen Körper wahrnehmen, verstehen und mich von ihm bewegen lassen - innerlich und äusserlich. Der Körper ist die Verlängerung des Instrumentes und somit am Gelingen zum ganzheitlichen Musizieren massgebend beteiligt. Meine Haltung kann ich willentlich steuern und die Haltung unterstützt umgekehrt meine innere Haltung und die Emotionen. Gesundheitlich sind Musiker sehr gefordert, sind sie doch vom Wohlklang ihres Körpers abhängig und das viele Stunden am Tag. Beim stundenlangen Üben, im „stressgeplagten“ Konzert und an den Proben. Wie schnell versteift sich die Muskulatur auf der Bühne vor einem Soloeinsatz, wie stark schmerzt eine Schulter, wenn die Geige sechs Stunden in die Höhe gehalten wird, und wie viele Nerven braucht ein Lehrer beim Unterrichten.

Mit den Grundformen der Entwicklung, den Kei Raku, die das Verhalten, Bewegen und Handeln zeigen und den Da-Seins-Formen der Sondermeridiane, die unsere Raumbezüge widerspiegeln, schaffe ich eine Bereitschaft, eine gesunde Ausgangslage, um möglichst frei, genussvoll und ausdrucksstark zu Musizieren. Das Raumgefühl und der Bewegungsspielraum werden sensibilisiert und die Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Das Literaturstudium hat mir gezeigt, dass viele Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Philosophen und Musiker auf dem gleichen Weg sind. Sie alle sprechen von ein und demselben, nur die Perspektive ist verschieden. Diese Parallelen zur Methode LIKA möchte ich aufzeigen und sie so in Kontext setzen.

Meine Arbeit wendet sich an Musiker und Instrumentallehrer, die nicht vertraut sind mit der Methode LIKA und sich mit Körper-Atmung-Musik auseinandersetzen. Meine praktischen Erfahrungen und Übungen möchte ich als Ideen und Anregungen weitergeben und so die eigene Sehnsucht wecken, sich selber auf den Weg zu begeben. Etwa so, wie es Antoine de Saint-Exupéry in „Die Stadt in der Wüste“ beschreibt:

Denn ein Schiff erschaffen, heißt nicht die Segel hissen, die Nägel schmieden, die Sterne lesen, sondern die Freude am Meer wachrufen.

Die Übungen sind meist mit Instrument gedacht, da ich die Erfahrung gemacht habe, die Schüler einfacher abholen zu können. Ich achte darauf, dass sie Zeit haben selber nachzuspüren, was sich geändert hat. Das wird konkreter, wenn die Seiten verglichen werden oder das Vor- und Nachher. Diese Erfahrung ist für das Lernen wesentlich. So kann das Erlebte verankert und wieder abgerufen werden.

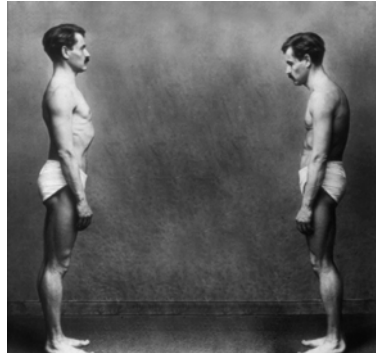
Mit Körperkontakt arbeite ich erst, wenn eine vertraute Basis geschaffen ist. Jede Berührung ist zuerst erfragt und angekündigt. Ich gebe bekannt, wann und wo ich zuerst Kontakt aufnehme. Es gibt aber auch Schüler, die sich nicht direkter berühren lassen. Hier besteht die Möglichkeit mit Overall, Theraband und im Anleiten mit Transsensus die Übungen zu gestalten.

Der Einfachheit halber verzichte ich auf die neutrale Bezeichnung Schüler und Schülerin oder Lehrer und Lehrerin und wähle Schüler und Lehrer.



(Foto, F. Weibel)

Haltung



(Gute und schlechte Haltung, Foto 1928, Deutsches Hygiene-Museum Dresden)

Kommen meine Schüler ins Zimmer, nehme ich sehr schnell ihre Gestimmtheit wahr. Stehen sie dann vor mir, verrät mir ihre Körperhaltung viel über ihr momentanes Befinden, aber auch über ihre Lebensgeschichte. Höller-Zangenfeind nennt dies so: *„Der Körper ist unsere materielle Existenz und trägt unsere Biographie.“* (Zangenfeind, 2007, S. 93) Bei Storch, Embodiment, S. 97, schreibt G. Hüther: *„Weil er ursprünglich so eng mit dem Hirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet der Körper einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu dem im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewusst gesteuerten Verhaltensmustern, und nicht zuletzt zu den frühen Erinnerungen.“* Bei Gauch, 2006, S.155, ist Folgendes zu finden: *„Jede Verhaltensform zeigt sich in einer entsprechenden Atemform. Beide stehen in einer Wechselwirkung zur Muskulatur. So formt der Atem in Wachstum und Entwicklung den Körper mit. Dies zeigt sich in der gewordenen Haltung und in den Ausformungen des Rückens.“* All dies gilt es im Umgang mit den Schülern zu beachten und sorgsam zu begleiten. Nun werden aber an den Körper / die Haltung eines Musikers hohe Anforderungen gestellt. Der Körper als Erweiterung des Instrumentes will gepflegt sein. Es gibt wenige Berufe, die so lange in der gleichen Position, intensiv und auch nervlich belastet „arbeiten“ müssen. Immer wieder die gleichen Bewegungen, möglichst perfekt ausgeführt, teilweise mit Kraft und hoher Geschwindigkeit, verlangen die richtige Bewegungsbereitschaft (nicht Lockerheit) der Muskulatur. Sie sollte stabil, aber nicht steif und verkrampft sein, beweglich, möglichst ausdauernd und nicht erlahmen oder erstarren. Diese Bereitschaft herzustellen, bedarf es einer idealen Tonisierung der Muskulatur (**Tonus = Muskelspannung**). Glaser beschreibt dies so: *„Der Tonus als fortlaufende physiologische Abstimmung und Organisation der Peripherie auf die Haltung und Bewegung ist kein Zustand der Elastizität, sondern ein Zustand der Bereitschaft.“* (Glaser, 1993, S.130) oder: *„Bereitschaftszustand unterscheidet sich vom Begriff der Haltungsstabilisierung dadurch, dass in ihm alle Reaktionsmöglichkeiten aktiviert und bereitgestellt sind, aber noch nicht in eine spezifische Handlung übergehen.“* (Glaser, 1993, S. 141) Beim Embodiment von Maja Storch, S.115, ist es folgendermassen formuliert: *„Sie ist die Grundhaltung für alle Emotionen, sie ermöglicht*

es, alle Emotionen, Stimmungen, Gefühlslagen intensiv und bewusst zu erleben, spontan zu handeln, und anschliessend wieder zurückzufinden in die neutrale Grundhaltung.“

Gerhard Mantel meint: *„Der Körper befindet sich so in einem dauernden labilen Gleichgewicht, das nie einen stabilen Endzustand darstellt, sondern immer nur in Bereitschaft zu weiterem kontinuierlichen Gleichgewichtsausgleich ist.“* (Mantel, Üben, 2004, S. 68). Biesenbender nennt dies: *„...es geht um die Kultivierung von Haltung ohne Starre, Festigkeit ohne Härte, Weichheit ohne Schwäche.“* (Biesenbender, 1992, S. 28) Und Hildebrandt schreibt in seinem Buch Musikstudium S. 36: *„Als Begründung wird der eher statische Aspekt dieses Wortes genannt und die Tatsache, dass die Körperhaltung ohnehin als Ausdruck einer „inneren Haltung“ zu verstehen sei...Als konsensfähig erweist sich meist die Beschreibung von „Haltung“ als angemessenes „Bereitschaftsgefühl“ für eine folgende Handlung oder als Disposition.“*

Ich denke, dies herzustellen, bevor ich den ersten Ton blase, ist wesentlich. Jeder Sportler nimmt sich Zeit zum Einwärmen. Wir Musiker sollten dies auch tun. Dazu braucht es gar nicht viel. Sicher aber die Fähigkeit der Körperwahrnehmung. Nur durch die differenzierte Wahrnehmung wird spürbar, wo verspannt, gehalten oder verkrampft wird. Durch das Nachspüren und Vergleichen ist es einfacher, Veränderungen wahrzunehmen. Dieses Moment des Innehaltens ist wesentlich daran beteiligt, Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern. Rüdiger schreibt dies in seinem Buch *„Der musikalische Körper“*, S. 25, folgendermassen: *„Alle Bewegungen, die wir vollziehen, werden von einem bewussten Hineinhorchen in ihr Wesen und ihre Wirkung sowie von einem Vergleichen zwischen Vorher und Nachher begleitet; dies ist die beste, dem Musizieren verwandte Methode, unsere Körpervorstellung und den realen Klang unseres Körpers anzunähern.“*

Nun aber zur Bereitschaftstonisierung. Durch die Kei Raku und die Sondermeridiane habe ich eine Möglichkeit gefunden, diese natürlich bei mir und den Schülern aufzurufen. Durch diese Bereitschaft ist auch die „Atemstütze“ einbezogen, ohne dass ich sie willkürlich ansprechen muss. Jede dieser Formen hat Auswirkungen auf die Musik, in der Kommunikation miteinander, im Klang, im Rhythmusgefühl und in der Ausdruckskraft.

Dieses Einbeziehen des Verhaltens und des Daseins ermöglicht mir ein *„psychodynamisches Musizieren“*.

Grundformen der Bewegungsentwicklung

Dr. Volkmar Glaser (1912-1997) entdeckte, erforschte und beschrieb die psychodynamische und verhaltenstherapeutische Sichtweise der Energiebahnen der Hauptgefässe und der ausserordentlichen Gefässe des chinesischen Meridiansystems. Bei den Grundformen der Entwicklung – **Kei Raku** (mit Kei Raku werden im Japanischen die Quer- und Längsfäden eines Gewebes benannt) verbindet er jeweils je einen Bein- und einen Armeridian derselben Qi-Qualität miteinander zu einem sogenannten „Überlangen Meridian“. Yang verbindet sich also mit Yang und Yin mit Yin. Dabei entstehen sechs Paare, drei Yang und drei Yin. Da Meridiane entlang von Muskelketten verlaufen und jeweils an den Endgliedern (Finger- und Zehenspitzen) enden oder beginnen, entsteht durch diese Verbindung bei muskulärer Lösung eine Bewegungs- und Verhaltensform. Diese Formen sind im Körper angelegt und kom-

men in der Auseinandersetzung mit der Umwelt als Bewegungs-, Handlungs- und Verhaltensmuster zum Tragen. Es sind dies Verhalten, die wir alle kennen. Bei den Yin-Grundformen ist es das Erleben im Handeln durch: aufnehmen, austauschen und vereinheitlichen. Bei den Yang-Grundformen mit dem Gestalten der Umwelt durch: zugreifen, abwandeln, ausrichten. Können diese Bewegungs- und Verhaltensformen bejahend gelebt werden, hat dies Auswirkung auf die Gefühle. Diese wiederum haben unmittelbare Wirkung auf den Muskeltonus. Glaser schuf für das Zusammenspiel von Psyche und Tonus, seelischem Verhalten und muskulärer Spannungsregelung den Begriff **Psychotonik**. Auch ein Zusammenspiel gibt es zwischen Muskeltonus und Atmung, da sich die Atmung muskulär vollzieht und die Qualität vom Muskeltonus abhängig ist. Atem, Muskulatur und Befinden sind also miteinander verbunden. Im Folgenden stelle ich die sechs Entwicklungs- und Bewegungsgrundformen einzeln dar.

Tae Yang



(Gauch, 2006, S. 101)

Verbindung von Blasen- und Dünndarmmeridian

Der Tae Yang gehört zum unteren Atemraum, welcher für die Körperebene, das Es, die Vitalität steht und das Existenzvertrauen beinhaltet. Der Tae Yang gibt dem Atem Fülle durch Dynamik, es entsteht eine Zentrierung im Beckenraum. Er steht für die ureigene Tragfähigkeit (Beine und Rücken), Durchhaltefähigkeit, sich abgrenzen, sich schützen, sich nehmen was man braucht (Arm-Thema), und das Unerwünschte von sich halten.

Die Bedeutung des Tae Yang in der Musik

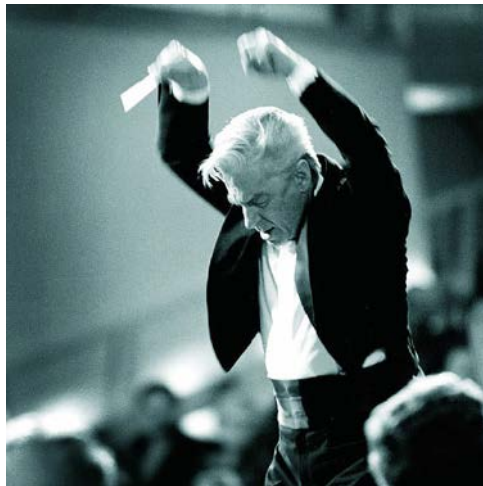
Die Qualitäten des Tae Yang, wie Standfestigkeit und Durchsetzungskraft, sich abgrenzen können und Raum nehmen, Widerstand erfahren und geben, Durchhaltefähigkeit und dranbleiben, sind in der Musik wichtige Fähigkeiten. Ohne dies fehlt der Mut, das Vertrauen, auf die Bühne hinauszugehen. Die vielen Stimmen im Orchester bringen durcheinander, da das Abgrenzen fehlt, welches nötig ist, die wesentlichen Stimmen herauszuhören. Das stundenlange Üben der immer gleichen schwierigen Passage braucht Zähigkeit. Der Bequemlichkeit zu widerstehen macht stark und selbstsicher. Diese starke Selbstsicherheit verleiht dem Ton Dichte und Kraft und sackt an den Enden nicht ab. Höller-Zangenfeind arbeitet nach diesem Gesichtspunkt und nennt es die „Widerstandskraft“. Sie schreibt: „*Die Widerstandskraft ist das Ergebnis des einerseits vertrauensvollen **Einlassens** auf den Boden, andererseits*

dem klaren **Widerstehen**. Die Konsequenz daraus zeigt sich in einer elastischen gespannten Muskulatur, dem Eutonus. Durch ihn ist es möglich physische und psychische Impulse im Körper zu transportieren.“ Weiter schreibt sei: „Einatemluft lässt sich nicht für lange Tonphasen im voraus hamstern. Wir können jedoch die ausströmende Luft im Ton verzögert, und das kann sehr langsam sein, entlassen. Diese Aufgabe aber übernehmen die Beine, indem sie widerstehen.“ (Zangenfeind, 2007, S. 60 / 70)

Durch die Zentrierung und Dichte im Beckenraum erfährt der Klang seine Dynamik und Fülle. Bei Rüdiger ist es die „musikalische Lende“. Er beschreibt dies so: „Wenn wir hingegen das Becken aufrichten und den Beckenboden dem sich senkenden Zwerchfell leicht entgegenheben, locken wir damit gleichsam den Atem und erzeugen eine dynamisch-Aktive Haltung und physiologisch sinnvolle Atemführung zugleich.“ (Rüdiger, Körper, 2007, S. 45)

Schüler mit ausgeprägter Tae-Yang-Kraft spielen zu laut ohne Rücksicht auf die Mitspieler. Sie haben einen unflexiblen Ton, der schlecht intoniert und mischt. Sie spielen nicht agogisch und mit wenig abgestufter Dynamik. Meist sind sie auch respektlos Dirigenten oder anderen autoritären Personen gegenüber.

Zu wenig Tae Yang zeigt sich in Schüchternheit, leisem Klang (als Bassstimmen sind sie zu wenig Boden für die Oberstimmen) und meist zu spätem Einsetzen in Tutti-Anfängen. Bei Lampenfieber zittert der Ton, da durch die Opferhaltung der Mut zur Kraft fehlt.



(Herbert von Karajan, Fotoporträt von Siegfried Lauterwasser)

Praktische Übungen

Wichtig für den Tae Yang ist der gute Bodenkontakt. Es sind Übungen der unteren Atemebene. Da eignen sich alle Übungen, um die Füße zu wecken, verwurzeln, auf verschiedene Arten gehen, stampfen, springen, kreisen usw. Es ist auch auf die Ellbogenfreiheit zu achten (Grenzthema) und das freischwingende Becken. Diese Übungen verleihen dem Ton Spannkraft und Stabilität.

- Mit Overball zwischen Wand und Lenden: zuerst mit dem Rücken den Ball wahrnehmen, dann versuchen durch den Ball bis zur Wand hin zu spüren (Transsensusaufbau). Sich während des Spielens gegen den Ball schmiegen.

Wahrnehmen, wie sich das anfühlt und dann mit lustvollem Entgegengedehnen verstärken. Auf den Klang und die Atmung achten.

