

Stimme – Haltung – Organe

Wie sich durch Organgymnastik der Klang der Stimme verbessert

Bettina Halbach

Nieren bewegen sich 600 Meter am Tag. Doch wir trainieren immer nur Muskeln, Sehnen und Gelenke. An die inneren Organe denkt im Trainingsalltag kaum jemand. Der Beitrag beschreibt einige einfache Übungen, die Herz, Lunge und Nieren fit machen und sagt, wieso sich dadurch auch der Stimmklang verbessern kann.

Eine Fünf im Referat

„So ein Sch..., die Frau Sträng hat mir eine Fünf fürs Referat gegeben“, erzählt Bastian seinen Klassenkameraden. Diesen Gesprächsfetzen fängt Herr Meier auf, während er mit seinen Schülern zur Turnhalle geht. Bastian (14) ist furchtbar enttäuscht: „Und dabei gab ich mir extra viel Mühe. Doch Frau Sträng meinte, das Referat sei inhaltlich hinter ihren Erwartungen zurückgeblieben und ich solle auch unbedingt an meiner Stimme arbeiten, ich spräche so leise und undeutlich, dass man mir nur mühsam folgen könne.“ Herr Meier tut das leid, er sieht eine Möglichkeit, wie er Bastian im Sportunterricht unmerklich unter die Arme greifen kann, damit seine Stimme beim nächsten Referat etwas mehr Anklang findet: Eine gut tönende Stimme

setzt voraus, dass der Körper optimal aufgerichtet ist, denn nur dann fließt der Atem frei – und auf dem Atem sitzt wiederum die Stimme. An guter Haltung mangelt es Bastian und seinen Kameraden aber. Entdeckt man die inneren Organe in der Bewegung, verbessert sich die Körperhaltung. Herr Meyer nimmt sich vor, seinen Schülern gelegentlich Übungen aus der Organgymnastik bzw. -imagination zu zeigen – dass sie, wenn sie mit Organbewusstsein durch den Alltag gehen, dieses Bewusstsein und die resultierende aufrechtere Körperhaltung mit in schulische und außerschulische Situationen nehmen, in denen es auf ihre Stimme ankommt.

So wirkt Organgymnastik

Übung 1

Ausgangsposition: Alle Kinder sammeln sich in einer Ecke der Turnhalle und halten Gegenstände in ihren Händen, zum Beispiel bunte Luftballons oder Tücher.

Durchführung: Die Kinder laufen zu zweit bis fünft langsam los, in der Mitte der Turnhalle stoppen sie nebeneinander und verharren in einer beliebigen Haltung. Das nächste Paar gesellt sich zu ihnen

usw., bis alle Kinder in der Mitte der Turnhalle zu einer großen Gruppe zusammengefunden haben. Danach lösen sie die Gruppe wieder auf und beginnen von Neuem (**Abb. 1**).

Hinweis: Diese Übung trainiert spielerisch die aerobe Ausdauer und sie zeigt das Ziel von Organgymnastik: Ähnlich wie die Kinder sich in der Mitte der Turnhalle zusammenfinden richten sich die Organe wieder dichter an der zentralen Achse des Körpers aus, eine ökonomische Körperperspannung baut sich auf,

die Muskeln werden entlastet. Gymnastik mit den Organen fördert außerdem die Körperwahrnehmung und die Entspannungsfähigkeit, auch das Atembewusstsein steigt. Ferner kommen die Organdurchblutung und der Stoffwechsel auf Touren. Physiotherapeuten für innere Medizin wenden organgymnastische Übungen an – bekannt ist die Lehrweise Medau. Aber auch von den fernöstlichen Bewegungslehren (Yoga, Taekwondo, Qi-Gong), im autogenen Training und in der Osteopathie ist bekannt, dass Organe mittels

