

DIVERSE HALTUNGSÜBUNGEN UND TIPPS

- Meist sitzen wir krumm, die Schultern sacken nach vorn, Rücken und Nacken sind nicht aufrecht. Dadurch kommt es zu Verspannungen. Außerdem weicht der Atem beim stundenlangen krummen Sitzen zwangsläufig in den Oberkörper. Zu den Verspannungen kommt dann also auch noch eine flache Atmung. Um nun die Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen zu lindern, helfen Atemübungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, aber nur auf das vordere Drittel der Sitzfläche. Nun spielen Sie langsam mit den Sitzhöckern. Setzen Sie sich erst so weit nach vorne, dass Sie die Sitzhocker intensiv spüren. Gehen Sie dann so weit zurück, bis Sie das Steißbein spüren. Dazwischen pendeln Sie sich bitte ein. Kippen Sie die Hüfte locker nach vorne, ohne direkt auf den Sitzhöckern oder auf dem Steißbein zu sitzen. Nun können Sie schon mal spüren, was passiert, wenn Sie leicht vor oder leicht hinter die Mittelachse fallen. Denken Sie sich eine Linie, die Sie – theoretisch – einmal seitlich von oben nach unten durchschneidet. Und wenn Sie mit dem Oberkörper VOR diese Achse pendeln, dann ist dies die Haltung für die Ausatmung. Wenn Sie hinter die Achse pendeln, dann fällt der Atem von alleine ein. Lassen Sie die Hüfte ruhig als Übung locker vorgekippt und pendeln Sie dann nur den Oberkörper nach vorne und nach hinten. Probieren Sie dies ein paarmal aus.
- Ähnliche Übung im Stehen: die Beine etwa beckenbreit auseinander, die Füße parallel, die Knie locker – bitte nicht ganz durchdrücken –, das Gewicht auf den Fußsohlen bewusst spüren. Den Kopf jetzt langsam Richtung Brustbein sinken lassen. Nun beugen Sie den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel nach unten, während Sie normal atmen. Schmerzhaftes Stellen schneller abrollen. Spüren Sie, wie die Halswirbelsäule nach und nach mit nach unten geht, wie der Schultergürtel mit den Armen schwer in Richtung Fußboden zieht, bis Sie am Ende der Wirbelsäule, dem Kreuzbein, angekommen sind. Nun hängt der Kopf zwischen den Armen nach unten, solange es angenehm ist, während Sie mehrmals kräftig und hörbar durch den Mund ausatmen. Bevor es unangenehm wird die Wirbelsäule vom Kreuzbein aus wieder aufrollen, dabei kräftig durch den Mund ausatmen. Ungewohnt, aber wichtig: Das Ausatmen unterstützt die Wirbel-für-Wirbel-Aufrichtung. Zuerst die Lendenwirbel mit dem Ausatmen aufrollen. Beim Einatmen kurz innehalten, mit dem Ausatmen die Brustwirbel wieder aufrollen. Mit dem nächsten Ausatmen die Halswirbel, zuletzt den Kopf aufrichten. Das Ganze nicht zu schnell, sonst kann ein Schwindelgefühl entstehen. Sollte diese Übung Sie zum Gähnen bringen, dann genüsslich auskosten.
- Der Körper soll die Stimme unterstützen. Das schaffen Sie auch durch diese Übung: breitbeinig hinstellen, die Knie locker lassen. Die Arme weit nach außen schwingen, und zwar seitlich hoch. Dann in die Knie gehen und die Arme nach unten vor den Bauch pendeln und die Arme überkreuzen. Durch die Nase einatmen, während Sie sich aufrichten und die Arme seitlich nach

oben strecken. Und auf „huuuu“ ausatmen, während Sie in die Knie gehen und die Arme nach vorne pendeln, bis sie sich überkreuzen. Die Rippen werden weit und der Körper wird angeregt, die Stimme zu unterstützen. Zu einer schönen Stimme gehört auch Mut und Selbstvertrauen. Das brauchen Sie auch für diese Übungen.

- Eine gute Körperhaltung bedeutet, dass wir unseren Körper sowohl aktiv entspannen als auch spannen können. Lernen Sie dafür, Ihre Muskeln alle einzeln wahrzunehmen.
- Kontrollieren Sie Ihre Spannungsverhältnisse im Körper. Es ist nicht gut, wenn Sie überspannt sind, denn jede Verkrampfung hindert Sie daran, gut zu sprechen und eine lockere Präsenz aufzubauen. Vor allem fällt es jedem Zuhörer auf, wenn Sie im Hals- und Gesichtsbereich verkrampfen. Das sieht nicht nur hektisch aus, es hört sich dann auch so an. Und auf diese Art werden Sie Ihre Zuhörer kaum mit dem Inhalt erreichen. Sie werden vielmehr den Eindruck hinterlassen, dass Sie aufgeregt und verkrampft waren.
- Mit der Marionetten-Übung arbeiten. Damit Sie immer einen aufrechten Zug nach oben verspüren, ohne zu verkrampfen oder sich völlig verspannt zu strecken. Dafür einfach das Gefühl haben, Sie wären eine Marionette und es wäre reiner Zufall, dass Ihre Füße den Boden berühren und dass Ihr Nacken aufgerichtet ist. Wenn der Marionettenspieler die Seile locker lassen würde, dann würden Sie hinfallen oder der Kopf würde auf den Brustkorb fallen. Aber das macht er nicht. Sie werden genau so gehalten, dass die Füße den Boden berühren. Dadurch sind Sie locker aufgerichtet.
- Und während sich die Wirbelsäule aufrichtet, werden die Schultern in die andere Richtung, und zwar nach unten gezogen. Die Schulterblätter ziehen auch nach unten und an den untersten Spitzen leicht zur Mitte, als ob sie sich berühren wollten. Dadurch wird der Brustkorb locker aufgerichtet, ohne dass Sie dies mit der Hochatmung bewirken.
- Der Schwerpunkt liegt im Beckenraum. Dies ist unsere Basis. Dorthin atmen Sie, von dort sprechen Sie und dort ist auch die Basis für Ihren Stand.
- Für eine gute Haltung sind Entspannungsübungen besonders wichtig. Das ist die Basis, damit Sie lernen, aktiv zu entspannen und einige Muskeln gesund und locker anzuspannen.