- Rücken an Rücken musizieren. Als Lehrer kann ruhig ein wenig gefordert werden, spüren; wo habe ich Kontakt zum Rücken des Schülers und wo flieht er. Gerne leite ich diese Übung weiter in ein Bewegen / Gegenbewegen / Gemeinsambewegen, d.h. ich initiere eine Bewegung und der Schüler folgt mir. Rollentausch und dann gemeinsames Bewegen. So rufe ich bereits den dynamischen Tonus auf, welcher sich durch geschmeidigen Klang hörbar macht (wichtig für das Ensemble-Spiel).
- Lehrer gibt mit den Händen an den Beckenknochen oder der Lende / Kreuzbein Widerstand. Dies mache ich, wenn der Klang zu schüchtern ist und am Ende gerne absinkt. Meist ist in diesen Momenten die Atmung zu hoch. Merke ich, dass der Schüler flieht, fordere ich auf, meiner Hand zu begegnen. Spüre ich, dass der Bodenkontakt nicht ganz bewusst ist, mache ich das gleiche, aber mit Transsensensus zu den Füßen des Schülers - ich verankere ihn. Dazu ist wichtig, dass ich selber zentriert da stehe und von meiner Mitte her fordere. Es versetzt mich immer wieder in Erstaunen, welche Spannkraft der Klang bei dieser Übung entwickelt. Meist wird der Schüler auch selbstsicherer.
- Theraband um das Kreuzbein des Schülers. Der Lehrer hält das Band an den Enden und lässt den Schüler sich dem Kontakt entgegengedehnen. Auch hier kann mit Bewegen / Gegenbewegen / Gemeinsambewegen gearbeitet werden. Diese Übung kann auch alleine gemacht werden, indem das Band am Türgriff befestigt wird.
- Während des Spielens wie ein Bär rumtapsen oder wie ein Höhlenmensch mit schweren Schritten umherstampfen. Hier achte ich darauf, dass der Lendenbereich sich in den hinteren Raum schmiegt. Diese Übung leite ich sehr theatralisch an. Auch mit Rhythmen kann kombiniert werden und dazu improvisieren. Es eignen sich die tiefen Töne.
- Sich mit einem Fuss vom Fenstersims soweit abstossen, dass der Kontakt noch bleibt. Wichtig ist auch hier die in den hinteren Raum geöffnete Lende. Zusätzlich kann am Kreuzbein noch Kontakt gegeben werden. Lässt den Atem in die "musikalische Lende" fließen. Nach den Geburten habe ich viel so geübt, um meinen Beckenboden zu schonen.
- Im Stehen den einen Fuss über das leicht gebogene Knie des anderen Beines legen und sich ins Becken sinken lassen. Das ist eine einfache Übung für Schüler, die Mühe haben das Becken zu kippen. Der Klang bekommt eine ruhvolle Dynamik.
- **In der Gruppe:** Alle spielen mit dem Rücken an den grossen Gymnastikball angelehnt und fordern die andern heraus, indem sie genügend Widerstand leisten. So entsteht ein lustvolles Gerangel.

Tae Yang und Lampenfieber

Das raumgreifende und widerstandskräftige Verhalten des Tae Yang hilft auf der Bühne, sich der Nervosität entgegen zu stellen und mit grossen Bewegungen Raum zu schaffen. Bei Lampenfieber werden der Raum und die Bewegungen kleiner. Mantel schreibt darüber: „Angst verengt den Horizont, verkürzt die als Gegenwart erlebte Zeit, lässt also die erlebbare Jetzt-Spanne schrumpfen, lässt den Körper erstarren („starr vor Angst“), verringert sogar meinen räumlichen Bewegungsspielraum und reduziert so meine künstlerischen Möglichkeiten.“ (Mantel, Mut, 2008, S. 19)

- Absichtlich grosse musikalische Bewegungen machen.
- Sich bewusst Zeit nehmen, um sich auf der Bühne einzurichten (Notenständer in die richtige Höhe stellen etc.).
- Füsse gut verankern.
- Sich achtsam auf den Stuhl niederlassen, das Becken vorwärts und rückwärts rollen und sich vertrauensvoll vom Stuhl tragen lassen.
- Sich den Raum imaginär mit den Armen nehmen und die Ellbogenfreiheit auskosten.
- Mut zum Ausdruck (falls der Ton zu zittern anfängt, sich selber zum Widerstehen auffordern und den Ton bewusst in den Raum schieben).

Mantel schreibt dazu: „Angst kommt von Enge, Weite ist zunächst ein Gegensatz zu rein räumlichen Enge. Die Vorstellung von Weite kann aber auch - als Gegensatz zur Enge im Sinne von Angst - eine stark psychische Wirkung entfalten. Wieder fasse ich einen Vorsatz (im Sinne des Autogenen Trainings): „Ich nehme mir (mindestens!) den Raum, der mir zu steht!““ (Mantel, Mut, 2008, S. 19)

Chao Yin



(Gauch, 2006, S. 102)

Verbindung von Nieren- und HerzMeridian

Der Chao Yin ist die Yin-Form der unteren Atemebene. Durch ihn entsteht eine grosse Atemfülle durch optimales Ausdehnen im Einatem und Ausströmen-Lassen im Ausatem. Der Chao Yin bedeutet auf- und annehmen können, zuhören, empfangen, animieren und verlocken. Sich nähren-, berühren und pflegen lassen, schlafen. Verbundensein mit dem Urgrund, Urvertrauen. Er steht für Regeneration und Hingabe.

Die Bedeutung des Chao Yin in der Musik

Die Fähigkeiten des Chao Yin, wie sich nähren lassen, erholen, empfangen, zuhören sind in der Musik die Aspekte des genussvollen Zuhörens, wenn die Anderen oder ich selber spiele. In diesen Momenten wieder Kraft tanken und sich auf den nächsten Einsatz freuen, macht das Musizieren vertrauensvoll und lässt nach dem Konzert oder dem Unterrichten viel Energie frei werden.

Schüler mit viel Chao-Yin-Qualität fühlen sich der Situation ausgeliefert und können dem Nichts entgegensetzen, hören lieber zu, als dass sie selber spielen, erwarten Lösestrategien vom Lehrer und möchten immer die besten Instrumente, Noten, Unterrichtszeiten etc..

Schüler mit zu wenig Chao Yin erzählen wenig von sich, hinterfragen ständig die Methode, haben Angst aufzutreten, Mühe Passagen zu imitieren und lassen sich von der Musik nicht berühren.



(Franz von Stuck: „Wind und Welle“)

Praktische Übungen

Alles was mit zuhören, nachspielen, anlehnen und geniessen zu tun hat, fördert die Qualitäten des Chao Yin. Auch das Nachhorchen nach dem letzten Ton im Konzert gehört dazu. Diese Übungen betonen die untere Atemebene und geben dem Ton Fülle und Farbe.

- Mit Overball zwischen den Schulterblättern genussvoll sich ankuseln und dazu ohne forcieren spielen. Auf guten Bodenkontakt achten.
- Im Sitzen ausnahmsweise einmal angelehnt, die Schulter möglichst über der Stuhllehne, entspannt musizieren.
- Am Boden sitzend an den grossen Gymnastikball anschmiegen und spielen.
- Ausprobieren, im Liegen zu spielen. Fördert auch den spielerischen Umgang mit dem Instrument.

- **In der Gruppe:** Mit grossem Gymnastikball. Alle lehnen sich gelassen an den Ball, der möglichst hoch, im oberen Rücken platziert sein darf. Auch der Kopf kann sich an den Ball lehnen. Brust und Schulter öffnen sich und das Herz bekommt Raum.



(meine Fagottschüler)

Chao Yin und Lampenfieber

Das „Zuhörenkönnen“ des Chao Yin, hilft auf der Bühne dem Lauschen auf die eigene Musik. Mantel schreibt über das Lauschen: *„Handelndes Lauschen ist ein Schlüssel zum erfolgreichen Umwandeln des Lampenfiebers in kreative Energie. Ich kann lernen, meine Aufmerksamkeit in diese Richtung zu lenken („wie klingt es?“), weg von der vielleicht zweifelnden Frage nach meinen eigenen Qualitäten und den unterstellten kritischen Wünschen des Zuhörens.“* (Mantel, Mut, 2008, S. 217) Auf S. 216 begründet er auch wieso: *„Der Neurophysiologe Eckart Altenmüller hat nachgewiesen, dass diejenigen Areale im Gehirn, die bei intensivem Lauschen auf die selbst gespielte Musik erregt sind, zum Teil die gleichen sind, die auch für die auslösenden Handlungen zuständig sind. Ich kann also sagen, dass ich dadurch, dass ich meine eigene Musik intensiv belausche, bereits die Bewegungen fördere, auf deren Resultate ich höre.“*

Die Fähigkeit, sich zu erholen und sich Pausen zu gönnen, schafft im Konzert Raum und Ruhe, welche wiederum die nötige Ausdrucksdisposition bringt und auch für die technischen Anforderungen hilfreich ist. Sich Zeit zum Atmen nehmen, lässt auch das Publikum zu Atem kommen, was wiederum für die Kommunikation wichtig ist.

- Sich bewusst zuhören und an der Musik Freude haben.
- Vor dem Auftritt an die besonders schönen Stellen denken und sich darauf freuen.
- Zwischendurch auch mal anlehnen und sich erholen.

Chao Yang



(Gauch, 2006, S. 103)

Verbindung von Gallenblasen- und Dreifacherwärmer Meridian

Der Chao Yang gehört zum mittleren Atemraum, welcher für die Seele, die Wir-Ebene, die Emotionalität steht und das Kontaktvertrauen beinhaltet. Im Chao Yang fließt der Atem im Rhythmus der Bewegung dominant in der Rumpfmittle, den Flanken. Er steht für die Neugier, das Entdecken und Ausprobieren, Neues beginnen und Altes hinter sich lassen, Vorwärtskommen, Bewegung und Rhythmus, das Interesse an ständig neuen Situationen. Dies verlangt eine seelisch-geistige Flexibilität und formt die Reagibilität der Muskulatur, welche auch eine Bedeutung für die Übergänge zwischen Ein- und Ausatem hat.

Die Bedeutung des Chao Yang in der Musik

Die Möglichkeiten des Chao Yang, wie Vorwärtskommen, Bewegen und rhythmisch flexibel Reagieren, Neues ausprobieren (zeitgenössische Musik, andere Methoden), nach Fehler sich gleich wieder finden, ist in der Musik eine hilfreiche Gabe.

Gerade für das Zusammenspiel ist es wichtig, musikalisch verständliche Bewegungen zu machen und geschmeidig zu bleiben, um mögliche Inputs aufnehmen und umsetzen zu können. Rüdiger fasst dies so zusammen: „*Entscheidend ist, dass das Band des Führens und Folgens nie abreißt, dass klar und deutlich geführt wird, mit- unter temperamentvoll, dann wieder dezent und zurückhaltend, entsprechend dem Charakter der Musik und den Bedürfnissen des Zusammenspiels.*“ (Rüdiger, Körper, 2007, S. 134)

Schüler mit viel Chao Yang können nicht ruhig sitzen, sind ständig in Bewegung, wollen immer neue Stücke spielen, obwohl die alten noch nicht so ganz sitzen, und im Zusammenspiel kommt man ihnen nicht nach, weil sie ständig das Tempo wechseln. Wenig Chao Yang äußert sich indem sich Musiker fast nicht bewegen und nicht ganz anwesend sind. Sie setzen unvermittelt ein und merken erst einen Takt später, dass das Tempo geändert hat. Ritardando müssen genau abgesprochen sein. Kurzfristige Änderungen vor dem Konzert bringen sie aus dem Gleichgewicht. Mit Schü-

ler, welche wenig Chao Yang haben, ist es schwierig näher zukommen. Sie lassen sich nicht gerne auf Experimente ein und irgendwie hat man ständig das Gefühl, dass sie eigentlich gar keine Lust haben.



„Es ist also eine natürliche Bewegung, die sich von selbst ergibt. Darum ist die Umgestaltung des Alten auch ganz leicht. Altes wird abgelegt, Neues wird zugelassen. Beides entspricht der Zeit und bringt daher keinen Schaden.“
I Ging Buch der Wandlung

(Durenne Alexandre, 19. Jh., Zwei Flötisten)

Praktische Übungen

Diese Übungen betreffen die mittlere Atemebene, den Brustkorb, die Rippenbögen, freie Schulter und schwingendes Becken. Verwringende Bewegungen führen zu einem elastischen Thorax und auch Klanggestaltung.

- Ein Chiffontuch um das Ende des Fagott Schallstückes binden und tanzend durch den Raum musizieren.
- Theraband um die Rippenbögen des Schülers und musikalisch mitbewegen. Kann auch um die Kniekehlen gespannt sein.
- Overball zwischen mittlerem Rücken und Wand. Mit seitlichem Bewegen rhythmische Impulse setzen.
- Tonleiter oder Lieder abwechselnd spielen; jeder einen Ton oder einen Takt. Dazu rhythmisches Bewegen.
- Im Sitzen den Brustkorb während dem Musizieren kreisen lassen, als ob ein Hulla-Hopp-Ring mittanzten würde.
- **In der Gruppe:** Einer gibt den Einsatz und führt mit möglichst vielen Tempowechsel und dynamischen Nuancen durch das Musikstück. Auch die Bewegungen können mitgemacht werden. Immer wieder Stimmen tauschen.

Chao Yang und Lampenfieber

Die Bewegungsfreude des Chao Yang hält in Stresssituationen die Muskulatur geschmeidig und reaktionsbereit. Bewusst grosse Bewegungen machen, helfen zu Beginn des Konzertes das meist anfängliche Zittern zu kaschieren. Langsam werden die Bewegungen natürlich und musikalisch. Mantel schreibt dazu folgendes: „*Musikalischer Ausdruck ist immer auch Ausdrucksbewegung. Unterdrückung von Ausdrucksbewegungen unterdrückt Ausdruck. Ausdrucksbewegungen, ob bewusst oder unbewusst eingesetzt, wirken deshalb dem Lampenfieber entgegen - sie begleiten und unterstützen die "Flucht nach vorn".*“ (Mantel, Mut, 2008, S. 225)

Hildebrandt beschreibt dies so: „*Die Möglichkeit, sich von seinem Körperschemata zu lösen, bzw. aus mehreren Schemata auswählen zu können, fördert neben der Flexibilität auch das Selbstbewusstsein in Bühnensituationen bzw. die Stressresistenz* (Spitteler et al., 1995).“ (Hildebrandt, 2002, S. 49)

Auch die Fähigkeit einfach weiterzuspielen, wenn etwas nicht so war, wie es hätte sein sollen, hilft dem Fluss der Musik und lässt keine Zeit zum Nachdenken.

- Bewusst grosse Bewegungen.
- Die Beweglichkeit der Wirbelsäule geniessen und ausloten.
- Den rhythmischen Spielraum in technischen Passagen ausnutzen und mit Apogiaturen (Abstützen der Töne) spielen.

Chüe Yin



(Gauch, 2006, S. 104)

Verbindung von Leber-und KreislaufsexusMeridian

Der Chüe Yin ist die Yin-Form der mittleren Atemebene, welche das Halten der Atemfülle in der Rumpfmittle ermöglicht. Das Bedürfnis des Chüe Yin ist die Anpassung und der Austausch. Sich Einfügen können und der Wunsch nach Zugehörigkeit, Verbindlichkeit und Gemeinsamkeit(en). Die mittlere Atemebene wird auch der Jugend zugeordnet, wo die Zugehörigkeit eine grosse Rolle spielt. Die Atemfülle in der Mitte verbindet Becken und Brustraum.

Die Bedeutung des Chüe Yin in der Musik

Die Stärke des Chüe Yins sich anzupassen, in eine Gruppe einzufügen, wie ein Instrument zu klingen, hilft dem homogenen Klang im Orchester und Ensemble. Musiker mit dieser Qualität identifizieren sich mit der Musikschule oder der Gruppe und tragen dies nach Aussen. Kommt es zu Streitigkeiten, sind es meistens sie, die vermitteln und nach Lösungen suchen.

Viel Chüe Yin äussert sich in der Musik durch farbloses Mitspielen ohne eigene Akzente. Er stört nicht, trägt aber auch nichts zur musikalischen Gestaltung bei. Schüler musizieren genauso, wie verlangt wird, ohne Wenn und Aber. Sie sind fleissig, weil sie Angst haben, der Lehrer könnte etwas auszusetzen haben. Am liebsten spielen sie die zweite oder dritte Stimme, um ja nicht aufzufallen.

Wenig Chüe Yin zeigt sich, indem Musiker lieber für sich alleine zu Hause, in der Stube musizieren. In der Gruppe haben sie Mühe, einen Platz zu finden und fühlen sich nicht zugehörig. Im Orchestervorstand sind sie wohl nicht anzutreffen. Es sind eher Solisten wie Kammermusiker.