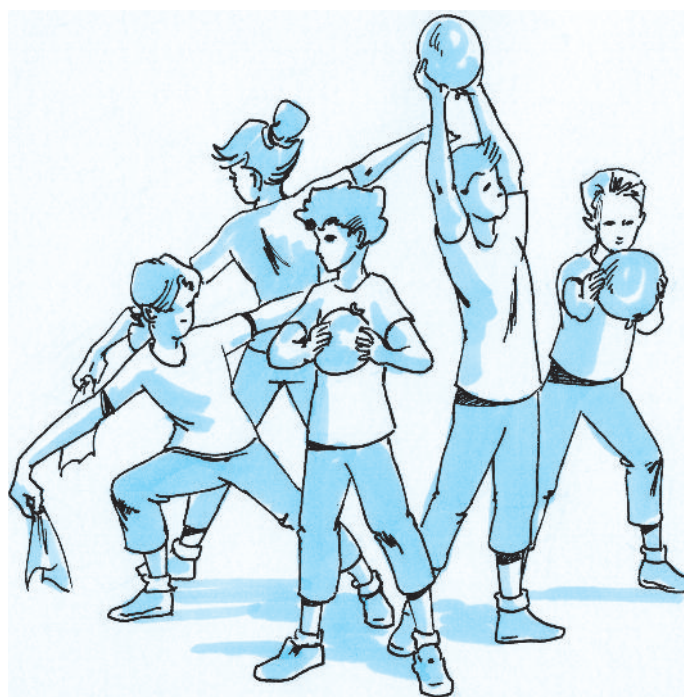


Abb. 1

Gymnastik angeregt werden. Ferner ist Organ-Imagination ein Fachgebiet in der Franklin-Methode.

Die Organe machen jede Bewegung mit

Zwischen den Organen herrscht eine ähnliche Situation wie zwischen Gelenken. Denn auch Organe haben Muskeln. Wird eine Bewegung ausgeführt, ändern sich die Positionen von Becken, Wirbelsäule, Brustkorb, Schultergürtel und Kopf. Damit vergrößern bzw. verkleinern sich auch die Körperräume. Die Organe werden gedreht, gedehnt, massiert und gedrückt.

Übung 2

Ausgangsposition: Die Kinder verteilen sich im Raum.

Durchführung: Zunächst wird die rechte, dann die linke Flanke gedehnt. Während der Dehnung spüren die Kinder, wie sich die Lungen und das Herz mitbewegen (Abb. 2). Die Übung kann 2- bis 3-mal hintereinander zu jeder Seite ausgeführt werden. Nach Beendigung der Übung stehen die Schüler ruhig und spüren dem Atem nach, wie er nun fließt.

Hinweis: Die Abb. 2 zeigt, was mit Herz und Lunge während der Flankendehnung passiert.



Abb. 2

Atmen ist bereits Organgymnastik

Bei jedem Atemzug wiegen die Organe zwischen den Bauchmuskeln und dem Zwerchfell hin- und her. Beim Einatmen sinkt das Zwerchfell, es drückt die Organe nach unten. Mit der Ausatmung kommt das Zwerchfell nach oben, die Organe gleiten zurück. Gymnastik mit den Organen bedeutet daher im einfachsten Fall, achtsam auf den Atem zu sein. Auch bestimmte Stimmübungen wie das Ausatmen auf „fffft“ sind indirekte Organgymnastik, weil sie die Zwerchfellbewegung verstärken und so die Organe des Bauchraums trainieren. Manchmal lenkt man den Atemstrom in der Organgymnastik sogar bewusst in ein Organ beziehungsweise um es herum.

Übung 3

Ausgangsposition: Alle Kinder suchen sich einen Platz in der Turnhalle.

Durchführung: Im aufrechten Stand reiben die Kinder die Handflächen mit lockeren Händen so lange aneinander, bis die Handinnenflächen warm sind und sie merken: Wenn sie ihre Handinnenflächen gegenüberhalten, kribbelt es im Raum dazwischen. Anschließend legen die Kinder eine Hand auf Höhe der linken Niere auf die vordere Körperseite, die andere Hand liegt ihr gegenüber auf der Körperrückseite. Die Kinder sollen sich vorstellen, wie die Niere im Energieball zwischen den Handflächen schwebt: Sie spüren ihre Bewegung bei jedem Atemzug und sie lassen den Atem das Organ durchströmen (Abb. 3).

Hinweis: Diese Übung verbessert die Beweglichkeit: Die Kinder sollen im Anschluss an die Übung die Oberkörperrotation, die Arm- und die Beinbeweglichkeit und die Hüftgelenkbeweglichkeit auf der

berührten linken Seite mit der Beweglichkeit auf der unberührten Seite vergleichen. Kann es sein, dass die Bewegung auf der berührten Seite leichter geht bzw. sich anders anfühlt als auf der unberührten Seite? Anschließend erfolgt ein Seitenwechsel.

