

# Übungen für eine gute Körperhaltung vor Gruppen

- Denkt euch eure Zuschauer:innenrunde, vor der ihr steht. Es ist super, wenn ihr eine entspannte Haltung einnehmt und Sicherheit ausstrahlt. Dafür könnt ihr üben, damit ihr dann automatisch in die richtige Position kommt.
- Stellt euch mit den Beinen etwa hüftbreit auseinander auf. Versucht, den Boden unter den Füßen zu erspüren und pendelt ein bisschen locker hin und her. Erspürt die Fußballen, die Ferse. Dann verlagert das Gewicht mal auf das eine, mal auf das andere Bein. Dann rotiert mal ein bisschen um die Körpermitte. Versucht, euch in jede Haltung bewusst einzufühlen. Und euch zu merken, wann ihr euch besonders sicher im Stand gefühlt habt.
- Lasst euren Oberkörper einmal nach vorne kippen und hängt euch für einige Minuten einmal so richtig aus. Kopf nach unten. Dann richtet ihr euch Wirbel für Wirbel wieder auf und spürt hier nach, wie es sich anfühlt und wo die Endposition ist, die für euch am entspanntesten wirkt. Das ist eure natürliche Haltung. Nicht zu weit nach vorne, aber auch nicht ins Hohlkreuz.
- Das Körperzentrum finden und bewusst einsetzen unterstützt deine Präsenz. Je mehr man aus seinem heraus Bewegungen entwickelt, desto souveräner kommt man rüber. Stell dich bequem hin und mach die Knie weich und leicht gebeugt. Kippe nun das Becken ein bisschen nach vorne und stelle dir vor, es zöge dich jemand an deinem Scheitel nach oben – wie eine Marionette. Das Kinn strebt mehr in Richtung Brustbein, die Schultern ziehst du leicht nach hinten. Und nun spannst du die Gesäßmuskeln bewusst an.
- An- und Ausknipsen – mit dieser Übung kann man die Präsenz trainieren. Es geht darum, den Unterschied zwischen nach innen und nach außen gerichtet sein zu erkennen. Wer eher in Gedanken mit sich beschäftigt ist, drückt das auch in einer weicheren unbewussteren Körperhaltung aus. Wer nach außen gerichtet ist, am besten mit maximaler Aufmerksamkeit wie eine Katze im Sprung, der hat eine ganz andere Spannung. Die Wahrnehmung ist auf alles um euch herum gerichtet, man ist erwartungsvoll und neugierig auf alles, was einem begegnet. Versucht mal, mit einem Schnipsen bewusst diese Aufmerksamkeit und Spannung anzuknipsen.



- Wohin mit den Händen? Am besten nicht irgendwo parken! Eine super Übung, um ein bisschen zu üben ist das Dirigent:innenspiel. Macht euch laut Musik an und probiert euch als Dirigent:in. Dann bekommt ihr ein Gefühl dafür, wie groß ihr werden könnt mit den Handbewegungen. Könnt ihr auch vor dem Spiegel machen. Ganz wichtig: ihr könnt ruhig groß werden, bleibt aber authentisch.

TIPP: Nimm dich beim Üben einiger Passagen der Führung auf und schau es dir kritisch an. Nichts bringt schnellere Erkenntnis über Dinge, die man evtl. abstellen sollte. Überlege dir eine Armhaltung, die dir eine gewisse Sicherheit vermittelt und in die du immer gehen kannst, wenn du aus dem Fluss gerätst. Mach dir Gedanken darüber, welche Ticks du eventuell schon selber an dir beobachtet hast. Wenn du diese einmal bewusst benennst, kann das schon der erste Schritt zur Korrektur sein.

