

# 1. Atmung

Grundsätzliches:

- ❖ Richtige Sitzhaltung: Aufrecht, Schultern locker, hinten nicht anlehnen, Beine nicht übereinander schlagen, Arme nicht in die Seiten pressen, Kopf gerade halten
- ❖ Ausatmung beim Blasen aktiv, Einatmung passiv (wer richtig ausatmet, atmet automatisch genügend Luft durch die Lösung der entstehenden Spannung ein, s. Atemübung)
- ❖ Die Kraft kommt aus der Rumpfmuskulatur, alles, was wir mit der Atmung leisten, entlastet unseren Ansatz, fehlende Spannung belastet den Ansatz (Folge: roter Rand um die Lippen, wenig Ausdauer)
- ❖ Tiefatmung (nicht in den Brustbereich atmen, Schultern unten lassen)
- ❖ Spannung / Entspannung im Wechsel und ausgewogen
- ❖ Gleichmäßige Ausatmung, weiter Hals
- ❖ Ziel der Atemübungen ist es, Blockaden im Hals- und Bauchbereich abzubauen

Lockerungsübungen:

- ➡ Schultern kreisen (einzeln und zusammen, vor- und rückwärts)
- ➡ Kopf auf linke Seite, schwer werden lassen, Wechsel nach rechts
- ➡ Hände nach oben strecken, mit den Händen greifen

Atemübungen:

- ➡ Tief und langsam einatmen durch die Nase, durch den Mund ausatmen (Verhältnis Aus- zu Einatmung mindestens 2:1); *Variation*: Ausatmen auf stimmloses S
- ➡ Acht Viertel ausatmen (möglichst komplett), Spannung vier Viertel halten, dann lösen
- ➡ »Suppe kühlen«: Über die Handfläche langsam und gleichmäßig blasen
- ➡ »F-S-Sch«: Konsonanten mit Impuls vom Zwerchfell aussprechen, Impuls möglichst gleichmäßig, dazwischen Spannung lösen
- ➡ Hände mit Daumen in die Seite (Nieren), auf Silbe »F« viermal stoßweise ausatmen, auf fünf lang ausatmen, dazwischen auf Entspannung achten

Mundstückübungen (bitte möglichst wenig Druck auf den Ansatz ausüben):

- ☞ Mundstück leicht mit zwei Fingern halten, jeder bläst den Ton, der ihm liegt
- ☞ Alle versuchen, ein mittleres F (oder unteres B) zu blasen
- ☞ »Flugzeug startet«: tiefer Ton, gleichmäßig nach oben ziehen (ohne Brüche oder Aussetzer); »Flugzeug landet«: Hoher Ton, nach unten ziehen
- ☞ »Motorrad«: Drehzahlgeräusche nachmachen (Tonhöhe rauf und runter)
- ☞ Bindeübungen im Quintbereich (F-B), chromatisch abwärts
- ☞ Lied einstimmig auswendig spielen, das alle kennen