Rüdiger beschreibt diese Qualitäten folgendermassen: *„Ob mehrere Menschen mit verschiedenen Instrumenten einen einheitlichen Ensemblekörper bilden, hängt stark vom gemeinsamen Puls und hörbaren Gefühl für Metrum und Rhythmus des Stückes ab. Dieses gemeinsame Metrum- und Rhythmusempfinden -Resultat bewusster Angleichung aller Spieler an Tempo und Charakter der Musik- ist in erster Linie eine Frage des Körpers. So wie Puls, Metrum, Rhythmus im Körper wurzeln, so ist es der gemeinsame Körperpuls und- Impuls, der ein gemeinsames Tempoempfinden, metrische Koordination und rhythmische Genauigkeit verbürgt.“* (Rüdiger, Körper, 2007, S. 129)



(Gemeinsam sind wir stark, www.fotocommunity.de)

Praktische Übungen

Diese Übungen betreffen auch den mittleren Atemraum. Das Öffnen der Seiten, um die Nachbarn gut zu spüren, ist wesentlich.

- Mit dem Instrument, während dem Spielen, die Arme wie Flügel öffnen (soweit möglich), Beine leicht gespreizt. Lehrer steht zur Seite und macht genau das

Selbe. Unisono ein Lied spielen. Es soll wie ein Instrument klingen (Intonation).

- Overball unter den Achseln und Arme tragen lassen. Bälle hervor nehmen und mit diesem Gefühl der Offenheit und Weite musizieren.
- Falls, vom Instrument her möglich, mit grossem Gymnastikball zwischen den Seiten von Lehrer und Schüler spielen. Arme können auf den Ball gelegt werden. Auch hier auf den Gleichklang achten.
- Tonleiter oder Lieder nebeneinanderstehend unisono vortragen, mit der Vorstellung: „ich spiele dich und du spielst mich“.
- **In der Gruppe:** Im Kreis stehen und möglichst wie ein Instrument klingend ein Lied musizieren. Kann auch im abgedunkelten Zimmer gemacht werden oder mit geschlossenen Augen. Lässt die Wahrnehmung ungestört auf das Geschehen lenken.
- Eine Tonleiter gemeinsam spielen. Jeder übernimmt einen Ton, die Übergänge so fließend, dass es wie von einem einzigen Instrument vorgetragen klingt.

Chüe Yin und Lampenfieber

Das Zusammengehörigkeitsgefühl des Chüe Yin lässt auf der Bühne die Einsamkeit verschwinden. Sich vom Klang getragen und mitgenommen fühlen, lässt die Aufmerksamkeit von der eigenen Nervosität weg, hin zur Gruppe führen. „Alle haben Lampenfieber, nicht nur ich“, relativiert die eigene Unsicherheit. Die Möglichkeit das Publikum nicht als Gegner und Kritiker zu erleben, sondern als wichtige Mitspieler, lässt den Leistungsdruck kleiner werden. „*Kommunikation statt Konfrontation*“ schreibt Mantel: „*Die Resonanz des Publikums wiederum wird auf mich selbst rückgekoppelt; ich erlebe sie, greife sie in meinem Spiel auf. Eine solche Resonanz entsteht aber nur, wenn ich dieses System gedanklich bejahe, statt mich dem Publikum „zum Frass“ vorzuwerfen.*“ (Mantel, Mut, 2008, S. 40)

- Bewusst die Seiten öffnen und sich mit den Musikern um sich verbinden.
- Sich als Teil vom Ganzen verstehen und nicht als Solist hervorstechen müssen.

Yang Ming



Verbindung von Magen-und DickdarmMeridian

Der Yang Ming gehört zum oberen Atemraum, welcher dem Geist, dem Ich, der Rationalität zugeordnet ist und das Ich-Vertrauen beinhaltet. Der Yang Ming richtet den Brustkorb auf. Er steht für Führung, Entscheidung übernehmen können. Erkenntnis, Vorbild, Zielorientierung, Vision. Erkennen, darüber stehen, ein Ziel verfolgen, hinweisen und vollenden.

Die Bedeutung des Yang Ming in der Musik

Die Qualität des Yang Ming zeigt sich in der Musik bei führungsstarken Musikern, welche genau wissen, wie und was sie wollen und dies klar und deutlich sagen oder beim Musizieren durch die Körpersprache zeigen. Es ist einfach, ihnen zu folgen, da durch ihre Überzeugung, die Aussage logisch erscheint. Sie sind es, die auf der Bühne sagen, wo es lang geht, wer wo zu sitzen hat und anzeigen, wann man sich verbeugt. Bei Schülern sind es die, welche Ideen für neue Stücke bringen und genau wissen, wann sie was und wie können wollen. Sie haben den Ehrgeiz, genau nach Vorbildern musizieren zu lernen. Gibt es Fragen an die Schülergruppe, sind sie die Ersten, die antworten.

Zu viel Yang Ming zeigt sich in eingebildetem Gehabe, mit dem Gefühl, alles besser zu wissen und zu können. Sie sind die absoluten Stars und dulden keinen Widerspruch. Nur ihre Schule ist die Richtige. Mit Tuttipieler geben sie sich schon gar nicht ab. Im Konzert schlagen sie ein Tempo vor ohne Rücksicht auf Verluste. Sie spielen zu laut und intonieren zu hoch, um solistischer hervorstechen.

Zu wenig Yang Ming ist sichtbar im Zögern des Einsatzgebens. Die Tempovorstellung setzt verspätet ein, und die Phrasen sind ohne Höhepunkte. Sie haben eine schlechte Meinung von sich selber und überlassen die Verantwortung den Anderen. Die Schüler wissen nicht, was sie wollen, und es ist ihnen egal, wenn sie am Konzert schlecht gespielt haben.



(Leonardo da Vinci, Wikipedia)

Praktische Übungen

Diese Übungen betreffen die obere Atemebene. Die Arme weisen eine klare Richtung, der Kopf ist aufrecht getragen, das Körpergewicht eher auf dem vorderen Fuss verlagert, die Leisten geöffnet.

- In Schrittstellung vor und zurück pendeln. In Vorlage immer bis in den Zehenstand und die Töne ins Publikum schicken. Auf die geöffneten Leisten achten.
- Im Zehnstand federnd musizieren und die Töne lachend hinausschütteln.
- Gehen und jeweils in der Vorlage verharren, Töne und Ideen wie Sterne vom Himmel pflücken und die Aufrichtung, die freien Leisten genießen. Erhobenen Hauptes eine „Rede“ halten, um Ruhe besorgt sein und seinen Korb voll von Sternen verschenken.
- Mit Overball Schüler an M14 während dem Musizieren anfordern (d. h.: taktil, kurz vor dem Einsetzen des Tones auffordernd Kontakt geben und während der Phrase beibehalten) und in Richtung vorne-oben locken (d. h.: taktil gegen Ende der Phrase die Bewegung weiter locken, als würde an einem Faden gezogen). Auch Halt im Kreuz geben und mit Transsensens Richtung Boden erden.
- **In der Gruppe:** Ein Lied oder Tonleiter spielen. Immer ein Musiker führt, ohne dass vorher abgesprochen wird wer. Jeder muss sich die Führung erkämpfen.
- Die ganze Gruppe marschiert musizierend und zielgerichtet durch den Raum. Der vorderste Spieler gibt die Richtung, das Tempo und die Dynamik an. Am Schluss wird noch gemeinsam verneigt.

Yang Ming und Lampenfieber

Die Selbstsicherheit und Überzeugungskraft des Yang Ming hilft im Moment des Auftretens. „Ich bin gut und schaffe das“ und raus ins Scheinwerferlicht, ohne zu zögern, den Blick nach vorne gerichtet. Die aufrechte Haltung wirkt auf die Emotionen und macht selbstsicherer. „*Body-feedback*“ nennt dies Maja Storch in ihrem Buch Embodiment: „*Durch Body-feedback können Emotionen erzeugt werden...Durch gezielten Einsatz unserer Skelettmuskulatur, die der willentlichen Kontrolle gut zugänglich sind, können wir unsere Emotionen beeinflussen, welche der willentlichen Kontrolle normalerweise nur bedingt zugänglich sind. Die Arbeit mit dem Körper ist demgegenüber ein direkter und verhältnismässig leicht zu erlernender Weg der Emotionsregelung.*“ (Storch, 2011, S. 49) Anfänglich reicht es sogar ein Lächeln aufzusetzen, mit der Zeit wird auch das natürlich. Mantel schlägt in seinem Buch, „Mut“ S. 205, folgendes Auftreten vor:

„*Auch in einem Zustand von Lampenfieber kann ich sehr wohl- gewissermassen „schauspielerisch“- eine souveräne Haltung einnehmen:*

- *durch einen federnden, raschen, aber nicht nervösen Gang,*
- *durch eine Kopfhaltung, die Sicherheit und Beherrschung der Situation signalisiert („als würde der Kopf hinten an den Haaren nach oben gezogen“),*
- *durch vorbereitende Bewegungen etwa beim Hinsetzen oder Stimmen, die eine „gute Spannung“ („Eutonie“) haben und ausstrahlen.“*

Klöppel fasst es in einem Satz zusammen: „*Mimik und Körperhaltung werden dem Gehirn rückgemeldet und beeinflussen das emotionale Empfinden.*“ (Klöppel, 2009, S. 149)

Tae Yin



Verbindung von Milz-und LungenMeridian

Der Tae Yin ist die Yin-Form der oberen Atemebene, hält den Brustkorb aufrecht und gibt ihm die Fülle. Er steht für das Erkennen und Bejahen zu sich selber, seinen Platz gefunden haben und einen Standpunkt vertreten können. Fülle, Überfluss; sich zur Verfügung stellen, Erfahrungen weitergeben, ohne einen Gegenwert zu erwarten, sind seine Themen. Von Herzen geben und für andere da sein.

Die Bedeutung des Tae Yin in der Musik



(Yehudi Menuhin, 97 éve született)

Die Reife des Tae Yin seine Fähigkeiten richtig einzuschätzen, sein Wissen von Herzen weitergeben, Komplimente entgegennehmen, ohne darauf angewiesen zu sein, nicht mehr den Anspruch haben, Chopin-Etüden so virtuos zu spielen, wie junge Klavierstars, im Wissen um die eigenen Qualitäten, zeichnen ihn aus. Es sind Musiker, die nicht mit ihrem Lebenslauf auftrumpfen müssen, und mit wem und wo sie schon alles gespielt haben. Schüler, welche Geschenke machen, die man selbstverständlich annehmen kann. Sie zweifeln nicht, das richtige Instrument gewählt zu haben, und beim Konzertsaalbestuhlen gehen sie selbstverständlich zur Hand.

„Die Kenntnis und Akzeptanz seiner eigenen Wesensart rufen Selbstachtung und Wertschätzung in einem hervor. Daraus spricht eine Stimme, die Gehör bekommt, ohne es sich verschaffen zu müssen. Ein Effekt, der nicht nur Bühnenkünstler zukommen sollte, sondern jedem Menschen, der auf der Bühne des Lebens gehört werden möchte.“ (Storch, 2011, S. 81)

Zu viel Tae Yin ist sichtbar in unerfragter, aufdringlicher Hilfsbereitschaft, zu viel Anteilnahme und übermäßigem Schulterklopfen nach dem Konzert, bei welchem kein zurück gerichtetes Kompliment entgegen genommen wird.

Wenig Tae Yin ist spürbar, wenn Anerkennung vehement von sich gewiesen wird. Ist eine musikalische Stelle auseinandergefallen, laden sie sich die Schuld auf und verkaufen sich unter ihrem Wert. Sie verzichten lieber auf die erste Stimme, obwohl der Andere weniger qualifiziert ist und trauen sich nicht als erster auf die Bühne.

Praktische Übungen

Diese Übungen betreffen auch den oberen Atemraum. Es sind selbstverständliche Gesten, die das Herz öffnen, ruhig und gelassen durch Arme und Hände fließen.

- Mit geschlossenen Augen einfach da stehen und eigene Melodien spielen, ohne zu werten.
- Während dem Musizieren lösende Berührungen des Lehrers in den Ellbogen und unter dem Schlüsselbein- Anfangspunkt des Lungen Meridians, mit dem Hinweis die Klänge zu verschenken.
- Verbal die momentanen Leistungen würdigen und nicht mit denen anderer vergleichen.
- **In der Gruppe:** Im Kreis stehen und gemeinsam eine Melodie gestalten. Jeder improvisiert vier Takte. Darauf achten, dass keine Konkurrenz entsteht und das entstandene Werk würdigen.

Tae Yin und Lampenfieber

Die Art des Tae Yin zu wissen und akzeptieren, wer man ist und was man kann, hilft auf der Bühne, trotz dem Leistungsdruck, ruhig zu bleiben. „Auch wenn ich nervös bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“, ist ein hilfreicher Satz aus dem EFT, um gelassener mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ein wertschätzender, das Selbstbewusstsein fördernder, Unterricht ist wesentlich verantwortlich für das spätere Lampenfiebertverhalten des Schülers. Die Kommunikation ist nicht wertend und die Wörter „Fehler oder falsch“ können durch: „das ist anders- oder eigene Komposition“, ersetzt werden. Der Lehrer sollte darauf achten, die eigenen Ängste und Selbstbewusstseinsdefizite nicht auf den Schüler zu übertragen. Eigene Reflektion muss immer wieder Platz haben. Das Gleichgewicht zwischen Loben, Ermuntern und adäquater sachlicher Kritik, ist Wichtig. Mantel schreibt über das Kritisieren: *„Lehrer haben also eine nicht hoch genug einzuschätzende Verantwortung ihren Schülern gegenüber. Ein beschädigtes Selbstbewusstsein, die Einengung des Spielraums durch das „Richtig-falsch-Syndrom“ kann sich als psychosomatische Folgeerscheinung in der Unfähigkeit des Körpers niederschlagen, für bestimmte Bewegungsabläufe die natürlichsten und selbstverständlichsten Koordinaten- auch Ausdrucksbewegungen- zu finden. Jede Körperhaltung entspricht auch einer seelischen Befindlichkeit! So ziehen sich z.B. die Schultern meist nicht aus Unfähigkeit oder Renitenz, sondern aus Angst hoch.“* (Mantel, Mut, 2008, S. 69)

(Vgl.: Gauch, 2006, S. 87-120)

Bereitschaftstonisierung durch Erleben der Raumqualität der Sondermeridiane

Raum um mich. Manchmal scheint er mir riesig, manchmal ist er sehr klein. Manchmal fühle ich seine Grenze, manchmal löst er sich ins Unendliche auf. Ich kann in den hinteren Raum spüren, den Geborgenheitsraum, welcher mich beschützt und an den ich mich anlehnen kann. Er beinhaltet die Vergangenheit, meine Ahnen und ihre Schicksale. Auch den vorderen Raum kann ich mit meiner Präsenz füllen, den Konfrontationsraum. In den trete ich in Kontakt mit meiner Umwelt. Es ist die Zukunft, das was noch nicht ist und sich entwickelt. Der seitliche Raum, mit all seinem Leben das mich umgibt, nehme ich wahr. Er ist die Gegenwart. Über ihn gestalte ich mein Leben und meine Beziehungen. Der untere Raum, der mich mit der Erde verbindet, mich trägt und nährt, mir Sicherheit gibt, spüre ich. Der obere Raum, die Verbindung zum Himmel, zum Glauben an etwas Höheres, begleitet mich.

