

# Atemtechnik

## **Beitrag von „biene mama“ vom 6. Februar 2005 12:00**

Hallo!

Ich habe vor kurzem eine Fortbildung zu Sprechtechniken besucht. Das wichtigste, was wir dort zu Atemtechnik gelernt haben, war, dass man immer in den Bauch atmen soll. Das wusste ich zwar vorher schon (Gesangsunterricht an der Uni), aber man muss es sich halt immer wieder bewusst machen. Wichtig ist eben, dass die Bauchdecke immer locker ist (die spannt eigentlich jeder immerzu an), außerdem auch der Kiefer und die Knie. Also die Knie nicht durchdrücken sondern immer ganz leicht locker lassen.

Und eben in den Bauch atmen.

Angeblich wäre es wohl auch so, dass wenn man sich ganz auf den Text konzentriert (z.B. beim Vorlesen), man ganz automatisch immer genug Luft hat. Atemprobleme bekommt man nur, wenn man - auch unbewusst - sich Gedanken macht, dass das ja so ein langer Abschnitt ist, die Luft dann nicht reicht etc. ...