



Heute:

Atemübungen zu Hause

(Teil 2)

Und weiter geht's mit Ihrem privaten Atemprogramm:

#### Übung 6 (Intensivierung der Zwerchfellarbeit)

Blasen Sie die Luft kräftig aus, halten Sie dann mit einem Finger ein Nasenloch zu und lassen Sie durch das andere Nasenloch die Atemluft einfließen.

So spüren Sie die Saugbewegung des Zwerchfells sehr stark, weil es sich viel mehr anstrengen muß, um die gleiche Luftmenge einzuholen.

Blasen Sie dann die Luft wieder aus und wechseln Sie das Nasenloch.

#### Übung 7 (Weitung der Resonanzräume)

Atmen Sie kräftig aus, warten Sie bis der Atem von selbst wieder einfließt und spüren Sie dabei bewußt ein Gefühl der Weite, im Oberkörper, im Hals und im Kopf. Die Vorstellung des Staunens ist hierbei recht hilfreich.

#### Übung 8 (Training des Atemreflexes)

Sprechen Sie *ß- sch- ß-sch* .....und spannen Sie nach jedem Laut kurz ab.

Diese Übung sollten Sie auch mit *t- t- t-...* machen. Bleiben Sie dabei ganz locker und geben Sie die Impulse von der Körpermitte her. Bei jeder Abspannung fließt ganz von selbst etwas Atemluft ein, was Sie aber nicht spüren.

Die Übung muß lange fortgesetzt werden können, ohne daß ein Gefühl von Atemknappheit auftritt.

Als nächsten Schritt sollten Sie diese Übung dynamisch schattieren. Fangen Sie *piano* an, *crescendieren* Sie dann die Laute und gehen Sie wieder in's *piano* zurück. Achten Sie darauf, daß die Kraft von der Körpermitte her kommt und nicht durch übertriebenen Druck auf die Kehle.

#### Übung 9 (ruhige Atemführung)

Atmen Sie zunächst kräftig aus und warten Sie bis der Atem von selbst einfließt.

Danach lassen Sie die Luft auf *s* (oder *sch, f, w*) ruhig fließen

(ausatmen). Achten Sie dabei auf die Ruhe der Atemführung. Der Laut sollte nicht flackern. Die Kehle muß dabei völlig frei und entspannt sein. Der Laut und die Luft werden von der Körpermitte her gesteuert (gestützt). Achten Sie darauf, daß die Körpermitte lange breit bleibt.

#### Übung 10

Auf einem stimmlosen *s, sch* oder *f* den Atem fließen lassen und dabei ein Lied rhythmisieren. Dabei darf die Kehle nicht belastet werden, die Rhythmisierung muß vom Zwerchfell ausgehen.

In der nächsten „Chor live“ geht's weiter mit „Instrumentenkunde“: Die Stimme