



CHOR *live*

Stellv. Landes-Chorleiterin
Claudia Rübben-Laux



Heute: Atemübungen zu Hause (Teil 1)

Allgemeines

Wenn möglich sollte die Einatmung durch die Nase geschehen, da dies wegen der Erwärmung und Filterung der Luft gesünder ist. Leider braucht die Atmung durch die Nase beim Singen zu viel Zeit, so dass es beim Singen oft nötig ist, durch Mund und Nase gleichzeitig zu atmen.

Atmen sollte weder hörbar noch sichtbar sein.

Die folgenden Übungen sollen im Stehen ausgeführt werden, weil so die Körpermitte besser zu aktivieren ist.

Übung 1 (dem Atem nachspüren)

Hände am unteren Brustkorb anlegen. Die Hände gehen beim Einatmen und beim Ausatmen weich mit. Spüren Sie, wie der Atem weitet (Einatmung) und zusammenzieht (Ausatmung).

Übung 2

Hände in die Taille legen und nachspüren, wie sich bei tiefer Einatmung die Flanken (Seiten) dehnen. Bei der Ausatmung gehen die Flanken wieder in die Ausgangslage zurück.

Übung 3 (Aktivierung der gesamten Atemmuskulatur)

Den Atem möglichst schnell und kraftvoll durch den Mund ausblasen. Dabei sollte die Kehle weit geöffnet sein (gähnen), die Mundöffnung dem O angenähert und die Lippen ein wenig vorgewölbt sein.

Nach dem Ausblasen warten, bis ganz von selbst Lufthunger entsteht und der Atem von selbst einfließt. Diese Einströmen des Atems ist ein passiver Vorgang. Mehrmals wiederholen!

Übung 4 (ruhige Atemführung)

Möglichst durch die Nase einatmen, dann die Luft mit leichtem, gleichmäßigem Blasen abgeben, wie beim Kühlen einer Suppe oder beim Anblasen eines Windrades.

Wichtig ist, daß der Atem sehr gleichmäßig fließt und der Brustkasten hochgestellt bleibt, nicht in sich zusammenfällt.

Mehrmals wiederholen!

Übung 5 (Tiefführen des Atems)

Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Handrücken befindet sich ein ungemein gut duftendes Parfum. Schnuppern Sie daran. Mit der anderen Hand kontrollieren Sie, wie sich Ihre Flanken weiten. Die Luft fließt tief in die Körpermitte hinein. Mehrmals wiederholen!

Viel Spaß beim bewußten Atmen! In der nächsten „Chor live“ geht's weiter!