

Fließenden Atem >OHNE LUFT - KEIN TON! <

**Mit großer Aufmerksamkeit finde ich heraus wie ich atme.**

Normalerweise muss ich nicht auf meinen Atem achten. Das kann mein Körper wunderbarerweise ganz allein. Um musikalisch zu arbeiten, ist es nötig meinen Atem einem Rhythmus unterzuordnen. Ihn ganz bewusst einzuteilen. Deshalb ist es auch wichtig zu wissen, wie ich normalerweise atme. Um mir über das Atmen bewusst zu werden, beobachte ich zuerst einmal meinen ganz natürlichen Atem.

**Wie atme ich eigentlich gerade jetzt? Tief, kurz, oberflächlich, gleichmäßig, schnell usw.** (Wenn ich mein Atmen beobachte stelle ich fest, dass ich gleich viel tiefer und bewusster ein und ausatme.)

Mit den folgenden 2 Übungen vergleiche ich unterschiedliche Atemmöglichkeiten:

### Erste Übung:

Ich stelle mich gerade hin und atme zuerst einmal bewusst aus -  
...fffffffffffffffffffff...

Dann atme ich ganz tief ein, fülle ich mich mit so viel Luft wie möglich und halte den Atem ungefähr 5 Sekunden an..... - dabei fühle ich gleichzeitig die Spannung der Muskulatur und wie viel Platz der Atem in meinem Körper einnimmt... ..... AUSA TMEN!

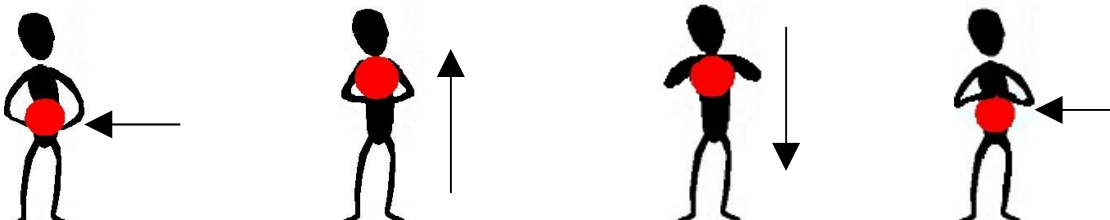


Um mir ein klare Bewusstsein über die verschiedenen Gefühle des Atmens zu schaffen, ist es gut aufzuschreiben wie es sich genau anfühlt. (Muskelspannung, Weite, Enge, viel Luft, wenig Luft, angenehm, unangenehm, angespannt, locker usw.)

### Zweite Übung:

Jetzt lasse ich die Arme locker an der Seite des Körpers herabhängen. Diese lockeren Arme bewegen sich etwas vor, die Handflächen drehen zueinander und leicht nach oben. Ich stelle mir vor, einen mit Gas gefüllten Luftballon vor meinem Körper zu halten. Nun lasse ich zuerst einmal alle Luft mit einem ... ffffffffffffffffffffffffff... ausströmen!

Dann hebe ich ganz langsam den Luftballon hoch zu meiner Brust und lasse dabei ohne ein Geräusch Luft in mich einströmen. Den Luftballon vor meiner Brust, halte ich die Luft auch wieder ca. 5 Sekunden an....- fühle dabei gleichzeitig meine Körperspannung und wie viel Atem in meinem Körper ist - Ich drehe ich die Handflächen, und drücke den vorgestellten Luftballon langsam nach unten, dabei lasse ich den Atem wie von selbst ausströmen. Auch nach dieser Übung notiere mir wieder wie es sich anfühlt...-



**Diese beiden Übungen wiederhole ich mehrmals hintereinander.**

So kann ich leicht herausfinden welche unterschiedlichen inneren Räume für den Atem bereitstehen. Ich werde mir durch das Gegenüberstellen der Verschiedenen Möglichkeiten ein- und auszuatmen darüber klar, welches Gefühl dem Körper angenehmer ist. Dieses Gefühl nutze ich dann auch beim Singen, denn ein bequemer Atem macht auch bequeme Töne. Atembewusstsein hilft mir beim Singen und Sprechen den Atem leicht und natürlich führen zu können. Ich lerne ihn so einzuteilen damit ich bequem und ruhig genügend Luft für die jeweilige musikalische Phrase zur Verfügung habe. Später lerne ich auch **in aller Ruhe schnell** zu atmen, ohne mich dabei zu verspannen.

### **Wichtig!**

Beim Luft einströmen lassen, bleibe ich ganz passiv. Ich lasse einfach nur zu, dass der Körper nach dem Ausatmen mit ...fffffffffffffffffffff.... - wieder nach Atmen „hungert“! Mit der Vorstellung einen leichten Widerstand zu spüren, wenn ich den Luftballon nach unten drücke, kann ich den Atem ganz langsam ausströmen zu lassen. Eine andere mögliche Vorstellung ist auch - mit den Händen durch Wasser zu gleiten. Mit dieser Übung lerne ich wie viel Ruhe und Zeit ich zum Atmen habe.

Es gibt viele verschiedene Übungen zum Thema Atem.

Ich beobachte mich in meinem Alltag wie Körpergefühle und Emotionen den Atem beeinflussen. Wenn ich mir über mein Atmen bewusst bin, kann ich diese Funktion jederzeit abrufen.

Mit der bewussten Atmung werden die Töne in ihrem Ausdruck beeinflusst. Je genauer ich weiß wie ich in welchen Lebenslagen atme (ich kenne dann genau die Muskelspannung), je besser kann ich meine natürliche Atmung beim Singen einbringen. Welcher Atem unterstützt welchen Klang (Ausdruck) der Stimme?

Im normalen Alltag brauche ich nicht über so etwas nachzudenken.

(Obwohl ein tiefer Atemzug auch das „normalen Leben“ sehr unterstützen kann.)

Doch wenn ich etwas vortragen will, ist es gut auf diesen bewussten Atem zurückgreifen zu können. Denn bei Aufregung lässt mich meist zuerst der Atem im Stich. Nach einer gewissen Zeit regelmäßigen Trainings, erinnert sich der Körper (Muskulatur) ganz schnell und greift automatisch darauf zurück. Es muss nicht mehr darüber nachgedacht werden, der richtige Atem ist automatisiert.

So wird durch den „richtigen Atem“, der richtige Ausdruck für die Töne erarbeitet. Die Idee beim Einatmen überträgt die Information (Spannung) beim Ausatmen in die Töne! So einfach wie im Alltag aber ganz übertrieben und bewusst. Der Klang und die Farbe der Stimme wird dadurch interessant und überzeugt das Publikum.