

# ATEMTRAINING

Unsere Atmung verläuft größtenteils unbewusst, flaches Atmen gehört zum Alltag. Häufig atmen wir erst bei großen Anstrengungen oder bei Atemnot ganz bewusst und tief in den Bauch. Dabei ist das Einatmen ein wesentlicher Faktor, damit Deine Stimme kraftvoll, unangestrengt und wohlklingend ist.

## **ZWERCHFELL:**

Das Zwerchfell ist unser wichtigster Atemmuskel.

Halte deine Hand etwas oberhalb deines Bauchnabels. Mit starkem Druck bildest du mehrere PSST-PSST\_PSST! oder SCH-SCH-SCH! hintereinander. Press dabei die Luft so stark es geht nach aussen. Jetzt kannst Du genau spüren, wie sich dein Unterbauch nach vor und zurückbewegt.

Sprich impulsartig folgende Laute:

f - s - sch, f - s - sch, f - s - sch, ...

Bitte achte darauf, dass du ganz entspannt bist (Schultern locker lassen). Alle Laute werden durch impulsartige, kurze Kontraktionen der Bauchmuskulatur produziert. Hierfür bitte wieder die Hand auf den Bauch legen und die Bewegungen spüren.

## **LUFTBALLON:**

Stelle dich entspannt hin, Schultern fallen lassen, die Füße „haften“ am Boden.

Atme nun tief ein - und stell dir vor, du würdest einen Luftballon, der sich in deinem Bauch befindet, aufblasen. Eine Hand liegt auf dem Bauch, die andere auf dem Brustkorb. Der Brustkorb sollte sich dabei zuletzt bewegen. Jegliche Anstrengung vermeiden!

Nun auf ffffff oder schhchhch.... ausatmen, bis keine Luft mehr im Körper vorhanden ist. Wieder einatmen und die Übung bis zu 10 Mal wiederholen.

Versuche dabei, immer länger mit der Luft zu haushalten und immer länger auszuatmen.

## **SEITENPRESSE:**

Drücke deine Hände seitlich auf die Taille. Nun atme in den Bauch hinein und atme auf SCH-SCH-SCH! aus. Versuche dabei soviel Druck im Unterbauch zu erzeugen, dass sich deine Hände zur Seite hin bewegen

## **BUCH AUF DEM BAUCH:**

Lege dich flach auf den Rücken. Deine Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen nach unten. Lasse die Fußspitzen leicht nach außen fallen. Atme jetzt bewusst durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lasse nach jedem Ausatmen eine kurze Pause entstehen. Lege nun ein Buch auf den Bauch, etwa in Höhe des Bauchnabels. Spüre, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt - anhand des Buches kannst du sogar dabei zusehen.