



ATME DEN KLANG

EIN WEGWEISER FÜR MUSIKER*INNEN ZU BEWUSSTER ATMUNG



MARKUS WÜTHRICH
Hochschule der Künste Bern

Inhaltsverzeichnis

<u>1. EINLEITUNG</u>	<u>2</u>
<u>2. WICHTIG!</u>	<u>3</u>
<u>3. EINATMUNG.....</u>	<u>4</u>
3.1 WICHTIGE PUNKTE ZUR EINATMUNG.....	4
3.2 ÜBUNGEN.....	5
3.3 HILFSMITTEL	10
<u>4. AUSATMUNG</u>	<u>11</u>
4.1 WICHTIGE PUNKTE ZUR AUSATMUNG.....	11
4.2 ÜBUNGEN	12
4.3 HILFSMITTEL	15
<u>5. KRAFT.....</u>	<u>16</u>
5.1 WICHTIGE PUNKTE ZUR KRAFT IN VERBINDUNG MIT ATMUNG	16
5.2 ÜBUNGEN	17
5.3 HILFSMITTEL	19
<u>6. AUSDAUER</u>	<u>20</u>
6.1 WICHTIGE PUNKTE ZUR AUSDAUER IN VERBINDUNG MIT ATMUNG	20
6.2 ÜBUNGEN	21
6.3 HILFSMITTEL	24
<u>7. STRETCHING</u>	<u>25</u>
7.1 WICHTIGE PUNKTE ZUM STRETCHING IN VERBINDUNG MIT ATMUNG.....	25
7.2 ÜBUNGEN	26
<u>8. ATMUNG ZUR MENTALEN STÄRKE</u>	<u>32</u>
8.1 WICHTIGE PUNKTE ZUR MENTALEN FOKUSSIERUNG UND ENTSPANNUNG DURCH ATMUNG	32
8.2 ÜBUNGEN	33
8.3 WEITERFÜHRENDE LITERATUR	38
<u>9. SCHLUSSWORT</u>	<u>39</u>
<u>10. LINKS.....</u>	<u>40</u>

1. Einleitung

Die Kunst des Musizierens erstreckt sich weit über das Beherrschen der Instrumente hinaus. Insbesondere die Atmung spielt eine Schlüsselrolle, nicht nur für die klangliche Qualität, sondern auch für das Wohlbefinden und die Ausdrucksstärke einer Musiker*in. Dieses Handbuch, "Atme den Klang", widmet sich der faszinierenden Welt der Atemübungen und bietet eine umfassende Anleitung für Musiker*innen aller Stilrichtungen und Erfahrungslevel. Die Bedeutung einer kontrollierten und bewussten Atmung erstreckt sich über den Bühnenauftritt hinaus und reicht tief in den musikalischen Schaffensprozess. Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, die Welt der Atemübungen neu zu definieren, sondern vielmehr, einen praxisnahen und anwendbaren Leitfaden zu bieten. In einer umfassenden Übersicht werden verschiedene Atemtechniken vorgestellt, die nicht nur die musikalische Leistung verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden fördern können.

Von spezifischen Atemübungen für verschiedene Instrumentengruppen hin zu Methoden, um mit Nervosität umzugehen – "Atme den Klang" vermittelt nicht nur das "Wie", sondern erklärt auch das "Warum". Durch klare Anleitungen, unterstützende Tipps und Anwendungsbeispiele soll dieses Handbuch Musiker*innen dabei unterstützen, ihre Atmung bewusst zu steuern und als kraftvolles Werkzeug zur Verbesserung ihres musikalischen Ausdrucks zu nutzen.

Möge dieses Buch eine Quelle der Inspiration, Erkenntnis und praktischen Anleitung sein, während Musiker*innen ihre musikalische Reise fortsetzen und die klangliche Tiefe durch bewusste Atmung entdecken. Atme den Klang und erweitere die Grenzen deiner musikalischen Ausdruckskraft.

2. Wichtig!

Dieses Buch ist das Ergebnis meiner persönlichen Reise durch die faszinierende Welt der Atemübungen im Kontext des Blechbläser-Spiels. Hier teile ich meine eigenen Erfahrungen, Erkenntnisse und Meinungen, die sich im Laufe meiner musikalischen Entwicklung herauskristallisiert haben. Durch verschiedenste Anregungen und Meinungen von geschätzten Kolleg*innen auf meinem bisherigen Weg als Musiker konnte ich die für mich passendsten Übungen niederschreiben. Während ich mich in erster Linie auf Blechbläser*innen konzentriere, sind die vorgestellten Übungen vielseitig und können für viele verschiedene Instrumente angepasst und angewendet werden.

