

**Dana Gita Stratil**

## Singen, sprechen und das Spiralprinzip

*Singen und sprechen ist ein Ganzkörper-Ereignis. Der Körper ist dabei das Instrument. Im Buch „einfach Singen“ verwenden wir das Wortspiel „Instru-Mensch“*

Ein Forscherteam um Dr. med. Christian Larsen hat das Spiralprinzip als roten Faden der menschlichen Anatomie von Kopf bis Fuss entdeckt und als Spiraldynamik® in den Bereichen Medizin, Therapie, Sport, Tanz und Yoga zur Anwendung gebracht. Mit der Veröffentlichung des Buches „Einfach Singen“ im August 2017 schliesst sich die Lücke zwischen angeborener Bewegungsintelligenz und Singen – und abgeleitet auch mit dem Sprechen. Als Spiraldynamik®-Basic-Trainerin setze ich in meiner Arbeit mit singenden und sprechenden Menschen die «Spiraldynamik»-Aspekte der Körperhaltung, Atmung und Klangfülle ein.

Sie kennen bestimmt aus eigener Erfahrung, wie die Körperhaltung die Funktionen des Körpers, das Gefühlsleben und den persönlichen Ausdruck direkt beeinflusst. Im Singen und Sprechen sind dies: der frei fließende Atmen, die Fähigkeit des Zwerchfells, optimal abzuspannen, sowie die freie Schwingung der Stimmbänder im Kehlkopf. Ein lockerer Kiefer erlaubt die Mundöffnung, und dank deutlicher Artikulation und geweiteten Resonanzräumen kann sich die Stimme leichter und klangvoller in den Raum ausdehnen.

In der folgenden Übung aus dem Buch «Einfach singen» folgen wir den im Körper innewohnenden Spiralen von der Sohle bis zu Krone.

### Königlich aufgerichtet

**Ziel:** Aufrichtung nach dem »Spiralprinzip« von der Sohle bis zum Scheitel.

**Start:** Stehen Sie aufrecht, Füße parallel und hüftbreit.

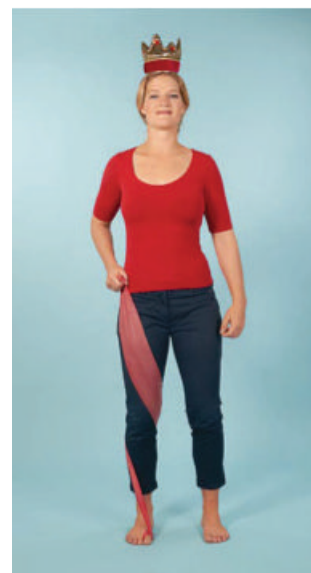
**Aktion:**

- Drehen Sie beide Knie ganz leicht nach außen, ohne die Füße am Boden zu bewegen. Die Kniescheiben »schauen« dabei gerade nach vorn, beide Großzehengrundgelenke bleiben satt am Boden.
- Idealerweise pflanzt sich der Außendrehimpuls vom Knie über die Hüftgelenke bis in die Tiefe des Beckens fort; spüren Sie die Aktivität von Beckenboden und tiefer Hüftmuskulatur.
- Drehen Sie Ihre Wirbelsäule im Wechselrhythmus leicht nach rechts und links ... und erleben Sie dabei die aufrichtende Kraft der alternierenden Links-rechts-Spiralbewegung durch den ganzen Rumpf: Das Becken wird zur Mitte, der Nacken lang, die Augen blicken geradeaus – Sie stehen königlich im Hier und Jetzt.

**Dosierung:**

- Einmal richtig gelernt, reichen fünf Sekunden für die »innerliche und äußerliche« königliche Aufrichtung.

**Aufgepasst!** Präsenz - Ja! Verspannung - Nein! Die Kniescheiben sollen weder nach innen noch nach außen »schielen«.



### Zur Vertiefung des Spiralprinzips:

Die erste Spirale finden wir im Fuss: Das Grosszeh-Grundgelenk ruht fest am Boden – der Vorfuss schraubt nach innen. Gleichzeitig behält die Aussenseite der Ferse satten Bodenkontakt – der Rückfuss schraubt in die entgegengesetzte Richtung nach aussen. So spannt sich das Fussgewölbe im Querbogen und als Längsspirale auf.

Im Bild erkennen wir – mit dem roten Theraband nachgestellt - den spiralförmigen Verlauf der Beinmuskulatur, die wir für die Ganzkörper-Aufrichtung nutzen. Folgen Sie mit Ihrem Bewusstsein dem Verlauf der Spirale vom Grosszeh-Grundgelenk hinauf. Die Knie schauen gerade aus, die Oberschenkel drehen leicht nach aussen, die Leisten öffnen sich. Dem Impuls folgend richtet sich das Becken auf, der Steiss strömt Richtung Boden. Der Beckenboden wird aktiviert und die Zwerchfellkuppel optimal für das Atmen vorbereitet.

Mit dem Drehen der Wirbelsäule, wie in der Übung beschrieben, nutzen wir die spiralförmig geschichteten V-förmigen und A-förmigen Atemhilfsmuskeln des Brustkorbes. Die Wirbelsäule verlängert und strafft sich dank der Anatomie der Wirbelkörper ganz von alleine. Die dynamische Aufrichtung wird ergänzt durch weit stehende und entspannte Schultern, den Resonanzraum öffnend. Es folgt der lange Nacken und der nach oben strebende Kopf, das Gesicht schaut gerade aus, der Kiefer ist entspannt.

So, und nun sind Sie bereit: einfach Singen!

*Dana Gita Stratil, aus Zürich. Stimmtrainerin AAP®, Trainerin und Dozentin für Stimme, Auftritt und Rhetorik. Sie ist auch Sängerin, Obertonkünstlerin und Co-Autorin.*