



## Die Stimme im Alter, Teil 4

Heute gibt es Tipps für einige Atemübungen, die Sie gut auch zu Hause durchführen können, übrigens auch für jüngere Menschen geeignet:

### **Aus der Stille:**

Das Atmen ist ein passiver Vorgang! Wir müssen lernen, auf das „Kommen“ des Atems zu warten. Nachdem wir völlig still geworden sind, atmen wir durch den Mund aus und warten, dabei hören wir auf das Pochen des Herzens, bis die Luft „von selbst“ wieder durch die Nase einströmt.

### **Nachspüren:**

Wir spüren dem Atem nach, indem wir die Hände an den Brustkorb legen. Die Hände gehen beim Einatmen (Weitung des Brustkorbes) und bei Ausatmen weich mit. Wir spüren, wie der Atem einmal weitet und das andere Mal zusammenzieht.

### **Dehnungsübung:**

Wir legen die Hände an die Taille und spüren nach, wie sich bei tiefer Einatmung die Flanken dehnen und bei der Ausatmung auf „f“ wieder in die Ausgangslage zurückkommen.

### **Sich Platz verschaffen:**

Jedem sollte deutlich werden, dass beim Singen der Atem geführt werden muss. Um dies zu spüren, empfiehlt es sich zunächst auszutaten, um Platz für das Einströmen frischer Luft zu schaffen. Der schädliche Überdruck wird beseitigt.

Nun pusten wir imaginär die Sternchen einer Pusteblume fort oder blasen Kerzen aus mit einem kräftigen „f“ oder „tsch“. Achten Sie darauf, dass sich die Atemmuskulatur nach jedem Stoß entspannt, die Bauchdecke also nach vorne tritt, um die neue Luft einfallen zu lassen.

### **Suppe:**

Wir stellen uns vor, unsere Suppe ist zu heiß und wir kühlen sie durch langsames Pusten ab. Dabei formen wir aus den zusammengelegten Händen einen Teller und blasen darüber hinweg. Die Lippen stülpen sich dabei ein wenig vor.

### **Achtung:**

Wir bringen eine Gruppe mit einem energischen „scht“ oder „psst“ oder „sst“ zum Schweigen. Hierbei geht normalerweise die Aktivität vom Zwerchfell aus und die Bauchdecke spannt sich an. Der darauf folgende Atem strömt geräuschlos wieder ein. Dabei fällt der Unterkiefer und die Kehle wird weit, wie beim Gähnen oder Staunen!