Im Einklang: Skelett und Organe

Wäre die Lunge starr wie ein Stein, wäre das Bücken unmöglich. Die Organe haben eine Beziehung zur Haltung. Krankhafte Organzustände spiegeln sich wider: Ist der Darm schlaff und aufgebläht, neigt er dazu, die Wirbelsäule nach vorn zu ziehen. Ein Hohlkreuz entsteht. Umgekehrt schränkt eine schlechte Körperhaltung die Organfunktion ein: Die Lungen werden zum Beispiel durch einen Rundrücken zusammengedrückt, das Lungenvolumen nimmt ab – schnell geht einem beispielsweise beim Ausdauertraining die Puste aus. Auch Fehlhaltungen der Wirbelsäule behindern die Organe, ihren Aufgaben nachzukommen. Denn dann kommt es im Bereich der Zwischenwirbellöcher zu Einengungen: Die Nervenbahnen, die die Organe versorgen, werden irritiert. Mit zunehmendem Alter verringert

sich die Stabilität des Stützgewebes. Blase, Gebärmutter und Darm fehlen der Halt. Sie folgen der Schwerkraft nach unten. Die Gelenkachsen verändern sich, chronische Rückenschmerzen treten auf.

Übung 4

Ausgangsposition: Die Kinder knien auf dem Boden.

Durchführung: Der Lehrer/Übungsleiter beschreibt den Kindern grob vereinfacht, wie die Organe im Rumpf gestapelt sind, unten in der Mitte ist die Blase, darauf liegen die Gebärmutter und der Dünndarm. Der Dickdarm bildet rechts und links im Bauch zwei Pfeiler, welche bis zu den Nieren reichen. Zwischen diesen Pfeilern liegt der Dünndarm. Oberhalb des queren Teils des Dickdarms befinden sich links der Magen und die Bauchspeicheldrüse, rechts dagegen die Leber. Über dem Zwerchfell liegen die Lungen, in der Mitte links das Herz. Auch der Kopf enthält gewissermaßen ein Organ, das Gehirn. Die Kinder lassen nun zunächst gedanklich das Gehirn nach vorn und unten sinken, gefolgt von der Lunge, dann vom Dickdarm und von der Blase. Nun richten die Kinder sich wieder auf und stellen sich vor, wie sich ihre inneren Organe in umgekehrter Reihenfolge mit aufrollen und

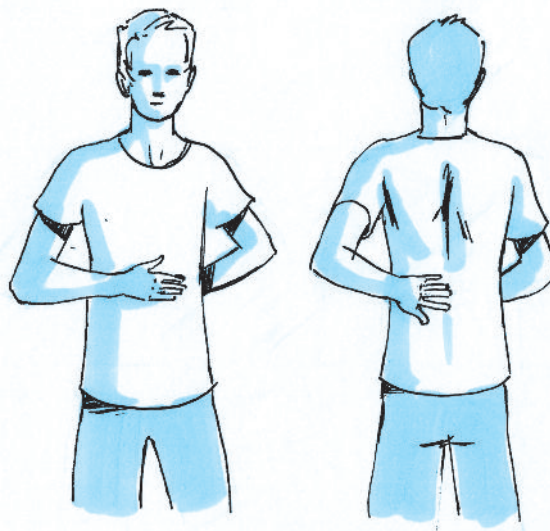


Abb. 3

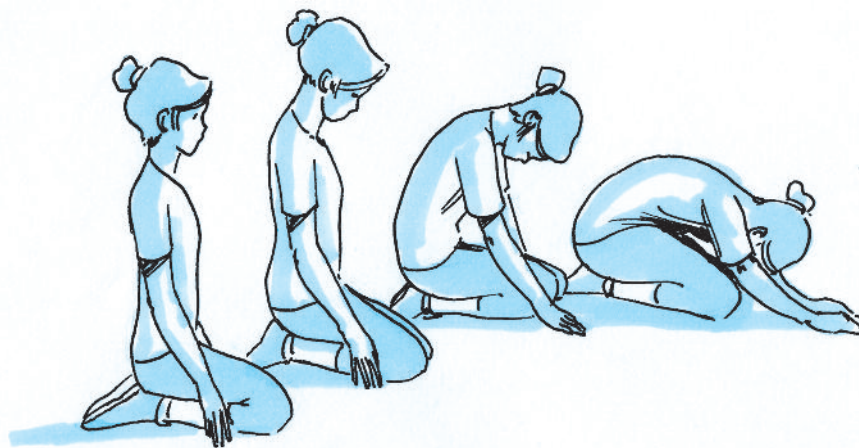


Abb. 4

der Wirbelsäule so beim Aufrichten helfen (Abb. 4). Oben angekommen, machen die Kinder eine kleine Pause, insgesamt wiederholen sie das Ab- und Aufrollen 3-mal und nehmen dann wahr, wie die Körperhaltung sich anschließend anfühlt.