Die Fähigkeit in diese Räume hinaus zu spüren, ist im Energiesystem der Sondermeridiane angelegt. Sie werden auch ausserordentliche Gefässe genannt und sind die Reservoirs der Energie. Sie regulieren den Energiefluss in den Hauptmeridianen, welche während des Lebens gefüllt werden und verlaufen nicht wie die Hauptmeridiane auf Muskelketten, sondern versorgen bestimmte Körperregionen mit Jing („reinste, verfeinerste Form von Qi im Körper. Tiefste Essenz. Grundlage des Lebens.“

Ausbildungsunterlagen, R.Gauch) In den Ausbildungsunterlagen von R.Gauch Mühle finden wir auch: *„Sie sind empfindungsmässig erfahrbar und für die Mitwelt durch deren Ausstrahlungscharakter wahrnehmbar: Durch die ruhige Lebendigkeit des Chi in ihren Gefässen und die Veränderung des neuromuskulären Tonus und dessen Wirkung auf Haltung und Ausdruck.- Ihre energetische „Wachheit“ ist Ausdruck der persönlichen Befindlichkeit in der gegenwärtigen Situation. Durch berühren der Einspeisungspunkte (Glaser), Eröffnungspunkte (Kirschbaum), kann ich ihre Qualitäten aufrufen. Ferner auch durch Anleiten des Sinngehaltes mit Transsensibus oder durch die intentionale Körperhaltung im Bezug mit dem gewünschten Thema.“*

„Sind bei einem Menschen die Raumbezüge aller Sondermeridiane und der Königsadern gleichzeitig aktiviert, so befindet sich der Mensch in einem Bereitschaftszustand. In diesem Zustand kommt es durch die globale Aktivierung und Stabilisierung des statischen und phasischen Tonus zu einer Bereitschaftsaktivierung aller Muskeln, welche der Haltung Festigkeit gibt (statischer Tonus) aber der Muskulatur auch die Flexibilität zur Handlungsfähigkeit (phasischer Tonus). Die Atmungsorgane befinden sich in einem Bereitschaftszustand, aus welchem heraus der Atem flexibel auf alle Veränderungen der Intention und Haltung reagieren kann.“ (Gauch, 2006, S. 146)

Dieses „Geheimwissen“ wurde im alten China nur an Ausserwählte weitergegeben. Der Bedeutungsgehalt ihres Daseinsgefühls wurde von Dr. V. Glaser beschrieben. Maja Storch umschreibt diese Bereitschaft folgendermassen: *„Nach Moreno hat derjenige Mensch das grösste Potenzial zu psychischer Gesundheit und zum Erreichen von Lebenszufriedenheit, der in der Lage ist, auf jede Situation aus dem Moment heraus spontan und kreativ zu reagieren. Er hat Zugang zur Schöpferkraft, die in jedem Menschen als Anlage vorhanden ist, und erlebt sich selbst als aktiv handelndes Individuum, das seine Interaktionen kreativ gestalten kann.“ (Storch, 2011, S.70)*

Die vier Sondermeridiane der sozialen Kommunikation

„In den Begegnungs- und Gemeinschaftsräumen steigen Situationsgefühle auf, die sich in charakteristischer Weise unterscheiden lassen:

- Jeder Raum "begrenzt" eine Zuständigkeit.
- Jeder Raum ist in spezifischer Weise gefüllt.
- Jeder Raum wird von vielerlei fremden Gegebenheiten "beeinflusst".
- Jeder Raum ist ebenso ein "Etwas, mit dem die Umwelt zu rechnen hat".

(Glaser, 1993, S.100)

Der hintere Verlauf des **Yang Tsiao Mo** eröffnet den Raum von hinten, über die Seiten nach vorne und begrenzt diesen. Der Einspeisungspunkt ist **Blasen 62**. Das Thema ist: Weite und Begrenzung der eigenen Zuständigkeit, Geborgen- und Sicherheitsgefühl. Rückhalt und Standfestigkeit geben Sicherheit, der Umwelt angstfrei und gelassen zu begegnen. Statischer Tonus wird aktiviert und es entsteht Atemweite.

Der vordere Verlauf des **Yin Tsiao Mo** gibt dem Raum Dichte und stabilisiert dessen Grenze. Der Einspeisungspunkt ist **Niere 6**. Das Thema ist: Anwesenheit im Hier und Jetzt, zeigt sich der Welt und konfrontiert sich. Durch das Halten der Konfrontation wird der Andere gewürdigt. Die Präsenz macht konzentriert und aufmerksam. Der Tonus wird stabilisiert und es entsteht Atemfülle und Atemdynamik.

Beide zusammen, die Raumweite- und Begrenzung und die Raumdichte, ergeben die persönliche Atmosphäre. Statischer Tonus ist aktiviert.

Der seitliche Verlauf des **Yang Oe** eröffnet den seitlichen Raum und lässt die umgebende Atmosphäre mit allen Sinnen wahrnehmen. Der Einspeisungspunkt ist **Dre-facherwärmer 5**. Das Thema ist: Lebendigkeit, Wachheit und Reaktionsbereitschaft. Durch sie kann die Farbigekeit der Welt urteilsfrei wahrgenommen werden und die nachbarschaftlichen Seitenräume mit Anteilnahme miterlebt. Phasischer Tonus wird mobilisiert und es entsteht Atemlebendigkeit/Flexibilität.

Der breit an der Vorderseite verlaufende **Yin Oe** eröffnet die Breite des vorderen Raumes und öffnet diesen auch nach oben. Der Einspeisungspunkt ist **Kreislaufsextus 6**. Das Thema ist: Verbindung zum eigenen Gefühlsausdruck wie Mimik, Lachen, Singen, Schreien, die spontan gezeigt werden und zu denen gestanden wird. Die Umwelt und die Begegnungen werden handelnd mitgestaltet. Das Herz ist frei sich zu zeigen. Phasischer Tonus wird reguliert und es entsteht eine Atemzentrierung.

Beide zusammen, die Offenheit für die Bewegtheit der anderen Menschen, und die in mir, ergeben zusammen das soziale wertschätzende Miteinander. Phasischer Tonus ist aktiviert.

Diese vier Sondermeridiane ergeben die Kommunikationsbereitschaft, durch welche der Mensch sinnvoll und bezugsgerecht handeln kann.

(Vgl.: Gauch, 2006, S. 125-136)



(Photo, F. Weibel)

Die Bedeutung in der Musik

„Auf musikalische Weise Musik machen, singen, ein Instrument spielen und hören kann nur ein geschmeidiger, durchlässiger und zugleich zentrierter Körper, der sich seiner eigenen Musikalität in Haltung, Atmung, Stimme und Bewegung bewusst ist, frei mit ihr umgehen kann und sie freigiebig in entwickeltes Musizieren einbringt.“ (Rüdiger, Körper, 2007, S.8) Um dies umzusetzen, helfen die Sondermeridiane, die Qualitäten der Raumbezüge. Sind sie alle aufgerufen, entsteht das, was Rüdiger auf S.156 schreibt: *„Expandierende musikalische Körperlichkeit steigert das Konzert zum inszenierten Gesamtkunstwerk, feiert musikalische Feste der Begegnung, Bewegung und Beteiligung aller, taucht Räume in Licht, erfüllt sie mit Duft und erzeugt eine Atmosphäre gesteigerter Wahrnehmung, Wachheit und Präsenz.“* Als „Funktionsbereitschaft“ bezeichnet es Biesenbender: *„Nicht Funktionen einrichten, sondern Funktionsbereitschaft auslösen- eine Haltung gelöster Reaktionsfähigkeit erarbeiten, in der die Spielabläufe nach ihrer eigenen Ordnung gleichsam zu sich selbst finden können.“* (Biesenbender, 1992, S. 69) Als „Raumgefühl“ bezeichnet es Hildebrandt: *„Das Raumgefühl ist für die Bewegungsqualität und die Sicherheit des Bühnenausdrucks von zentraler Bedeutung. Psychische und physische Engegefühle sind häufig auf eine Unklarheit in der raumbezogenen (Selbst-)Anweisung zurückzuführen.“* (Hildebrandt, 2002, S. 59)

Yang Tsiao Mo

Ist es mir möglich, mich vertrauensvoll in den hinteren Raum (**Yang Tsiao Mo**) zu schmiegen und mich von allem abzugrenzen was mich stört, schaffe ich mir beim Musizieren oder auf der Bühne Raum und Rückgrat mich zu zeigen. Dies ist sichtbar, wenn sich der untere Rücken nach hinten öffnet, als wolle er sich in einen Stuhl schmiegen, die Knie sanft nachgeben, die Fersen und die Fussaussenseite guten Bodenkontakt haben und der obere Rücken weit wird. Die Arme sind wie von Bällen getragen und lassen die Seiten frei. Durch diese Haltung fühle ich mich von hinten

gehalten, habe und begrenze meinen Platz und kann ohne Angst auftreten. Diesen Raum nehme ich bewusst zur Kenntnis vor schwierigen technischen Stellen, wenn es darum geht, nicht - vor lauter Nervosität - zu früh zu starten und ruhig und kontrolliert die Passage zu meistern, ohne davon zu eilen. Dadurch, dass ich den Raum auch begrenzen kann, schütze ich mich vor störenden Geräuschen oder Instrumentalstimmen, die mich irritieren (Kanon, Fuge etc.). Ich habe die Möglichkeit, die für mich wichtige Melodie herauszuhören.

Musiker, denen der Rückraum fehlt, starten gerne zu früh und nehmen sich keine Zeit, den Atem tief ins Becken einzuladen. Die Phrasen sind nicht ausgespielt, es fehlt die Geduld Höhepunkte auszukosten. Fermaten werden nicht bis ans Ende der musikalischen Spanne gehalten. Ist der letzte Ton verklungen, wird das Instrument sofort auf den Schoss gelegt, ohne dem Nachhall zu horchen, die neue Seite ist schon aufgeschlagen. Rüdiger meint dazu: *„Diese doppelte Stille, die Musik umgreift: die Stille des Anhubes und die Stille des Ausklangs, lässt im Gewahrwerden des Atems Momente äusserster Wachheit und Aufmerksamkeit für das entstehen, was da kommen mag und was gewesen ist. Und nichts ist schlimmer als ein überstürzter atemloser Anfang oder Ende ohne Stille, die den Nachhall der Musik im inneren und äusseren Raum, in Atem und Seele ermöglicht.“* (Rüdiger, Atem, 1995, S. 90)

In der Praxis

Das Raumöffnende, Abgrenzende des Yang Tsiao Mo ist sehr zentral im Kontakt mit dem Schüler. Ihm den Raum zugestehen und seine Grenze akzeptieren, ist selbstverständlich und immer präsent. Spüre ich, dass einem Schüler der Rückhalt fehlt oder er während dem Vortragen immer mehr in den vorderen Raum flieht, stelle ich mich bewusst halbseitlich hinter ihn und versuche ihm so den Rücken zu stärken und ihm Vertrauen zu geben. Verliert ein Schüler vor dem Konzert den Bodenkontakt vor lauter Nervosität, gebe ich ihm Kontakt am Bl.62 und N.6 und stabilisiere so seinen Raum.

Um den Umraum erlebbar zu machen, lasse ich die Schüler beim Einspielen im Raum umher gehen, Töne an die Wände malen wie Graffiti-Kunstwerke, oder wir loten den Raum mit Frage und Antwort Improvisationen aus, indem wir uns möglichst weit voneinander aufstellen.

Immer wieder lasse ich mit Kontakt zur Wand spielen, mit oder ohne Overball. Wichtig ist auch hier, dass die Schüler sich an die Wand anschmiegen oder durch den Ball die Wand wahrnehmen. So ist, durch die Gammaaktivierung der Muskelspindeln, die gesamte Muskulatur tonisiert. Ich kann diesen Kontakt auch direkt mit meiner Hand im Kreuzbereich geben. Auch hier achte ich darauf, dass der Schüler mir begegnen kann und fordere ihn sonst dazu auf (kann auch mit dem Ball gemacht werden, wenn der direkte Kontakt nicht gut möglich ist). Hält ein Schüler die Arme verkrampft neben dem Körper, gebe ich zwei Overbälle unter die Achseln und lasse die Arme von ihnen tragen. Manchmal kann auch ein Theraband um die Schulter gelegt werden, die Arme über das Band und so den Schüler anlehnen und unterstützen lassen.

Ich selber nehme den hinteren Raum bewusst wahr, indem ich die Haltung des Yang Tsiao Mo einnehme und einen inneren Kontakt zum EP Bl. 62 aufnehme. Durch das wiederholte Üben braucht es immer weniger und kleinere Bewegungen, um das Befinden der Geborgenheit, dem Raumöffnenden- und begrenzenden zu erlangen.

Vor schwierigen Einsätzen lehne ich mich bewusst ein wenig zurück. Dadurch habe mehr Gewicht auf dem Fersen und den Fussaussenseiten. So setze ich die Passage kontrolliert ein, mit dem vertrauensvollen Rückhalt ein.

Yin Tsiao Mo

Durch die Sicherheit des Yang Tsiao Mo ist es möglich, den Raum mit meiner Präsenz zu füllen und Kontakt mit dem Publikum aufzunehmen. Diese Qualitäten des **Yin Tsiao Mo** lässt mich, ganz im Hier und Jetzt, konzentriert nach vorne schauen. Die eher in Vorlage stehende, leistenöffnende Haltung erinnert vielleicht ein wenig an einen Skispringer kurz vor dem Absprung. Ein Dirigent, der die ganze Aufmerksamkeit der Orchestermusiker braucht, um einen heiklen Einsatz zusammen zu kriegen, kann einen mit seinem Blick auffordern oder einen aufmunternden Blick zuwerfen vor einem Solo-Einsatz. Es entsteht ausdrucksstarke Kommunikation. Rüdiger formuliert es folgendermassen: *„Eine physiologisch erfüllte, weil musikalisch erfüllte Übe- und Aufführungspraxis wirkt sich auch auf eine überzeugende Bühnenpräsenz im Konzert und auf einen lebendigen Auf- und Abtritt mit freiem Blick, offener, selbstsicherer Haltung und musikalischer Bewegungsintensität aus, die ins Publikum ausstrahlt, Hörerinnen und Hörer ins Ensemble einbezieht und den Aufführungsraum atmosphärisch erfüllt.“* (Rüdiger, Körper, 2007, S. 137)

Fehlt diese raumfüllende Präsenz, braucht das Publikum länger bis es ruhig wird, Orchestermusiker schauen nicht nach vorne zum Dirigenten, Einsätze werden nicht wahrgenommen, Bewegungen und Ausdruckskraft schrumpfen. Es kommt zu Missverständnissen.

In Situationen des **Lampenfiebers** wird der Raum kleiner. Durch bewusstes Raumöffnen- und füllen (innerliche Haltung einnehmen und die Affirmationen denken), schaffe ich es, meinen Raum zu halten und Platz für den Atem zu haben.

In der Praxis

Die Stärke des Yin Tsiao Mo sich einer Sache mit ganzer Aufmerksamkeit zu widmen und sich darauf einzulassen, ohne sich ablenken zu lassen (Yang Tsiao Mo), schafft die Möglichkeit konzentrierten Lernens. Dadurch, dass ich als Lehrer mit meiner Präsenz dem Schüler gegenüber trete, nehme ich ihn ernst und billige ihm das Recht zu, seine Meinung zu vertreten. Es entsteht Kommunikation, die nicht nur für den Lehrer nährend ist, sondern die Selbstsicherheit und das Entwicklungspotential des Schülers fördert.

Möchte ich einen Schüler mehr aus sich heraus locken, muss ich mit ihm als erstes das Vertrauen (Yang Tsiao Mo) aufgebaut haben. Danach stelle ich mich ihm gegenüber, und wir spielen ein musikalisches Ping Pong mit Tonleiter-elementen, Lieder, oder wir improvisieren eine gemeinsame Melodie. Ich übertreibe möglichst und animiere den Schüler verbal mich zu übertrumpfen. Humor hilft, sollte es peinlich werden!

Oder wir stellen uns vis a vis im Raum auf und gehen musizierend aufeinander zu. In der Mitte kreuzen wir uns und bewegen uns bis ans Ende auf der anderen Seite. Es

ist sehr spannend, wie sich die Musik beim Zusammenfinden verdichtet und dann wieder auflöst und einen von hinten begleitet.

Um das körperliche Gefühl der Vorlage noch zu verdeutlichen, lege ich ein Theraband um die vorderen Darmbeinstachel, lasse den Schüler vorwärts gehen und gebe ein wenig Gegenzug. Beim Lösen des Bandes entsteht das Gefühl des nach vorne davon Fliegens und auch Lust, auf die Bühne hinauszugehen.

Kontakt kann ich dem Schüler während des Musizierens mit meinen Händen unter den Schlüsselbeinen geben, indem ich sie leicht berühre, nach vorne oben locke und verbal auffordere, den Kontakt zu meinen Händen zu behalten. (Kann auch mit dem Ball gemacht werden).

Beim sitzenden Spielen achte ich darauf, dass der Schüler jederzeit aufstehen könnte und so die Musizier- und Mitgestaltbereitschaft jederzeit wach ist. (An einem Meisterkurs des Amadeus Streichquartetts konnte ich miterleben, welche klangliche, rhythmische und ausdrucksstarke Wirkung solche aktive Sitzen hat, als ein junges Ensemble dazu angehalten wurde, vorne auf der Stuhlkante zu sitzen oder eben fast zu stehen.)

Mir selber nützt es, wenn ich mein Gewicht bewusst nach vorne verlagere, mit meinen Augen einen Punkt in der Ferne anvisiere und den Einspeisungspunkt, N.6 im Gefühl aufrufe.

Das Pendeln zwischen vorne und hinten ermöglicht mir, beide Qualitäten zu fördern. Nehme ich noch den Rhythmus dazu, entsteht schon fast eine musikalische Bewegung und die Muskulatur wird geschmeidiger. Diese Bewegung kann ich verbal begleiten, indem ich z.B. anleite: „Du lehnst vertrauensvoll nach hinten, nimmst diese warme Umarmung mit und gehst voll Freude auf die Bühne!“ Hier gebrauche ich Bilder (Anker), die ich mit den Schülern gefunden habe. Wichtig bei dieser Übung ist, dass sich das Steissbein wie ein Pendel vor und zurück bewegt und die Knie weich nachgeben.

