

Atemtechnik

Beitrag von „wolkenstein“ vom 6. Februar 2005 17:45

Noch eine Übung, die ich auch oft mit Schülern zum Aufwärmen mach, einfach, weil's Spaß macht:

Lautstärke sollte nicht dadurch entstehen, dass man die Stimme drückt oder presst (macht sich im oberen Brustraum bzw. im Kehlkopf bemerkbar), sondern dass man sie vom Zwerchfell aus schleudert (beim Singen haben sie uns immer erzählt, dass die Klansäule auf dem Zwerchfell "steht", was natürlich nur bei aufrechter Haltung geht). Wie findet man das Zwerchfell?

Wenn ich genug Luftballons dabei hab, wirklich mit Luftballons, sonst einfach sich vorstellen: man bläst einen Luftballon auf. Dabei spannt man automatisch das Zwerchfell an, also ist es da, wo's dabei im Bauch zuckt. Erstmal dahin atmen (die berühmte Bauchatmung). Später die Übung abwandeln mit langsamen Luftrauslassen zum Laut "Psssss" - funktioniert neben dem Zwerchfelltraining auch gut zur Entspannung. Dann Stimmschleudern üben mit Ha-ha-ha, ho-ho-ho usw - immer schön aus dem Zwerchfell. Im Kombination mit Artikulationsübungen schont das die Stimmbänder schon sehr - und wenn ich solche Einstimmungen mit den Schülern gemacht hatte, liefen Gedichtvorträge, Rollenspiele usw. deutlich besser.

w.