Hinweis: Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden. Sie mobilisiert die Wirbelsäule und ist hilfreich, um ein von Beklemmung freies Körpergefühl zu entwickeln. Wenn die Kinder während des Auf- und Abrollens „O“ sagen, lernen sie, wie sich ihr Stimmklang in Abhängigkeit von der Körperhaltung verändert.

Übung 5

Ausgangsposition: Die Kinder stehen jeder für sich allein in der Turnhalle.

Durchführung: Die Kinder führen zunächst für eine Minute eine Körperreise durch, das heißt, sie ermitteln, in welcher Haltung sie gerade im Raum stehen. Beginnend bei den Füßen und bei den Beinen, geht es weiter über den Rumpf, die Arme bis hin zum Kopf. Innerlich können die Kinder unterstützend denken: „Hallo, rechter Fuß, ich bin gerade bei einer Reise durch meinen Körper, wie geht es dir? Ich komme gleich noch einmal wieder.“ Die Kinder sollen sich das Ergebnis der

Körperreise merken, also, wie sie sich im Moment fühlen.

Dann sollen sie den Handrücken vor dem Herzen zusammenlegen und mit den Händen mehrmals hintereinander und vor dem Oberkörper ein großes Herz nachzeichnen (Abb. 5). Nun sollen die Kinder sagen, wie sie sich nach der Gymnastik für das Herz fühlen.

Hinweis: Dieses Training mit dem Herzen verbessert die Stimmung und erfrischt den Geist, außerdem verbessert sie sanft die Beweglichkeit von Schultern und Brustkorb und damit die Haltung. Man führt die Bewegung 3- bis 4-mal hintereinander aus, wer mag, auch öfter.

Fazit

Organgymnastik und Organimagination bieten Abwechslung zur üblichen Funktionsgymnastik und zum Ausdauertraining. Eine völlig neue Bewegungserfahrung macht, wer die Beinbewegung zum Beispiel von den Nieren ausgehen lässt. Oder wer sich vorstellt, die Rotationsbewegung des Brustkorbs lässt sich durch die Lungenflügel auslösen.

Übung 6

Ausgangssituation: Die Kinder stehen mit großem Abstand an einem beliebigen Ort in der Turnhalle.

Durchführung: Die Kinder sollen ihre Arme locker um



Abb. 6

den Oberkörper herum-schwingen und sich dabei vorstellen, dass die Lungen das Schwingen der Arme auslösen bzw. sie sollen vor dem inneren Auge sehen, wie die Lungen dabei um das Herz herumtanzen (Abb. 6).

Hinweis: Bereits für sich allein lockert und löst diese Übung den Schultergürtel.

Durch die gedankliche Präsenz im Körper wird der Hormonhaushalt während Organgymnastik positiv beeinflusst. Das Wachsein während der Bewegung führt zu einer vermehrten Bildung von Endorphinen, das heißt: Trainieren mit Organbewusstsein macht Spaß. Die bewusste Bewegung fühlt sich gut an und die Kinder gewinnen so ganz nebenbei auch noch an Stimmkraft.

Literatur:

Franklin, Eric: Locker sein macht stark, Kösel-Verlag, München, 1998.
Sportelli, Anja: Meine Stimme entdecken, Reinhardt-Verlag, München, 2013.

Unterstützung:

Christine Bornträger, Choreografin und Diplom-Bewegungspädagogin der Franklin-Methode. Ballettschüler und -schülerinnen des Tanzwerks Wuppertal <http://www.tanzwerk-wuppertal.de>

Text: Bettina Halbach

Zeichnungen: Scott Krausen

1572

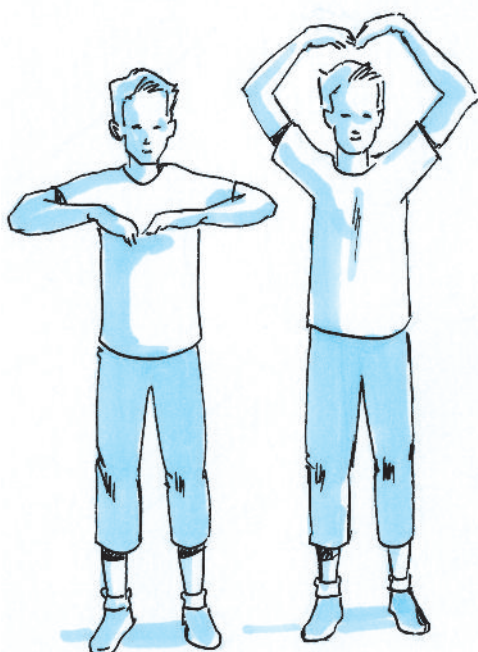


Abb. 5