Yang Oe

Ist die Raumweite begrenzt und gefüllt, entsteht eine stabile Voraussetzung all die Musik, die Instrumentalisten und das Publikum um mich wahrzunehmen, anzunehmen und lustvoll darauf zu reagieren. Die Bereitschaft, jederzeit mit der Bewegung mitzugehen, die Dynamik nachzuvollziehen, die Tempi mitzugestalten und die Emotionen mitzerleben, lassen das Ensemble zu einem einzigen musikalischen Klangkörper werden. Nach solch einem Konzert sind die Muskeln wohl nicht verspannt. In dieser Haltung sind die Seiten (Flanken) offen und leicht gedehnt, der Körper zwischen vorne und hinten gehalten und alle Sinne sind wach.

Biesenbender sieht es so: *„In enger Verbindung mit der lebendigen, lebendigmachenden Wirkung von Musik steht dann natürlich auch die künstlerische Vitalität eines Musikers. Diese wiederum hängt in hohem Masse ab von dessen Fähigkeit seelischen Mitschwingens, seiner körperlichen Durchlässigkeit und seiner allgemeinen Improvisationsfähigkeit. Je wacher und reaktionsbereiter der Spieler aus dem leben-*

digen Moment schöpfen kann, um so präziser wird er auch seine Spannungsbögen, energetischen Tendenzen und "Kraftlinien" der Musik erleben und weitergeben."
(Biesenbender, 1992, S. 49)

Ist der Yang Oe nicht lebendig, wirken die Musiker lustlos, als ob ihre Gedanken ganz wo anders wären. Schnell passiert ihnen, dass sie in eine spannungsgeladene Generalpause reinplatzen. Ihre Bewegungen sind, wenn überhaupt, klein und automatisch.

Auf der Bühne, wenn die Scheuklappen immer grösser werden, hilft es, grosse raumöffnende Bewegungen zu machen. Auch die Wirbelsäule darf sich frei drehen, biegen und verwinden, das Becken rollt auf den Sitzbeinhöcker, und ich erlebe den Raum in seiner Dreidimensionalität; vorwärts- rückwärts- und seitwärts. Den Bewegungsspielraum bewusst auskosten.

Auch das Akzeptieren der Bewegtheit des Lampenfiebers schafft eine gute Voraussetzung mit ihr umzugehen. *„Hier drängt sich eine alte Seemannsregel gegen die Seekrankheit auf: „die Wellen bewusst mitmachen, statt sich in die Kajüte flüchten!“ Es geht letztlich um die Akzeptanz der Gegensätzlichen Zustände im Leben, wie Hochspannung (Lampenfieber!)- Entspannung, Wachen-Schlafen, Hunger-Essen, ja der zyklischen Zustände der Natur überhaupt, wie Tag-Nacht, Sommer-Winter.“*
(Mantel, Mut, 2008, S. 27)



In der Praxis

Die lebendige, reaktionsbreite Qualität des Yang Oe lässt im Unterricht viel Dynamik und Beweglichkeit aufkommen. Für den Lehrer ist es wichtig, diese Bewegtheit des Schülers aufzunehmen und weiterzuführen. Dadurch entsteht ein Klima lustvollen Lehrens und Lernens. Merke ich, dass ein Schüler nicht ganz da ist und seine Tonleiter fade runter spielt, versuche ich ihn da abzuholen, wo ich weiss, dass ich ihn erreichen kann. Manchmal braucht es eine Nachfrage: „Wie geht es Dir? Hattest Du viel los in der Schule?“ Manchmal reicht sein Lieblingsstück, Bodypercussion oder ich spiele ganz einfach etwas vor.

Ist er zu stark von seinen Noten in Besitz genommen, stelle ich mich neben ihn und begleite ihn mit musikalischen Bewegungen mit oder ohne Instrument.

Wir stellen uns nebeneinander auf und musizieren mit gemeinsamen Bewegungen. Es führt zuerst der Lehrer (oder Schüler), dann wechseln wir die Rollen, und am Ende bewegen wir uns gemeinsam.

Im Zusammenspiel üben wir das möglichst schnelle Reagieren auf Dynamik- und Tempoänderungen. Das kann auch lustvoll als Wettbewerb getarnt sein.

Mit dem Theraband um die Rippenbögen des Schülers kann ich ihn in ein bewegungsreaktionsbereites Musizieren bringen. Das Band kann ich auch um die Knie legen und von dort leichte Bewegungen initiieren.

Arbeite ich mit Berührung, schwinde ich den Seiten entlang hinunter und lasse den Schüler dazu weiterspielen.

Ich selber lasse die Bewegtheit des Schülers auf mich übergreifen und mich mit-schwingen. Bewusst öffne ich meine Seiten und versuche alles um mich herum wahrzunehmen.

Seitliches Pendeln öffnet die Seiten und bringt Schwung und Rhythmus ins Spiel. Das Steissbein schwingt, wie das Pendel einer alten Standuhr, hin und her.

Yin Oe

Steht nun der Raum mit seiner Dichte und Bewegtheit zur Verfügung, können die spontanen Gefühle direkt gezeigt werden. Musiker trauen sich im Konzert zu etwas mehr Rubato, die Kadenz wird noch mit eigenen musikalischen Schleifen ergänzt, welche das Orchester mit einem Schmunzeln quittiert. Im Ensemble entsteht ein lebendiger Dialog mit Gesten, Mimik und musikalischem Agieren. Die Haltung, mit breit geöffneter Vorderseite und gelöstem Kiefer, ist in den hinteren, vorderen und seitlichen Raum gedehnt. Die Schulter nach hinten geöffnet. So entsteht ein lustvolles „sich zeigen wollen“.

Biesenbender zitiert dazu Wilhelm Furtwängler, den grossen „Improvisator“ der klassischen Musik: *„...nicht ein blosses Akzidenz darstellt, eine Eigenschaft, die man haben kann oder nicht, sondern schlechthin den Urquell alles...schöpferischen, notwendigen Musizierens. Das Gesetz der Improvisation als Voraussetzung aller echten Form von innen heraus, verlangt ein völliges Sich-identifizieren mit dem Werk und dessen Werden.“* (Biesenbender, 1992, S. 46)

Für Zangenfeind ist es: *„Wenn Atem, Tonus und Ton gleichermassen beachtet werden, ermutigt der Körper die Seele, sich zu zeigen.“* (Zangenfeind, 2007, S. 55)

Fehlt der Yin Oe, klingt die Musik ohne Ausdruck- langweilig. Das Stück kann technisch noch so perfekt gespielt sein, es berührt nicht, die Zuhörer fangen an zu tuscheln. Auch hierzu zitiert Biesenbender Furtwängler: *„...Je perfekter, je vollkommener, je mehr der alles hörenden, alles wissenden Platte angenähert die Darstellung wurde, desto ärmer an unmittelbaren Lebenskräften...wurde das Musizieren. Es begann immer mehr den faden Geschmack von destilliertem Wasser anzunehmen.“* (Biesenbender, 1992, S. 50)

Auf der Bühne mit viel Spielfreude, Kreativität und Humor musizieren, ist wohl das Schönste. Ja, Humor, über sich selber lachen können, entspannt und darf sein! Den Mut haben zu spontanen musikalischen Momenten ist besser, wie langweiliges automatischen Abspulens des Stückes.

In der Praxis

Gerade kleine Kinder sind meist spontan und zeigen offen ihre Gefühle. Dies wertfrei zulassen und als Lehrer teilhaben, ja sogar die eigenen, spontanen Ideen zeigen, wirkt sich im Unterricht sehr kreativ aus und lässt die Stunde gemeinsam gestalten. Gemeinsam lachen, ausprobieren, improvisieren und variieren, macht den Unterricht lebendig.

Schüler, die eigene komponierte Stücke mitbringen oder ein Lied, weil es doch zu langweilig war abändern, motivieren und anspornen. Das fördert die Selbstsicherheit und eigenes Denken.

Gemeinsam improvisieren und sich durch den Raum bewegen, nimmt die Hemmung einfach zu musizieren.

Ein gegebenes Stück spielen und an gewisser Stelle eine Kadenz improvisieren.

Über Fehler lachen!

Musik mal ganz anders spielen wie abgemacht. Oder in einen Notentext keine dynamischen und agogischen Angaben schreiben und dies von Blatt spielen.

Eigene Interpretationen der Schüler fördern, indem sie die Stücke zuerst selber kennzeichnen.

Ich selber mache mir Mut mit innerlichen Sätzen wie: „Ich möchte einfach Spass haben auf der Bühne und mit den Musikern und dem Publikum kommunizieren. Alle sind nervös, ich bin nicht die Einzige.“



(sueskind-semp.jpg)

Die zwei Sondermeridiane der spirituellen Dimension

Zusätzlich zu den Raumbezügen der Sondermeridiane der Kommunikation, gibt es zwei weitere Komponente; „*jeder Raum ist Teilglied eines grösseren Raumes und jeder Raum untersteht einem Ordnungsprinzip. Diese beiden Raumbezüge offenbaren sich dem Menschen nicht durch seine groben Sinne. Sie werden mental aufge-*

nommen, empfindungsmässig bewertet, geistig verarbeitet und qualitativ durch die Verhaltensweise des Menschen mitgestaltet.“ (Glaser, 1993, S.104).

Jeder Raum ist Teilglied eines grösseren Raumes-**Tai Mo** wird auch Gürtelgefäss genannt, weil er sich wie ein Gürtel um die Taille schlingt und dort verschiedene Punkte des Gallenblasen berührt. Der Einspeisungspunkt ist **Gallenblase 41**. Das Thema ist: Abstimmung des Eigenen auf unbekanntes Anderes, des Inneren auf Äusseres, Mikrokosmos im Makrokosmos, sich aufgehoben fühlen in einem grösseren Ganzen. Es ist dies der Zustand der Meditation, der gelassenen Ruhe. Der Muskeltonus ist angepasst an unbekanntes und unbegrenztes Äusseres, unspezifischer absoluter Ruhezustand, durchlässig und der Ein-und Ausatem sind extrem ausgedehnt und verlängert.

Jeder Raum untersteht einem Ordnungsprinzip-**Tschrong Mo** wird auch Durchdringungsgefäss genannt und verläuft wie ein Zweig die Wirbelsäule entlang aufwärts, ein anderer steigt über den Nierenmeridian aufwärts zur Brust, wo Verzweigungen in die Zwischenrippenräume fliessen, steigt hoch zum Gesicht und umkreist die Lippen. Er ist zuständig für die Stabilität von Innen. Der Einspeisungspunkt ist **Milz-Pankreas 4**. Das Thema ist: Die im Organismus liegende Kraft welche die individuelle Reifung ermöglicht und auf persönliche Vollendung hinstrebt, einem Ordnungsprinzip zugehören. Es ist dies der Zustand tiefster Berührtheit und aus der Tiefe aufsteigender Freude. Die Muskulatur ist durchlässig und die Atmung mit der persönlichen Mitte verbunden.

Diese beiden Sondermeridiane ergeben den Sinn im Dasein im grossen Ganzen.

(Vgl.: Glaser, 1993, S. 104-105, Ausbildungsunterlagen, Sondermeridiane und therapeutische Haltung, Gauch 2013 und Gauch, 2006, S. 137-140)



(Golden Budha And The Blue Background, xdesktopwallpapers.com)

Die Bedeutung in der Musik

Der Tai Mo klingt wohl dann mit, wenn im Konzert alles vergessen wird, alles miteinander verwebt, wenn "Es" spielt, die Grenzen verwischen zwischen Musiker-Publikum-Raum-Zeit. Es sind die höchsten und berührendsten Momente, heilig. Die Zeit zwischen dem letzten Verklingen, die Hände des Dirigenten noch erhoben und

dem ersten Applaus; die Spannung nach Fermaten, bevor alle wieder einsetzen und alle setzen ganz genau im selben Moment ein, weil es gar nicht anders möglich ist. Vor diesen Ereignissen verneigen sich Künstler und Publikum.

Biesenbender lässt einen afrikanischen Freund und Spielpartner erzählen: *„Dort mein Freund mit seiner vibrierenden Gegenwärtigkeit: eine Art teilhabendes, mit-schwingendes, austauschendes Bewusstsein, das nur wie durch eine dünne Membran vom „Rest der Welt“ getrennt zu sein schien; ein Lebensgefühl, das selbstverständlich einverwoben war in die Ordnung der Natur und deren Energie. Eine Kunstfertigkeit zu üben, eine ungewohnte Situation zu meistern, eine Sache genau kennenzulernen, bedeutete für ihn Mitschwingen, Aufgeben versteckter innerer Widerstände, weniger Aus-einander-setzung und kritischer Distanz, sondern Resonanz.“* (Biesenbender, 1992, S. 24) Ich denke, dieses Musizierlebensgefühl erleben Spieler, die getragen vom Können der Spieler um sich, mitwirken, mitleben, mitgestalten dürfen am Gesamtkunstwerk.

Im klassischen Bereich formuliert Rüdiger: *„Wenn der musikalische Ensemblekörper vielfach klingt, gelingt und übergreift auf die Körper der Hörer, dann entstehen mitunter jene magischen Augenblicke, die über die Köpfe der einzelnen Spieler und Hörer, ihre Körper und den Körper des Werkes hinaus in eine geistige Dimension transzendierenden, die der zweite Geiger des Guarneri-Quartetts, John Dalley, folgendermassen beschreibt: „Es gibt in der Tat Augenblicke, in denen wir vier wie ein einziger Spieler fühlen und atmen. Dann spüre ich, dass wir über alles, was wir je zuvor unternommen haben, hinausgehen...Obwohl unser Spiel nicht fehlerfrei war, atmet die Musik insgesamt dieses besondere wie seitdem nie mehr. Auf das Spieltechnische lässt sich das keinesfalls zurückführen. Ich spüre, dass wir an das Wesenhafte herankamen.“* (Rüdiger, Körper, 2007, S. 137 / 138)

Nüchterner erklärt es Wolfgang Tschacher: *„Unter Embodiment (deutsch etwa “Verkörpern”) verstehen wir, dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet. Das Konzept Embodiment behauptet, dass ohne diese zweifache Einbettung der Geist/das Gehirn nicht intelligent arbeiten kann. Entsprechend kann ohne Würdigung dieser Einbettung der Geist das Gehirn nicht verstanden werden.“* (Storch, 2011, S.15)

Solche Momente können in der Musik / im Unterricht nicht gelernt werden. Sie können entstehen, wenn sich alle Beteiligten ungehemmt einlassen können.

Um noch die spirituelle Seite sprechen zu lassen, möchte ich Herrigels Zen zu Wort kommen lassen: *„Denn die Auseinandersetzung besteht für sie darin, dass der Schütze auf sich selbst- und wiederum nicht auf sich selbst- zielt, dass er dabei vielleicht sich selbst- und wiederum nicht sich selbst- trifft und somit in einem Zielender und Ziel, Treffender und Getroffener ist. Oder, um mich einiger Ausdrücke zu bedienen, die Bogenmeistern ans Herz gewachsen sind: es kommt darauf an, dass der Schütze trotz all seinem Tun unbewegte Mitte wird. Dann stellt das Grösste und Letzte sich ein: die Kunst wird kunstlos, das Schiessen wird zu einem Nichtschiessen, zu einem Schiessen ohne Bogen und Pfeil; der Lehrer wird wieder zum Schüler, der Meister zum Anfänger, das Ende zum beginn und der Beginn zum Ende.“* (Herrigel, 1990, S. 14) Und Dürckheim: *„Einer der Hara hat, bedient sich zwar aller natürlichen Kräfte des Ichs, hat es aber gelernt, sich nicht auf sie zu verlassen, sondern die Verbindung mit einer anderen “Dimension“ zu bewahren, aus der ihm Kräfte zuströmen, die nicht von „Bedingungen“ abhängen und seine natürlichen Kräfte sowohl voll entbinden als auch übersteigen.“* (Dürckheim, 2012, S. 165)



Das Anerkennen und Würdigen der Entwicklungsmöglichkeit liegt im **Tschrong Mo.**

Als Musiker wissen von wo man kommt, welche Fähigkeiten man mitbringt und zu dem stehen, bewirkt in vielen Bereichen eine grosse Entspannung. Nicht jeder Spieler ist als Solist gedacht. Ein Musiker, der es versteht eine Begleitstimme so zu spielen, dass sich die Melodie darüber frei entfalten kann, ist sehr viel Wert. Ein Korrepetitor, der eine ganze Partitur orchestral erscheinen lässt, ist unersetzbar. Viele Musiker könnten gelassener konzertieren, wenn sie nicht dem Stress ausgesetzt wären, wie irgendwelche Stars auftreten zu müssen.

