

Stehen

Wie beim Sitzen ist es auch beim Stehen wichtig, dass die **Schwerkraft wirken kann** und wir das Gewicht **bestmöglich durch den Körper fließen und tragen lassen**.

Beim Sitzen geben wir unser Gewicht auf die flache Knochenstruktur **vor den Sitzbeinhöckern** ab. Beim Stehen dagegen soll das Gewicht **hauptsächlich auf den Fersen** ruhen – sie sind die größten Knochen in den Füßen und können daher am meisten Gewicht tragen.

Ausrichtung im Stehen

Ziel ist es, den Körper so auszurichten, dass

- die **Knie über den Fußgelenken**,
- die **Hüften über den Knien**,
- die **Schultern über den Hüften**
und der **Kopf „freischwebend“ über allem** steht.

In dieser Haltung kann das Körpergewicht am leichtesten getragen werden, da die **Tensegrität** die Last gleichmäßig über viele Körperbereiche verteilt.

Typische Fehlhaltung: „Hängen in der Hüfte“

Viele Menschen „**hängen**“ in der **Hüfte** – das Becken ist dabei leicht nach vorne verlagert. Dies führt dazu, dass

- übermäßig viel Schwerkraft auf den **unteren Rücken** wirkt,
- der **Kopf schildkrötenartig nach vorne** geschoben wird,
- und eine **Bauchatmung** begünstigt wird, die – besonders beim Singen – nicht ideal ist.

Übung zur Aufrichtung

1. **Stelle dich aufrecht hin und verlagere dein Gewicht leicht auf die Fersen.**
2. **Bevor du nach hinten kippst,**
schiebe dich an den **Beckenknochen ein Stück nach hinten**.
Dadurch
 - knickst du leicht im **Hüftgelenk** ab,
 - das **Becken wandert** sanft nach hinten,
 - und dein **Oberkörper neigt sich** minimal nach vorn.

3. **Achtung:**

Achte darauf, dass dies **eine Bewegung aus dem Hüftgelenk** ist – **nicht** aus der **Lendenwirbelsäule**!

Die Lendenwirbelsäule bleibt dabei **stabil** und **unbewegt**.

4. Du wirst bemerken, dass deine **Hände nun automatisch etwas vor dem Körper hängen**.

Körperwahrnehmung

Diese Position kann sich anfangs **ungewohnt anfühlen** – fast wie die Haltung eines **Gorillas**. Das ist völlig normal und liegt an deiner **Propriozeption** (deinem inneren Körperschema), die oft eine andere Vorstellung davon hat, was „gerade stehen“ bedeutet – zum Beispiel mit **gehobenem Brustbein** und den **Händen an der Hosennaht**.

 **Tipp:** Überprüfe deine Haltung regelmäßig **im Spiegel**, um ein realistisches Gefühl für eine natürliche Aufrichtung zu entwickeln.

Wirkung der Übung

Diese Übung unterstützt dich dabei,

- **mehr Tensegrität** im Körper zu entwickeln → für **müheloseres Stehen**,
- eine **freiere Atmung** zu ermöglichen,
- deine **Propriozeption neu auszurichten**,
- und das **Nervensystem zu entspannen**.

Bouncy / Quietschvergnügtes Boing-Boing

Musikalischer Ausdruck erfordert sowohl Feinmotorik als auch eine ausgewogene Kombination von muskulärer Aktivierung und gezielter Entspannung an den richtigen Körperstellen. Diese Übung kann dir helfen, eine gleichmäßige Aktivierung der tiefen Muskelschichten anzusteuern.

Wenn wir beim Singen oder Musizieren den ganzen Körper leicht aktivieren (→ *Tensegrität*), müssen einzelne Bereiche nicht übermäßig angespannt werden. So lassen sich Verspannungen – etwa in Schultern, Handgelenken – oder das Anhalten des Atems vermeiden.

Übung

- **Hüpfe** in einem angenehmen Tempo etwa **7–10 Mal** leicht auf und ab.

- **Achte darauf**, dass deine Füße beim Aufsetzen **so wenig Geräusch wie möglich** machen.

Spüre dabei:

- dass der gesamte Körper aktiviert wird, um koordiniert, „geräuschlos“ und „elegant“ zu hüpfen;
- es sollte leicht und mühelos aussehen – **wie eine springende Gazelle**.

Variationen zum Körperbewusstsein

1. Hüpfen mit „hängender Hüfte“

- Spüre, wie unangenehm oder sogar schmerhaft das in Hüfte und Rücken sein kann.
- Achte darauf, wie schwer es wird, dabei „lautlos“ zu hüpfen.

2. Hüpfen mit vorgeschobenem Kopf

- Beobachte, welchen Einfluss das auf deine Füße und die Bewegung insgesamt hat.
- Auch hier wirst du merken, wie schwer es ist, leise zu hüpfen.

