



## Stimmtraining für zu Hause, Teil 3

Liebe Sängerinnen und Sänger,

nachdem wir nun die richtige Haltung sowohl im Sitzen als auch im Stehen geübt haben, beginnen wir heute mit dem großen Thema Atmung.

Zunächst lernen wir, die Atmung wahrzunehmen. Dies kann man am besten im Liegen üben, vielleicht abends im Bett vor dem Einschlafen, denn je ruhiger und weniger aktiv wir sind, desto tiefer ist die Atmung. Um die Bewegung während der Atmung zu erspüren, legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Nun legen Sie ein Buch auf den oberen Bauch. Bei einer ruhigen Atmung sollte sich das Buch langsam heben und senken.

Als nächsten Schritt ersetzen wir das Buch durch eine Hand, die den gesamten Bauchraum, die Flanken, die Rippen und auch den Brustbereich entlang wandert. Dabei sollten Sie immer den Schwerpunkt der Atmung zwischen Bauch und mittlerem Rippenbereich wahrnehmen. Eine entspannte Atmung sollte möglichst tief in Richtung des Bauches gerichtet sein. Bei der optimalen Ruheatmung im Liegen bewegen sich vor allem der Bauchraum, die Flankengegend und der untere und mittlere Rippenbereich.

Wenn wir unsere Ruheatmung im Liegen wahrnehmen können, führen wir die nächsten Übungen im Sitzen aus. Auch hier legen wir eine Hand auf den Bauch unterhalb der Rippen in Nabelhöhe. Nehmen Sie nun auch in dieser Haltung die Atembewegung wahr. Bemühen Sie sich bei diesen Übungen möglichst tief zu entspannen. Schließen Sie Ihre Augen, um sich ganz auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Mit zunehmender Entspannung wird die Atmung ruhiger, langsamer und tiefer. Nehmen Sie das ganz bewusst wahr.

Aber nicht nur Ihre Atmung, sondern auch Sie selber werden ruhiger und entspannter, je mehr Sie sich auf Ihre Bauch- und Flankenatmung konzentrieren. Diese Atemübung ist auch ein Entspannungsprozess! In stressigen Situationen ist es daher sehr hilfreich, sich auf die Bauchatmung zu konzentrieren, tief und ruhig zu atmen und dadurch insgesamt ruhiger und gelassener zu werden.

In Stresssituationen oder bei Lampenfieber vor dem Konzert kann sich die Atmung verändern. Meist rutscht sie nach oben, wobei sich der Brustkorb stark bewegt. Diese Hochatmung erzeugt Muskelverspannungen, die auch den Hals- und Kehlkopfbereich beeinträchtigen. Darum ist es für uns Sänger sehr wichtig über eine gesicherte Bauch- Flankenatmung zu verfügen, die sich auch in extremen Spannungssituationen nicht großartig verändert.

Lassen Sie sich Zeit bei diesen Wahrnehmungsübungen und bleiben Sie gelassen!

Eine tiefenentspannte Zeit wünscht Ihnen  
*Ihre Claudia Rübben-Laux*