Schüler, mit ihrem ganzen persönlichen Umfeld, ihrer momentanen Thematiken, ihren Sehnsüchten und Träumen, achten und fördern, ermöglicht eine ganz persönliche Reifung des Menschen. Darüber schreibt Zangenfeind: *„Mit der Stimme zeigen wir Präsenz im Aussen. Die Akustik überträgt die physikalische Schwingung, die aus den Kräften des menschlichen Körpers kommt. Der sprechende, singende, musizierende Mensch ruft eine Reaktion oder Antwort beim Empfänger hervor. Stimmgebung benötigt die Beteiligung der ganzen Person. Deshalb darf Stimmgebung nicht zielorientiert sein. Durch zu früh gesetzte Ziele wertet man in der musikalischen Erziehung die vorhandene Ausdrucksweise. Der Druck Kunst zu produzieren, verschliesst den Zugang eines kreativen, erlebnisorientierten Vorgangs. Junge Menschen verlieren den Bezug zu ihrer Natur und ihren Gaben, die eigentlich kultiviert werden möchte.“* (Zangenfeind, 2012, S. 12)

Auch hierzu Dürckheim: *„Der sich im leiblichen wie im seelischen-geistigen Verhalten bekundende rechte Schwerpunkt ist also Ausdruck eines Dritten. Und was ist dieses Dritte? Eben der ganze Mensch, der sich als Person im Werden in wesensgemässer und weltgerechter Verfassung befindet. Hara, verstanden als rechte Mitte, ist Voraussetzung, Ausdruck und Bewährung der Lebensform desjenigen Menschen, der in seiner leibseelischen Ganzheit dem rechten Verhältnis zu „Himmel und Erde“, zur Welt und zu sich selber entspricht.“* (Dürckheim, 2012, S. 74 / 75)

Oder Gibran, in seinem Buch, „der Prophet“, im Kapitel von den Kindern: *„Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch, und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht. Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken. Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen, denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen. Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen. Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern. Ihr seid die Bogen, von*

denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden. Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und Er spannt euch mit Seiner Macht, und damit seine Pfeile schnell und weit fliegen. Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein; denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den Bogen, der fest ist.“ (Gibran, 1973, S. 16)

Die zwei Sondermeridiane der Aufrichtung

Die Königsadern **Jenn Mo** und **Tu Mo** sind die Aufrichtungsformen welche wir im Bedürfnis des Kleinkindes sich aufzurichten sehen. In der Körperhaltung zeigen sie sich in der Vorneigung *Tu Mo* und in der Rückneigung *Jenn Mo*. „Sind sie in Balance ist der Mensch aufgerichtet und ermöglichen so die Unabhängigkeit und differenzierte Beweglichkeit der Hände und damit die Handlungsfähigkeit. Psychodynamisch bilden sie das Gefühl des Geführt-Seins und der Eigenverantwortlichkeit innerhalb einer höheren Ordnung.“ (Vgl. Ausbildungsunterlagen, Sondermeridiane und therapeutische Haltung, Gauch, 2013)

Jordan beschreibt dies so: „Weil die Aufrichtung uns nicht von Geburt mitgegeben ist, muss sie erworben werden. Das heisst aber auch, dass sie verformbar ist. Die aufgerichtete Haltung ist uns selbstverständlich, aber nicht bewusst genug. Wie bedeutsam sie ist, sagen Worte wie „ein aufrichtiger Mensch“ oder „Rückgrat zeigen“. Durch das Aufrichten werden die Hände frei zum Handeln und das Herz wird offen.“ (Jordan, 2010, S. 52)

Diese zwei Sondermeridiane sind energetisch sehr bedeutende Gefässe, da sie über das grösste Yin- und Yang-Potenzial verfügen und mit allen Yin- und Yang-Hauptmeridianen verbunden sind. In jeder Haltung und Bewegung sind sie als Mittelachse beteiligt und wichtig in der Überwindung der Schwerkraft zur Aufrichtung.

Der leicht nach vorn geneigte, gleichmässig gebeugte Rücken des **Tu Mo** oder auch Lenkergefäss genannt, zeigt eine achtungsvolle Verneigung einer höheren Instanz oder Gruppe gegenüber. „Es ist wesentlich, dass sich der Mensch dabei nicht minderwertig fühlt, denn nur der, der eigene Würde besitzt, vermag im Neigen des Anderen Würde anzuerkennen.“ (Glaser, 1993, S.106) Der *Tu Mo* verläuft vom allerniedrigsten zentralen Punktes des Beckenbodens die Wirbelsäule hinten aufwärts über den Kopf und die Stirn und endet in der Mitte der Oberlippe. Der Einspeisungspunkt ist **Dünndarm 3**.

Anerkennen des Schicksalhaften und sich geführt und begleitet fühlen, sind die Themen dieses Sondermeridians. Entlang dieses Gefässes verläuft keine Muskulatur. Es zeigt sich ein geführter Ausatem.

Die Ausrichtung in den Raum nach vorne oben des **Jenn Mo** oder auch Dienergefäss genannt, zeigt eine Offenheit inspiriert zu werden und seine Berufung anzunehmen. Die Bejahung und das Verantwortungsgefühl sich selber und den Mitmenschen gegenüber sind wichtige Themen. Der *Jenn Mo* verläuft auch vom untersten Punkt des Beckenbodens der vorderen Mittellinie entlang über den Bauch den Brustkorb, der Kehle bis zum Kinn, wo er in der Mitte des Unterkiefers unterhalb der Lippe endet. Der Einspeisungspunkt ist **Lunge 7**.



(Bogenschütze von Menning, www.heisse.de)

Die Königsadern in der Musik

Die innere Aufrichtung zwischen Erde und Himmel, das Vertrauen geführt zu sein und die Verantwortung übernehmen zu können, lässt in der Musik die Kraft und Sicherheit wachsen, aufgerichtet und aufgehoben in die Musik eintauchen zu können. Das Vorne und Hinten und die Seiten sind in der Achse, der Wirbelsäule, gebündelt und zentriert. Von hier aus kann der Ton zielgerichtet in die Welt getragen werden. Seine Spannkraft lässt auch im Piano die Ausstrahlungskraft nicht verblassen und in Situationen des rhythmischen Agierens bleibt der Ton klar und verwebt wie ein Faden im Gewebe der Musik. Die Wirbelsäule immer wieder als Spindel erleben, die an ihrem Faden hängt und von der Erdanziehungskraft drehend und zwirbelnd angezogen wird, aufgespannt zwischen Himmel und Erde, ganz gerade und doch fein pulsierend bewegt.

Aus diesem Aufgespannt sein erwächst bei Zangenfeind die *Widerstandskraft*. „Sich auf die Erde beziehen heisst einerseits, sich ihr anzuvertrauen, sich von ihr tragen zu lassen und sich hingeben. Andererseits gilt es, der Erdanziehung in unterschiedlicher Dynamik zu widerstehen und aus ihr heraus zu wachsen...Die Konsequenz daraus zeigt sich in einer elastisch gespannten Muskulatur, dem Eutonus. Durch ihn ist es möglich physische und psychische Impulse im Körper zu transportieren.“ (Zangenfeind, 2007, S. 58 / 59)

Über diese Bezogenheit zwischen Himmel und Erde schreibt Dürckheim: „Ob der Mensch in Bezug auf sein Verhältnis zu Himmel und Erde in Ordnung ist, wird vor allem an seiner *“Haltung“* sichtbar, d.h. an der Art und Weise, wie er die ihm als Menschen im Unterschied zum Tier zugedachte Vertikale darlebt. Ist er in der rechten Weise *“aufrecht“*, dann verbindet er in seiner Haltung Himmel und Erde. Seine Gebundenheit nach unten bringt sein Aufgerichtetsein nicht in Gefahr, und in seinem Aufgerichtet sein liegt keine Verneigung seiner Gebundenheit an die Erde. Ja, er erscheint in einer Weise in Kontakt mit dem Unten, die seiner Aufwärtsbewegung nicht nur nicht widerspricht, sondern sie gleichsam mit hervorbringt und sichert. Zugleich hat seine Strebung nach oben nicht den Charakter einer ihn von der Erde weghe-

benden Bewegung, sondern einer die Wurzelkraft (Erde) bezeugenden Aufwärtsbewegung.“ (Dürckheim, 2012, S. 70) Ist dieses sich Aufrichten oder Getragen sein nicht ausgeglichen, zeigt es sich in: „So sehen wir die Menschen das harmonische Verhältnis zu Himmel und Erde verfehlen, indem sie- im Stehen, Sitzen und Gehen- entweder übertrieben und einseitig nach oben gereckt sind oder aber in einer Weise nach unten absacken, die alle Gerichtetheit von und nach oben auslöscht. Im letzten Fall tritt an die Stelle eines lebendigen Getragenseins von der Erde der Eindruck lebloser Trägheit oder Herabgedrücktheit...Gewinnt die Richtung nach oben überhand, dann wirkt der Mensch in einer Weise „nach oben gezogen“, die alle Beziehung zum Unten verleugnet...sie fassen beim Gehen nicht Fuss, sondern wippen, trippeln und tänzeln. Sie verneinen ihre natürliche Schwere.“ (Dürckheim, 2012, S. 71)

Mich, in Situationen des Lampenfiebers, bewusst in die Erde verwurzeln und von ihr getragen sein und dann den Atem die Wirbelsäule hoch leicht pulsierend schöpfen, bis ich mich vom Himmel gezogen fühle, richtet mich nicht nur körperlich auf, sondern wirkt auch auf mein inneres Aufgerichtetsein.

„Aufrecht und frei und ein Bringer des Lichtes“.(Dürckheim, 2012, S. 115)

Praktische Übungen

Rüdiger erläutert in seinem Buch, "Der musikalische Körper", S. 27 - 28 eine wunderbare Übung zur Ausrichtung des Körpers:

**Ich aber stand schon lange in dem Garten
Und bin ins stille Feld hinausgegangen,
Wo leis die Ähren an zu wogen fingen. (Morgendämmerung)
Der Wind nur geht bei stiller Nacht
Und rüttelt an dem Baume,
Da rührt er seinen Wipfel sacht
Und redet wie im Träume. (Winternacht)
Mein Gott, Dir sag ich Dank,
Dass Du die Jugend mir bis über alle Wipfel
In Morgenrot getaucht und Klang.“ (Dank)
Eichendorff**

„Wenn Sie dieses Gedichtzeilen für sich rezitieren und dabei an unsere Übungen denken, so werden sie merken, wie sich allein durch die Kraft der Gedanken Ihr Körpermuster verändert, höher, weiter, wacher, atemfreier wird. Und wenn sie darüber hinaus ein gesteigertes Bewusstsein für ihre Wirbelsäule als bewegliche Achse des musikalischen Körpers entwickeln wollen, so kann die Vorstellung eines leuchtenden Stabes im Rücken helfen oder, schöner noch, folgendes Rimbaud-Zitat: „Unendlichkeit floss weiss vom Nacken dir zu deiner Lende“.“

Tu Mo: Mit Overball zwischen Wand und Rücken Tonleiter aufwärts spielen, mit Transsensens durch den Ball zur Wand. Gleichzeitig den Ball die Wirbelsäule hinauf wandern lassen. Ev. muss mit den Händen nachgeholfen werden. Vielleicht ist es fühlbar, wo die Töne in der Wirbelsäule angeordnet sind.

Mental gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit zu meiner hinteren Wirbelsäule und dem Dünndarm 3. Mit meiner Körperhaltung bewusst sein, dass ich zwischen Erde und Himmel aufgespannt bin, meine Wirbelsäule gleichförmig leicht nach hinten gelöst ist, den Blick nach unten gerichtet und mir innerlich die Affirmationen aufrufe: „Ich nehme mein Schicksal an, fühle mich geleitet und begleitet und verneige mich würdevoll vor Höherem.“

Jenn Mo: Tonleiter aufwärts spielen, gleichzeitig eine Led Lichterkette an der vorderen Wirbelsäule entzünden und weit in die Welt leuchten. Als Lehrer kann ich den Schüler auffordern, bis zu mir, in die hinterste Reihe zu strahlen.

Mental gehe ich zu meiner vorderen Wirbelsäule und Lunge 7, richte mich nach vorne oben in den Raum aus, den Blick nach oben gerichtet und höre meine innere Stimme: „Ich empfangen meine Berufung, übernehme meine Verantwortung und vertraue meiner Inspiration.“

Tu Mo/Jenn Mo: Auf einer Balancierscheibe musizieren und die Mittelachse als elastischen Faden zwischen Himmel und Erde tanzen lassen.

Die Musik wellenförmig die Wirbelsäule bewegen lassen oder umgekehrt: die Welle der Wirbelsäule bewegt die Musik.

Im Sitzen, während dem Musizieren, vom Becken aus kleine Kreise initiieren und sie ringförmig die Wirbelsäule hoch schlängeln lassen. Wie ein Schlangenbeschwörer seine Schlange aus dem Korb hervor locken.

Transsensu

Transsensu meint das „Über-sich-hinaus-Spüren“, „Über-sich-hinaus-Wahrnehmen“. Etwas ganz alltägliches, das durch die Aktivierung des Gamma-Nervensystems sehr viel in Bewegung bringt, tonisiert. Ich erlebe es, wenn ich meine Teetasse anheben möchte und darauf gefasst bin, dass sie leer ist; der Inhalt schwabt über. Als meine Kinder Fahrrad fahren gelernt haben und ich sie sichernd begleitet habe, wenn sich ein Kind unter der Bettdecke versteckt hat und ich es tastend durch den Stoff suchen muss oder ich ihnen im Bus nachwinke. Ich habe es auch im Agility gesehen, als die Teilnehmer ohne Hunde den Parcours abgelaufen sind und in der Vorstellung den Hund geführt haben oder auch im Aikido Training, als zwei Gegenüber mit den Stöcken agierten. Ich kann spüren, wenn sich mir jemand von hinten nähert oder ich im Dunkeln um die Bettkante gehe.

ORB Medau hat es so zusammengefasst: „**Transsensu- ein Weg, das Körper- und Raumgefühl zu entwickeln, die Muskelspannung zu regulieren und den Atemraum auszuweiten.** Der Begriff Transsensu (geprägt von Dr.med. Volkmar Glaser) meint das Über-sich-hinaus-Spüren in den Umraum mit allen Sinnen. Transsensu entsteht, wenn sich ein Mensch einer Person oder einer Sache innerlich zuwendet und ganz anwesend ist, in dem was, er tut. Diese wache Bezugnahme setzt

eine nervale Steuerung in Gang. Der Tonus von Muskulatur und Gewebe passt sich der Situation entsprechend an. Es entsteht Atemraum. Transsensens fördert das Empfinden für den Eigenraum und den Raum um sich herum. Bewegungsabläufe werden harmonisch, geschmeidig und zielgerichtet. Die Veränderung ist hörbar im Sprechen und erfahrbar auf der emotionalen Ebene: Sich schlaff und gehetzt oder gedrängt fühlen weicht dem Gefühl von Kraft, Zuversicht und Selbstvertrauen. Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit werden gefördert.“

Wir unterscheiden verschiedene Formen von Transsensens:

Unspezifischer und spezifischer Transsensens in den Umraum. Beim unspezifischen Transsensens ist es das Gefühl, zu spüren, was uns umgibt; z.B. wenn ich mit dem Hund im Wald spaziere und er sich frei um mich herum bewegt, oder wenn ich auf dem Badetuch am Strand liege und die Nachbarn sich um mich herum platzieren. *„Beim spezifischen Transsensens beziehen wir uns auf etwas Bestimmtes; im Zimmer auf den Blumenstrauß auf dem Tisch, im Wald auf das Licht in der Baumkrone, in der Menge auf einen bekannten Menschen. Verwirklichung von Transsensens meint mehr als hinsehen. Gemeint ist die unspezifische gefühlsmässige Bezugnahme, Hinwendung in den Umraum oder die fokussierte Zuwendung auf etwas spezifisch Ausgewähltes. Diese innerliche, gefühlsmässige Ausweitung in den Raum beeinflusst den Atem, welcher die gefühlsmässige Hinwendung begleitet. Gleichzeitig vollzieht sich muskulär durch das „Über-sich-hinaus-Fühlen“ eine Tonusveränderung (**Obtentusreaktion**). Dies im Sinne von Lösungs- und Elastizitätsgewinn, was wiederum eine grössere und flexiblere Atembewegung zu lässt. Kommt es aus dieser bejahenden Einstellung heraus zu einer Bewegung, wie z.B. sich der bekannten Person in der Menge durch das Heben des Armes und Zuwinken bemerkbar zu machen, wird es eine Hinwendungsbewegung mit Ausdruckscharakter (im Gegensatz zu einem mechanischen Heben des Armes). Der Winkende verlängert seinen Arm in den Raum hinaus zu der anderen Person. (Gauch, 2006, S. 42).*

Geschicklichkeit und Transsensens im Sachbezug. Diese Fähigkeit ermöglicht uns taktil die Beschaffenheit des Gegenstandes zu ermitteln und durch sie hindurch zu etwas anderem hin, z.B., wenn ich mein Kind auf dem Schlitten ziehe und merke, dass es eingeschlafen ist oder einen Reissnagel in die Pinwand drücke und fühle, wenn sie hinten ankommt. Glaser spricht hier auch davon, dass Transsensens das Körperschema erweitert.

