

ehesten durch Eigentätigkeit und wird zugleich ein wesentlicher Hilfsfaktor für das Herz durch Förderung der Blutzirkulation.

Der Beginn dieser Eigentätigkeit zielt zunächst auf die erwähnte etwa nötige Korrekturarbeit hin, die auch zonenweise und liegend, sitzend, also nicht immer gleich stehend, sondern möglichst kräftesparend vorgenommen wird. Zugleich wird die Atemschulung ins Auge gefaßt und in den Vordergrund gedrängt, aber nicht etwa von dem Standpunkt aus, wie sich der Körper gerade zufällig hält, sondern immer in dem Korrekturbestreben, sofern die Einstellungsnorm nicht oder noch nicht möglich ist. Dies ebenfalls im Liegen, Sitzen, Stehen, je nach Befinden des Schülers. Hierdurch wird der Einatemluft in meist wenig benutzte Rückenzone Zutritt verschafft, die so wichtige Lendenwirbelgegend und die oft so schwache Rückenzone kräftig entwickelt. Die Bauchmuskulatur wird zur Ausatemungsverlängerung sehr stark in Anspruch genommen. Dies alles ist bedeutungsvoll für unser bewußt bleibendes Ziel. Nebenbei bemerkt: stimmtechnisch von außerordentlicher Bedeutung. Es werden in unserem Körper bessere Atemspeicher- und Resonanzräume mit dem weiteren Ergebnis einer vervollkommenen Atemstützfähigkeit bereitet. Es wird auf eine verbesserte Atmungsweise im täglichen Leben hingewirkt. Es wird u. a. eine Atmungsweise geübt, wie sie nötig ist bei größeren Kraftleistungen, wie Treppensteigen, Bergsteigen, Laufen usw., um ausdauernder zu werden ohne Herzüberanstrengung.

Aber auch Ausdrucksatmung — was wahrscheinlich noch wenig bedacht ist — für darstellende Künstler, wird geübt; wie beispielsweise das Charakteristische des Hasses, das Hingebende der Liebe atemtechnisch am besten ausgedrückt werden kann. Das wird um so lebenswahrer, je beherrschter der Atmungsapparat und mit ihm der ganze Körper ist.

Für Stimmtechnik wiederum gibt es besondere Uebungen, außer den elementaren, auf welche sich stichhaltig alle anderen aufbauen lassen, und die für diese als Grundlage unerläßlich sind.

Und nun mein Begriff „Gymnastik“. Ich wünschte diese nicht nur aufgefaßt als „Turnen“ im alltäglichen Sinne, sondern als eine Disziplin, welche sogleich hinüberträgt ins tägliche Leben, was nur möglich und nötig ist an erwähnter Umstellung der Gelenke, Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Das lohnt sich ungeahnt!

Im Wachstum weist es die Richtung an. In der Form, in welcher ich mich halte und bewege, gedeihe ich. Dieses gilt von dem tragenden Teil des Körpers, dem Unterkörper, ebenso, wie von dem getragenen, dem Oberkörper. Das ist für den Blutkreislauf und Stoffwechsel so wichtig und gegen den verhaßten Hängeleib und Hängebusen, gegen die Hängeschulter, gegen den das Rückenrelief so beeinträchtigenden Hohlrücken und seine Schwäche, den Leibteil oberhalb des Nabels, gegen das Schaukelbecken, die X-Beine, gegen Senk- und Plattfuß, entlastend für das Krampfaderbein und für den aufgetriebenen Ballen etc. etc.

Es ergeben sich eine ganze Anzahl äußerlich kaum sichtbarer, aber förderlicher Uebungen, auch atemtechnisch, mit denen man manch unbenutzten Augenblick des Tages ausfüllen kann, im Warten auf die Elektrische, im