Zurück zur Aufrichtung

- Hüpfe nochmals **3–4 Mal** gut aufgerichtet und natürlich.
- Achte darauf, dass **Hüfte und Kopf in einer Linie** stehen.
- Spüre, dass auch **Hände und Arme** eine gewisse Spannung benötigen – aber **nicht zu viel**.
- Halte den **Brustkorb entspannt** und vermeide ein Hochziehen des Brustbeins („keine stolz geschwellte Brust“).
- Die **Knie** sollten **nach vorne**, nicht nach innen zeigen.

Aktiviere den Transversus abdominis:

- Drücke mit den Fingerspitzen leicht innen neben deine Hüftknochen ins Gewebe und spüre dort die feine Spannung.

Übertrage die Aktivierung

- **Bleibe stehen** und **halte die Körperspannung** vom Hüpfen im ganzen Körper.
- Achte besonders auf die **leichte Aktivierung des Transversus abdominis**.
- **Hebe dein imaginäres Instrument oder deine Noten** – und **spiele oder singe** in dieser Haltung.

Wirkung der Übung

Diese Übung unterstützt dich in mehrfacher Hinsicht:

- **Für Tensegrität:**
 - gleichmäßige Verteilung der Spannung im gesamten Körper,
 - keine Überlastung oder Schlaptheit in einzelnen Bereichen,
 - korrekte Aktivierung der Stabilisierungsmuskeln und Faszien – der ganze Körper arbeitet mit.
- **Für eine gute Aufrichtung:**
 - wirkt gegen das Hängen in der Hüfte,
 - korrigiert einen vorgeschobenen Kopf.
- **Für das Körperverständnis:**
 - verdeutlicht, wie Gravitationskräfte auf die Gelenke wirken,
 - erleichtert das Anheben von Instrument oder Noten,
 - aktiviert die tiefen Muskeln, insbesondere den **Transversus abdominis**.

Heel Walk / Hacken-Gang



Vorbereitung

- Setze dich, wie zuvor beschrieben.
- **Finde deine Sitzbeinhöcker** und **lege deine Finger unter oder leicht hinter sie**.

Aktivierung

1. **Drücke eine Ferse in den Boden**, während du gleichzeitig die **Fußspitze anhebst**.
 - Spüre den **Kontakt zwischen Ferse und Sitzbeinhöcker**.
 - Spüre, wie sich der **Gluteus maximus** (→ der große Gesäßmuskel, hier grün dargestellt) **kurz hinter den Sitzbeinhöckern anspannt**.
2. **Löse die Spannung** und **entspanne den Fuß**.
3. **Wechsle die Seite**:
 - Drücke nun die andere Ferse in den Boden und ziehe die Fußspitze an.
 - Spüre wieder die Aktivierung des **Gluteus maximus**.
4. **Löse erneut die Spannung** und **entspanne beide Füße**.
5. **Wiederhole** den Vorgang einige Male **abwechselnd mit beiden Fersen**.

Vom Sitzen ins Stehen

6. **Ziehe die Füße etwas näher heran**, sodass der **Kniewinkel spitzer** wird – du bist jetzt „**bereit zum Aufstehen**“.
7. **Drücke beide Füße abwechselnd, dann gleichzeitig in den Boden**, und spüre die beidseitige **Aktivierung des Gluteus maximus** sowie den **Kontakt zu den Sitzbeinhöckern**.
8. **Stehe langsam auf** – Stück für Stück, die **Fußspitzen nach oben gezogen** und die **Hände an den Sitzbeinhöckern**, um während des Aufstehens die **Aktivierung des Gluteus maximus** und den **Kontakt zu halten**.

Gehen auf den Fersen

9. **Gehe auf den Fersen** im Raum umher:
 - Knie **leicht gebeugt**,
 - Oberkörper **leicht vorgeneigt**,

- halte den **Kontakt zwischen Fersen, Gluteus maximus und Sitzbeinhöckern** aufrecht.

10. **Stelle dich anschließend auf den ganzen Fuß,**
spüre weiterhin die **Verbindung** und den „**Push-off**“ vom Boden.

Wirkung der Übung

Diese Übung bewirkt:

- **Stärkung der Verbindung** zwischen den **Fersen** und den **tiefen Schichten des Gluteus maximus** im Stehen und Gehen
 - für einen **gesünderen, stabileren Stand**
 - als **Support und Kraftquelle**
- **Hilft**, wenn du dazu neigst, mit **gebeugten Knie**n zu stehen beim Spielen oder Singen
- **Fördert eine vorteilhaftere Hüft- und Beckenpositionierung**
- **Verbessert** den „**Push-off**“ der Füße vom Boden
- **Trainiert gezielt den Gluteus maximus**