Transsensens im Partnerbezug meint die Beziehung zwischen den Menschen. Hört mir mein Partner wirklich zu oder sind seine Gedanken wo anders? Wendet er sich mir zu, kommt es zu einer Tonus- und Atemmodulation. *„Welche zu einem Lösungsvorgang der Muskulatur auf der Hinwendungsseite führt. Auf der gegenüberliegenden Seite kommt es reziprok zu abgestufter Kontraktion der Muskulatur. Wir nennen dies (wie Glaser und andere) Lösungsdirektive, im Gegensatz zu der üblichen Kontraktionsanweisung. Zur Erzielung einer gesundheitsfördernden Atemwirkung ist dies von grosser Bedeutung, denn wo Lösung geschieht, kann sich der Atem ausbreiten.“* (Gauch, 2006, S. 43 / 44) Durch diese Zuwendung entsteht eine gewisse Wärme, deren Bedeutung ich verstehen kann. Auch im Händedruck nehme ich die Transsensensfähigkeit meines Gegenübers wahr. Ist er im Moment bei mir oder schon beim Nächsten? Das ist spürbar. Beim Tanzen ist es schwierig, wenn mich mein Partner nicht führen kann, ich ihn einfach nicht verstehe, dann stehen wir uns gegenseitig nur auf die Füsse.

Um bewusst Transsensens aufzurufen brauche ich ein Ziel, eine **Intention**, auf welches ich meine Aufmerksamkeit lenken kann. Dieser Entscheid liegt ganz bei mir und kann nicht von Aussen provoziert werden.

Die Bedeutung in der Musik

Das „Über-sich-hinaus-Spüren“ in der Musik ist zentral beteiligt von dem Moment an, indem ich das Instrument ergreife (Transsensum im Sachbezug), es ansetze, anblase - streiche - schlage. Immer braucht es diese Fähigkeit des „Über-mich-hinaus-Spürens“. Schon bevor ich den ersten Ton erklingen lasse, weiss ich, wie stark oder sanft, direkt oder weich, geöffnet oder gedeckt ich ihn körperlich vorbereiten muss. Dieses Vorausgefühl ist nicht nur für die Anspruchsqualität wichtig, sondern auch für die Vortonisierung der Muskulatur und dadurch ihre Bereitschaft adäquat zu reagieren. Klöppel erklärt dies folgendermassen: *„Schon bevor der Musiker zu spielen beginnt, registriert das Nervensystem die Körperhaltung und die aktuellen Beziehungen zur Umwelt und wählt das passende Bewegungsprogramm aus. Unter anderem die Sinneszellen in Muskeln, Sehnen und Gelenken nehmen die Information auf, in welcher Position sich der Arm und die Hand befinden, ob zum Beispiel beim Streichinstrument an der Spitze oder am Frosch aufgesetzt wird.“* (Klöppel, 2009, S.29)

Um im medizinischen Bereich zu bleiben möchte ich hier auch Hildebrandt zitieren: *„Besonders interessant sind dabei das Vorausgefühl und die Voraktivierung für die Aktion, denen als „Prämotorik“ hinsichtlich der Erforschung und Therapie der Koordinationsstörungen bei Musikern eine bedeutende Rolle zukommt...Die dort als Bereitschaftsspannung, Ausgangsaktivität, (Ausdrucks-) Haltung oder Disposition bezeichnete Phase entscheidet über die Umsetzungsfähigkeit für musikalisch-interpretatorische Impulse und ist Zeitpunkt, zu dem Anweisungen noch wirken können.“* (Hildebrandt, 2002, S. 64 / 65)

Durch das Vorausgefühl- und auch hören, bereite ich den ganzen Körper und meine Emotionen auf meinen Einsatz vor. Rüdiger umschreibt dies so: *„...: dass es sehr sinnvoll ist, sich vor dem Spielen in den ruhig fliessenden musikalischen Atemstrom der Melodie hineinzufühlen, den eigenen Atem ihm anzuähneln und in halbtaktigem Puls einen Takt voraus weit schwingend aus-und einzuatmen-um sich dann, getragen von der Welle des eigene Atems, organisch in den Atem der Musik einzufädeln und in dieser Schwingungseinheit und Verschmelzung von Musik und Körper die weitausholenden Phrasen des Cantabile auszusingen.“* (Rüdiger, Atem, 1995, S. 94) Dieses rhythmische Vorausgefühl hat übrigens auch einer meiner Schülerinnen (die im Skikader ist) geholfen, schneller vom Start wegzukommen.

Im Ensemble ist die Transsensussfähigkeit unabdingbar für das homogene Zusammenspiel der Musiker (Transsensum im Partnerbezug). Das „Vorausspüren“ aber auch „Ineinanderspüren“ lässt das Ensemble zu einem einzigen Klangkörper werden. Für Biesenbender sind dies Resonanzgesetze: *„Ich denke auch an die „Resonanzgesetze“ zwischen Kammermusikpartnern, an die „Energieübertragung“ vom Spieler auf die Zuhörer, an den Wirkungskreis aus Komponist, Interpret und Publikum.“* (Biesenbender, 1992, S. 30) Auch hier hatte ich eine schöne Erfahrung mit zwei Schülern, die gemeinsam in einem sinfonischen Orchester spielen und mit denen ich eine Registerprobe gemacht habe. Sie hatten Mühe, die Einsätze exakt zusammen zu bekommen. Nach der Aufforderung: „Jeder spielt den Anderen“, war das plötzlich kein Problem mehr.

Hat es ein Schüler schwer Kontakt aufzunehmen und musikalische, wie auch körperliche Bewegungen mitzugestalten, hilft ganz einfach ein Ball oder auch ein Bambusstab zwischen den Körperseiten von Schüler und Kammermusikpartner. Dieser darf nicht mit der Hand gehalten werden, nur alleine mit dem Körper. Gelingt dies, kann auch eine Bewegung initiiert und dann auch gegenseitig bewegt werden.

Das Musizieren mit Transsensum bewusst auf ein Ziel hinzuspielen, verlangt eine klare **Intention**. Dies fokussiert den Klang und lässt ihn bis ans Ende der Phrase ge-

staltbar führen auch im Piano. Es ist, als wäre er die Verlängerung meines Körpers, mit welchem ich zum Tanz auffordern kann. *„Es ist aber auch nach Erreichen des Podiumsplatzes von unschätzbarem Wert für das Gelingen, die scheinbar selbstverständlichen Parameter Tempo, Grösse und Richtung bzw. vorgestelltes Ziel einer Bewegung oder Geste klar angeben zu können. Das gilt sowohl für die Bewegungen des ganzen Körpers und einzelner Körperteile als auch für die Ziele oder „Adressaten“ eines zu erzeugenden Klanges. Dabei können die Ziele einer Bewegung oder eines Klanges auch als „über sich selbst hinausweisend“ und hinter der letzten Zuhörerreihe oder Raumbegrenzung liegend vorgestellt werden.“* Auf diese Weise umschreibt es Hildebrandt. (Hildebrandt, 2002, S. 59)

Blasen meine Schüler zu wenig stark und der Ton sackt ab, lasse ich sie aus dem Fenster spielen und den Ton bis zur „nächsten Kirchenglocke“ führen. So haben sie nicht das Gefühl, sie müssten mit sehr viel Kraft blasen und erreichen doch die gewünschte Klangstärke und Stabilität. Nebenbei fördert es auch die Aufmerksamkeit und lenkt vor gedanklichen Abschweifungen (oder Lampenfieber) ab.

Möchte ich den Schülern die Erfahrung ermöglichen, die Unterschiede, der durch Transsensensus möglichen Raumeinstellungen, hör- und erlebbar zu machen, lasse ich sie zuerst nur für ihre Körper musizieren; der Klang füllt den Leib. Dann bis zur Hauthülle des Körpers, danach den haptischen Raum auskleiden, bis zur ersten Stuhlreihe, bis ganz nach hinten zu mir und zu guter Letzt für das „Über-uns“. Dies bringt grosse klangliche und farbliche Unterschiede zu Tage, die den Schüler sensibilisiert und befähigt, klare räumliche Feineinstellungen auszuüben.

Während dem Unterricht schöpfe ich die mögliche räumliche Distanz gerne aus, stelle mich ganz nach hinten und fordere immer wieder zur klanglichen Kontaktaufnahme auf. Vor Konzerten ist es ein wichtiges Ritual, den leeren Konzertsaal zu bespielen, hören und wahrnehmen wie und wo er klingt, wie viel Akustik er hat, und wie viel Zeit ich dem Klang für den Nachhall geben muss.

Der Transsensensus ist eine gute Möglichkeit seine Aufmerksamkeit weg vom Lampenfieber hin zum Ausdruck, der Bewegung oder auch zur Kommunikation mit dem Publikum zu lenken. Gedanken oder Ziele schaffen Fakten, auch im Körper.

Mit Transsensensus Anleiten

Um Transsensensus zu verwirklichen braucht es klare Anweisungen, die den Raumbegzug ermöglichen. Bilder sind hier sehr wesentliche Anker: „Nimm dein Instrument an die Hand und lass es mit dir tanzen, atme ein, wie wenn du nach Hause kommst und riechen möchtest, was deine Mutter zu Mittag gekocht hat. Staune deinen Klang durch den geöffneten Mund ein, lasse das Staccato über das Wasser gleiten, wie ein Wasserläufer über die glatte Oberfläche eines Moorsees, lasse den ersten Ton hingleiten, wie wenn du auf ein vorüberschwimmendes Floss aufspringen möchtest, deine Arme sind wie die Flügel eines Schwanes, der stolz auf dem See paradiert, der tiefe leise Ton steigt ganz sachte in dir auf, bis er an die Oberfläche kommt usw.“ Diese Kraft der Bilder löst eine ganze sensomotorische Reaktionsbereitschaft aus, die nicht nur körperlich, sondern auch emotional geprägt ist. Dies wird im Zürcher Ressourcen Model genau beschrieben. *„Bei der Übersetzung der körperlichen Codes des vorsymbolischen Systems in das abstrakte Sprachsystem spielt das Bildersystem symbolisch nonverbal- eine Schlüsselrolle. Bilder sind der Dreh- und Angelpunkt im Informationsfluss zwischen vorsymbolischen Codes und symbolisch verbalen*

Codes, zwischen der Welt des Körperlichen, Unbewussten und der Welt des bewussten Verstandes, der über Worte und Sprache verfügt...Und dieses unbewusste System wird durch bildhafte, metaphorische und schwelgerische Formulierungen (oft an der Grenze zum Kitsch) eher angeregt als durch trockene, realistische und konkrete Vorsätze.“ (Storch, 2011, S. 131)

Diese Eigenschaft zu fördern, liegt in der Hand des Lehrers. Hildebrandt erläutert folgendes: *„Die Qualität der Anweisung und das angemessene Bereitschaftsgefühl zusammen erst ermöglichen es, dass das Erwünschte auf dem Instrument und auf der Bühne umgesetzt werden kann. Wer sich musikalisch-gestisch bzw. klanglich-instrumental frei ausdrücken kann, hat wiederum beste Voraussetzungen dafür, mit Freude und erfolgreich Musik zu machen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.“ (Hildebrandt, 2002, S. 65)*

Erläuterungen zum Gamma-Nerven-System

Durch Transsensensus entsteht also eine globale Tonuserhöhung über Gamma-Aktivierung der Muskelspindeln. Die **Muskelspindeln** sind Dehnungsfühler, die innerhalb des Skelettmuskels liegen und durch Aktivierung der Alpha-Motoneuronen den ganzen Muskel kontrahieren. Die Länge des Muskels wird auf einen festen Sollwert stabilisiert und dient v.a. der Aufrechterhaltung von Körper, Stütz- und Tragefunktionen. Muskelspindeln besitzen ein eigenes Binnenmuskelsystem, welches ihre Empfindlichkeit verstellen kann. Es sind dies die intrafusalen Muskeln, die nicht dem “Alles oder Nichts“ Gesetz unterliegen, sondern eine abgestufte Dauerinnovation haben. Sie werden durch dünnfasrige Nerven, sogenannten **Gamma-Motoneuronen** innerviert. Die Gamma-Innervation ist eine andauernde tonische Grundaktivität. Die Aktivierung des Gamma-Nerven-Systems geschieht von höheren Arealen aus, der **Formatio reticularis**. Die Formatio reticularis ist die gemeinsame Ausgangsinstanz aller motorischen Etappenwege, die Integrations- und Koordinierungsinstanz der Stützmotorik. Sie veranlasst über das Gamma-Nerven-System die Anpassungsfähigkeit an die Umwelt. (Vgl. V.Glaser Eutonie und Ausbildungsunterlagen, Eutonie und Sensomotorik, Roland Hoppler). In „ Atemmassage“ S. 42 von Volkmar Glaser steht ergänzend: *„Auch hier ist die Formatio reticularis im Hirnstamm die Anregungs- und Umschaltstelle. Von ihr werden in Form einer Weckreaktion auch zentralwärts höhere Bereiche bis zur Bewusstseinsinstanz angeregt. Sie schalten dann rückwirkend die erforderlichen Verteilungsmuster über Alpha- und Gamma-Bahnen und beeinflussen damit ebenfalls die Spindelfunktion. Das ergibt dann die spezifischen, aber ganzheitlichen Bewegungen des vollwachen, munteren Menschen.“* Die Gamma-Aktivierung verändert die Atemvorgänge.

“Halt durch den Atem“, “Atemgehalt“ und “Atemspannung“ versus Atemstütze

Die Atemstütze ist bei Bläser und Sänger wohl der Hauptgesprächsstoff wenn es um gesundes Musizieren geht. Wie viele hörten während ihrer Ausbildung: „Du musst besser Stützen! Atme in den Bauch. Die Schultern dürfen sich nicht heben. Der Bauch schrumpft nicht beim Ausblasen.“ Rigorose Methoden dies zu erlernen habe ich erlebt, indem ich mit einem Besenstil gegen den Bauch, an die Wand gelehnt, musizieren musste, oder auf einem Fitnessgerät für Rumpfmuskulatur im Liegen, mit den Füßen eingehängt, halb aufgerichtet, gespielt habe. Diese willkürliche Anspannung der Muskulatur hat bei mir nicht nur zur Verkrampfung geführt, sondern auch zur Kurzatmigkeit. Mit Schülern habe ich die Erfahrung gemacht, dass, sobald ich über die Atmung spreche und sie zu erklären versuche, gar nichts mehr geht; die Schulter wandert nach oben, der Bauch schrumpft. Durch Anwendung meines Wissens, das Anleiten mit Transsensens und die Bereitschaftstonisierung, ist die Atemstütze meist kein Thema mehr. Im Gegenteil; beobachtend können sie jetzt verstehen, um was es geht. Volkmar Glaser erklärt: *„So wird es besonders für Sprecher, Sänger und Bläser zur grundlegenden Forderung, eine Ausgangshaltung zu finden, die der Einstellung bei der unspezifischen Tonisierung entspricht. Dabei bewirkt der Transsensens, der auf das Publikum gerichtet ist, über die Gamma-Tonisierung der Bauchdecken die reziproke Innervierung des Zwerchfells. Das führt zur Atem- oder Tonstütze während der Ausatemphase... Solange die intentionale Einstellung auf Umweltbezug gehalten werden kann, bleibt die Elastizität der Bauchdecken mit angepasst erhöhtem Tonuszustand des Zwerchfells bestehen, unabhängig von der jeweiligen Atemphase oder Phrasenlänge.“* (Glaser, 1993, S. 154)

Sehr schön finde ich die Erklärung von Maria Höller-Zangenfeind: *„Das mag daran liegen, dass der Atem selbst als Technik weder zu verstehen noch zu praktizieren ist, denn eine Technik lässt sich nur auf die willentlichen Funktionen des Körpers anwenden... Wird der Atem für den Gesang benutzt und zweckgebunden trainiert, so bleibt ein wertvoller Anteil der künstlerischen Person unterdrückt- als LehrerIn bedeutet dies: nicht die Leistung, sondern den leistenden Menschen fördern.“* (Zangenfeind, 2007, S. 27)

Horst Hildebrandt schreibt: *„Eine richtige Stütz- und Atemtechnik ist nicht nur für Bläser und Sänger berufsentscheidend. Die Orientierung am (inneren) Gesang ist für jeden Musiker wesentlich. Gesangliche und spieltechnische Übungen, aber auch allgemeine Bewegungsübungen machen nur bei guter Haltung und richtig koordinierter bzw. dosierter „Atemstütze“ Sinn. Eine Differenzierung zwischen verschiedenen Regionen und Muskelanteilen des Bauches und des Beckenbodens hilft beim Erlernen einer gezielten und dosierten Aktivität der Atemhilfsmuskulatur.“* (Hildebrandt, 2002, S. 85) Ein gut tonisierter **Beckenboden** trägt wesentlich zur Tonstütze bei. Er ist in gewissem Sinne ein Gegenspieler des Zwerchfells, federt die Druckwelle ab und unterstützt so die Ausatmung. Auch Kiefer und Beckenboden stehen in Zusammenhang. Ist der Kiefer Verspannt, verspannt auch der Beckenboden. Dies geschieht, indem man den geführten Ausatem mit viel Leistungsdruck bewältigt. Denke ich beim Musizieren bewusst daran den Kiefer immer wieder zu lösen, kann sich auch der Beckenboden entspannen und den Einatem tiefer einladen. Für mich als Bläserin war diese Erfahrung ein wichtiges “Aha-Erlebnis“. Als Mutter von drei Kindern kann ich nur jeder Frau und Musikerin raten, sich nach der Geburt genügend Zeit für die Rückbildung zu gönnen. Mit Beckenboden- und Körperwahrnehmungsübungen kommt man sich und der neuen Situation wieder näher.

Als „Atemgehalt“ möchte es Rüdiger wissen: *„Im Gegensatz zur Einatmung, bei der der Bauchmuskelschlauch elastisch nachgibt, spannt er sich beim Tonansatz zusammen mit den Atemmuskeln und den Lungen an und leistet dem Zwerchfell in seinem Aufwärtsstreben Widerstand, wobei sich beide die Waage halten. Solange der Ton klingt, bleibt diese Spannung bestehen. Dabei verengt sich die Taille- und nur sie!-, dem minimalen Atemverbrauch entsprechend, ganz langsam. Auf diese Weise werden Form und Weite des Brustraumes – und des Rumpfes-gehalten und die Feinregulierung des Atems beim Anblasen der Stimmlippen durch die Lungen ermöglicht und gesichert. Den perfekten Minimalatem des Sängers gibt es nur unter dieser Voraussetzung. In diesem Halten der Weite besteht die vieldiskutierte Atem- oder Tonstütze, eine Bezeichnung, die durch Atemgehalt ersetzt werden sollte.“* (Parow, *Die Heilung der Atmung*, S. 18)“ (Rüdiger, *Atem*, 1995, S. 130)

Im Buch, „Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst“, von Antoni Lang und Margarete Saatweber, finde ich auf S. 84 : *„Statisches Weithalten hemmt nicht nur den Atemfluss, sondern blockiert auch die in der Stimmgebung beteiligten Muskeln. Unphysiologische sogenannte „Stützmethoden“ sind daher nicht selten Ursachen von Stimmstörungen. Darüber hinaus löst muskuläres Halten auch emotionales Gehalten-Sein aus, was sich nachteilig auf die Ausdruckskraft und den Kontakt mit der zuhörenden Person auswirkt.“*

Durch die Bereitschaftstonisierung erreiche ich bei meinen Schülern einen „**Halt durch den Atem**“ wie es Volkmar Glaser so schön formuliert hat.

„Jedes Handeln wird zur sinnvollen Tätigkeit wenn der ganze Mensch daran beteiligt ist. Die Bewegungen kommen dann aus seinem Zentrum, das nur in der Realisierung eines intentionalen Bezugsverhältnisses durch die Tonisierung von Zwerchfell und Bauchdecken entsteht.“ (Glaser, 1993, S. 152) Mit diesem Gedanken möchte ich weiterführen zur Zentrierung.

Das Zentrum, die persönliche Mitte, Hara in der japanischen Zen-Tradition, Tiantien in der chinesischen Meridianlehre erlebe ich, wenn ich mich wohl fühle, ganz bei mir und im Reinen mit mir. Dann ist es mir möglich, unbeschwert zu musizieren und meinen Schülern das Vertrauen zu geben, so sein zu dürfen, wie sie sind. Ich schaffe damit eine Atmosphäre, in der sich die Schüler einlassen können und sich trauen, ihre Persönlichkeit einzubringen. Es entsteht Kommunikation, Bewegung, Musik, Improvisation und das Schöne; ich gehe genährt nach Hause. Im Konzert geschieht ähnliches. Ich bin berührt und ich berühre.

„Zur Authentizität des Menschlichen Handelns gehört auch die Zentrierung. Handelt der Mensch aus seiner Mitte heraus, ist er angeschlossen an seinem Atem und seinem Kern-Selbst. Er hat ein Gefühl der Echtheit, und so wirkt er auch auf die anderen: echt, authentisch, ausdrucksstark, eins mit sich, integer.“ (Gauch, 2006, S. 78) Zentriert zu sein, frei atmen und bewegen können, ist gar nicht so einfach. Es reicht ein leichtes Unwohlsein, ein falsches Wort, ein Gedanke, der meine Atmung verändert, sie schneller, oberflächlicher, abgehackter werden lässt und dadurch auch die Haltung, den Tonus verändert. Es ist dies **der Situationsatem**.

Maria Höller-Zangenfeind schreibt folgendes: *„Alles, was man heute über das Atemgeschehen weiss, ist, dass es für jeden Menschen so einmalig ist wie die eigene Biographie. Jeder Gedanke, jedes Gefühl wirkt auf das Atemgeschehen. Der Atem zeigt, ob Sie eine Tätigkeit verrichtet, die Sie erfüllt oder anödet...Der Atemzustand ist ein Spiegel der aktuellen Lebenssituation, der Tagesform und der Biographie.“* (Zangenfeind, 2007, S. 29)

Der Situationsatem moduliert den **gewordenen Atem**. Als gewordenen Atem verstehen wir den Atem, der sich individuell gebildet hat über unsere persönliche Biogra-

phie, unserem Verhaltens- und Bewegungsmuster, der pränatalen Zeit, den Vorbildern und Erfahrungen. Er zeigt sich also auch in unserer Haltung.

Der Atem verbindet den Innenraum mit dem Aussenraum, das Unbewusste mit dem Bewussten, Seele, Geist und Körper miteinander, die Menschen, das Ich mit dem Du. (Vgl. LIKA Ausbildungsunterlagen Modul 1-2011).

In der Musik verbindet der Atem den Körper, das Instrument und die Musik.

„In diesem Sinne bildet er eine Brücke zwischen Körper und Musik. Durch Atem werden wir aufmerksam auf musikalische Zusammenhänge und Ausdrucksgehalte und auf den Körper, der sie hervorbringt- „Körper“ verstanden in unserem Zusammenhang als leibseelischer Organismus oder, anders gesprochen, als psychophysische Einheit, in der der Atem ebenso Träger physischer Funktionen wie emotionaler Befindlichkeit und Bewusstseinsform ist. So wie der Atem eine Brücke schlägt zwischen Musik und Körper, so verbindet er, auf der anderen Seite der Musizierenden selbst, Körper, Seele und Geist.“ (Rüdiger, Atem, 1995, S. 11)

Atemübungen in der Musik

„Diese Sonderstellung des Atems (vgl. Ludwig Schmitt, Atemheilkunst, S. 208 ff.) im Gefüge unbewusst ablaufender Funktionen des autonomen Nervensystems (Stoffwechsel, Herzschlag, Kreislauf, Verdauung etc.) macht ihn besonders musikfähig, verleiht ihm die Würde einer integralen musikalisch-künstlerischen und körperlich-seelischen Konzentrations-, Kraft- und Ausdrucksquelle.“ (Rüdiger, Atem, S. 119)

Soviel zur Motivation von Atemübungen.

Mit kleineren SchülerInnen lässt sich gut **Kei Raku** Atem-Bewegungstheater spielen. Ein Beispiel ist:

Du gehst mit schweren Stiefeln über das Feld und sammelst schwere Steine in einen Korb. Den trägst du rüber an ein sonniges Plätzchen, leerst die Steine auf einen Haufen, lehnst dich erschöpft an ihn und genießt die Sonne im Gesicht und am Körper. Bunte Schmetterlinge kommen herbei und tanzen um dich herum. Spielerisch lädst du sie ein, sich auf deinen Finger nieder zu lassen. Keiner traut sich, dafür bilden sie einen Kreis um dich und fordern zum Mittanzen auf. Gemeinsam singt ihr: „Ringel Ringel Reihe“. Plötzlich schleicht sich eine Katze an. Erschrocken siehst du sie, erhebst den Finger und dirigierst alle Schmetterlinge hinter dir her zu fliegen. Mutig gehst du der Katze entgegen und verscheuchst sie. Glücklich und zu Frieden verabschiedest du dich von deinen neuen Freunden und gehst erfüllt nach Hause. Dieses Theater spielen, verbal und mit Geräuschen begleiten und ev. weiterführen lassen.

Natürliche Atmung wird gefördert, geführter Ausatem gestärkt und das Zwerchfell angeregt. Muskulatur ist tonisiert und die Schüler sind ganz hier.

Atemübung mit Einbezug der **drei Atemräume:**

Mit den Füßen tiefe Wurzeln in den Boden wachsen lassen bis sie zu einer Wasserquelle stossen. Mit dem Atem dieses Wasser die Wurzeln hoch in den Baumstamm begleiten und weiter, bis es sich in die äussersten Äste verteilt hat. Mit den Ästen im Wind bewegen. Mal ganz sanft, dann auch stürmischer, bis sich der Wind ganz beruhigt hat und sich die Äste niederlassen. Deine Wurzeln sind tief in der Erde und der Himmel lockt dich in die Höhe.

Alle Atemräume werden belebt. Atemausgangslage erhöht, Amplitude vergrößert, Atemausbreitungsgebiet verteilt im ganzen Körper. Körper ist aufgerichtet und die Muskulatur tonisiert.

Räumliche Atemübung

Im Stehen. Ein Arm schwingt von vorne nach hinten, der andere von hinten nach vorne, die Knie geben rhythmische Impulse. Kann auch mit rhythmischen Sprachspielen begleitet werden. Ausschwingen lassen, nachspüren. Dann seitliches Armschwingen. Beide Arme zu erst nach links, dann nach rechts. Auch das von den Knien her rhythmisch begleitet. Falls Lust entsteht, kann auch ein Doppelschwingung probiert werden. Zur Ruhe kommen und nachspüren. Dann paralleles Armschwingen von unten nach oben, mit den Knien Schwung geben, bis auf die Zehenspitzen. Auspendeln lassen, nachspüren und die Hände dort auf den Körper legen, wo Atembewegung wahrgenommen wird. Augen können auch geschlossen werden.

Umräume präsent. Atmung und Geist wach.

Atemübung mit Transsensus

Lehrer leitet den Schüler an, einen Baum zu werden. Kann nach Lust und Laune ausgeführt werden, oder der Schüler kann sich selber einen Baum aussuchen. Dann übernimmt der Lehrer die Rolle des Windes, der um den Baum streicht. Mal hier mal dort eine Bewegung an bläst. Mal eine sanfte Biese, dann eine stürmische Böe. Ausklingen lassen und Rollen tauschen.

Atmung wird dynamisch. Reagibilität wird aufgerufen. Ausatem hat sich verlängert.



Persönliches Fazit

Zum Abschluss meiner Arbeit möchte ich nun eine ganz persönliche Zusammenfassung meiner Arbeit schreiben ohne Zitate.

Die Auseinandersetzung während dieser Zeit des Lernens und Lehrens, des Suchen und Finden, des Zuhörens und Musizierens, des Machens und Nachführens, war ein unglaublich abwechslungsreicher, spannender Weg in die Welt der Methode LIKA aber auch zu mir selber. Das Ausprobieren mit Schüler oder selber im Konzert hat mir doch manchmal fast den Atem geraubt; es funktioniert wirklich. Als ich auf der Bühne, im Unwissen, den Yang Tsiao Mo als Mantel um mich, das Ensemble und das Publikum ausgebreitet habe, war es mir absolut nicht möglich, mich von den unwichtigen Melodiestimmen abzugrenzen. Ich war völlig überfordert von der Flut der Stimmen und wusste gar nicht mehr, auf was ich hören sollte. Oder aber auch, als ich in einem Workshop zu Thema Räume, mit Kindern zwischen 6 und 18 Jahren, Bilder zum Thema habe malen lassen, die so genau und treffend waren. Es sind bewegende Momente im Konzert meiner Schüler, wenn sie voll Hingabe musizieren, wenn eigene Ideen einfließen, ganz ohne Angst es auch ja richtig zu machen.

Oder aber auch, wenn ich die Lernstrategiekärtchen meiner Tochter mit positiven Affirmationen, wie etwa: „Und ich bleibe ruhig und gelassen“ und kleinen begleitenden Gesten, wie sich an die Stirne greifen, ergänzt habe. Die Blockaden sind weg. Ich kann das Verhalten meiner Schüler besser verstehen und damit auch ihre Bewegungs- Atem- und Musiziermuster. Das Wissen um die Kraft der Ressourcen und damit auch die Möglichkeit des Wandels, ermöglicht mir eine innere Gelassenheit.

Die Aspekte der Daseinsformen und damit auch die Bereitschaft zur Kommunikation sind wesentliche Bestandteile meines Unterrichts geworden. Sei es vor dem Stufentest eines Schülers, der vor lauter Nervosität den Boden unter den Füßen verloren hatte und ich ihn mit dem Fersengriff Bl.62 und N.6 die Stabilität des Raumes wieder aufgerufen habe und er auf der Bühne viel ruhiger und geerdeter bleiben konnte.

Oder als ich einer Schülerin, die sich nicht traute durch einfaches Locken am N. 27 und Kontakt im Kreuz zu einer aufgerichteten Präsenz verholfen habe.

Durch die Bereitschaftstonisierung schaffe ich nicht nur eine gesammelte und entspannte Musizierbereitschaft, sondern ebne auch den Boden zu einer ganz persönlichen Kommunikationsbereitschaft. Dies sind für mich wesentliche Faktoren im Umgang mit Schülern und einer schülerorientierten Lernbereitschaft. Sie auf diesem Weg begleiten, ihren „Gwunder“ nähren, sie zu motivieren, in ihren ureigenen Bewegungsabläufen zu suchen und ihrer inneren Stimme zu folgen, sehe ich als meine Aufgabe als Lehrerin. Nicht ich bin es, die lehrt. Es sind dies die Sehnsüchte, die innere Musik und der Ausdruckswillen der Schüler selber. Ich kann sie höchstens sensibilisieren, diese Stimmen zu hören und ernst zu nehmen. Sie Wertschätzen und bestärken auf ihrem Weg.

Literaturverzeichnis

- Biesenbender, Volker: Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels. Aarau, Musikedition Nepomuk 1992
- Gauch Mühle, Ruth-Gross-Gstöhl, Edith-Radelfinger, Sarah: Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems. Uelzen, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH 2006
- Glaser, Volkmar: Atemmassage. Uelzen, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH 1991
- Glaser, Volkmar: Eutonie. Heidelberg, Karl F. Haug Verlag 1993
- Gibran, Khalil: Der Prophet. Düsseldorf und Zürich, Walter Verlag 1973
- Graf Dürckheim, Karlfried: HARA. München, O. W. Barth Verlag 2012
- Herrigel, Eugen: ZEN. Bern, München, Wien, Otto Wilhelm Barth Verlag 1990
- Hildebrandt, Horst: Musikstudium und Gesundheit. Bern-Berlin-Bruxelles-Frankfurt a. M.-New York-Wien, Peter Lang Verlag 2002
- Höller-Zangenfeind, Maria: Stimme von Fuss bis Kopf. Innsbruck, Studien Verlag 2007
- Jordan, Harald: Energetische Raumgestaltung. Aarau und München, AT Verlag 2010
- Klöppel, Renate: Die Kunst des Musizierens. Mainz, Schott Verlag 2009
- Mantel, Gerhard: Einfach üben. Mainz, Schott Verlag 2004
- Mantel, Gerhard: Mut zum Lampenfieber. Mainz, Schott Verlag 2008
- Rüdiger, Wolfgang: Der musikalische Atem. Aarau. Musikedition Nepomuk 1995
- Rüdiger, Wolfgang: Der musikalische Körper. Mainz, Schott Verlag 2007
- Storch, Maja-Cantieni, Benita-Hüther, Gerald-Tschacher, Wolfgang: Embodiment. Bern, Hans Huber Verlag 2011