Es ist wichtig zu betonen, dass die hier präsentierten Übungen nicht unbedingt als starre Regeln zu verstehen sind, sondern als flexible Leitfäden. Jede*r Musiker*in und jedes Instrument ist einzigartig, und daher kann die Anpassung der Übungen an individuelle Bedürfnisse und Vorlieben erforderlich sein.

Ich bin mir bewusst, dass bestimmte Ansichten und Empfehlungen kontrovers sein können. Dennoch habe ich mich entschieden, meine persönlichen Perspektiven beizubehalten, da dieses Buch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Zusammenfassung meiner eigenen Gedanken und eine wertvolle Ressource für meinen Unterricht ist.

Möge dieses Buch für Sie nicht nur eine praktische Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle sein, um die Bedeutung der bewussten Atmung im musikalischen Kontext zu entdecken und zu vertiefen. Es bleibt mein Wunsch, dass Sie durch die hier vorgestellten Atemübungen nicht nur Ihr musikalisches Können verbessern, sondern auch eine tiefere Verbindung zu Ihrer musikalischen Ausdruckskraft herstellen können.

Auf eine klangvolle und atemreiche Reise durch die Welt der Musik!

Markus Wüthrich

3. Einatmung

3.1 Wichtige Punkte zur Einatmung

Ein zentraler Grundsatz meiner Auffassung zur Atmung beim Blechblasinstrumentenspiel ist die Betonung von Natürlichkeit und Entspannung, insbesondere während der Einatmung. Diese sollte so mühelos und gelassen wie möglich erfolgen. Je nach Instrument ist es zwar erforderlich, über die natürliche Einatmung hinauszugehen, dennoch bin ich der Überzeugung, dass die Atmung stets so entspannt wie möglich sein sollte.

Eine Analogie, die mir bei der Veranschaulichung der Atmung oft in den Sinn kommt, ist die des Wetters. Wie sich ein Hochdruckgebiet durch ein Tiefdruckgebiet ersetzt oder umgekehrt, so steht eine entspannte Einatmung im Zusammenhang mit einer aktiven Ausatmung und umgekehrt. Eine einfache Übung verdeutlicht diesen Zusammenhang: Wenn wir bewusst und aktiv einatmen, geschieht die Ausatmung leicht oder sogar automatisch. Diese Wechselwirkung verdeutlicht, dass eine entspannte Einatmung die Grundlage für eine aktive Ausatmung bildet.

Die Analogie zum reflektorischen Atmen ist hier von Bedeutung. Wenn wir die gesamte Luft ausatmen, erfolgt die Einatmung automatisch und ohne Anspannung. Diese natürliche Reaktion ermöglicht eine kontinuierliche und präzise Kontrolle des Atemflusses, wodurch das Zusammenspiel von Einatmung und Ausatmung harmonisch und effizient gestaltet wird.

In diesem Sinne lade ich dazu ein, die Atmung als einen fließenden Prozess zu betrachten, bei dem Natürlichkeit und Entspannung im Einklang stehen, und sich dem Wechselspiel von Einatmung und Ausatmung bewusst zu werden.

3.2 Übungen

Übung 1.1

Anleitung

Diese Atemtechnik beginnt mit einer vollständigen Ausatmung. Beim Gefühl vollständig ausgeatmet zu haben, folgt die 5, um die Luft vollständiger aus dem Körper zu bringen. Nach Erreichen des Limits wird der Kehlkopf geschlossen, der Bauch bewusst entspannt und anschliessend der Kehlkopf geöffnet, wodurch die Luft reflexartig wieder einströmt. Wichtig ist, die Luft nicht bewusst einzusatmen, sondern sie reflektorisch zuzulassen. Ich empfehle, die Luft durch den Mund hereinströmen zu lassen. Dabei ist es wichtig, den Mund entspannt offenzuhalten.

Zweck und Ziel

Bei dieser Übung lernst du das Gefühl des reflektorischen Atmens. Der Vorteil ist, dass du sie überall machen kannst, und durch wiederholtes Üben kann diese Atemtechnik automatisiert werden, ohne die gesamte Atemübung durchführen zu müssen.



Übung 1.2

Anleitung

Atme gegen einen Widerstand ein, beispielsweise gegen den Handrücken, um einen leichten Widerstand zu erzeugen. Atme dabei fest ein, während die Luft **nicht** einströmen kann. Löse dann die Hand plötzlich vom Mund und achte darauf, dass dabei weiterhin eingeatmet wird. Nach dem Entfernen der Hand sollte die Luft entspannt und ruckartig einfließen.

Achte darauf, beim Einatmen mit Widerstand die Schultern zu entspannen.

Zweck und Ziel

Bei dieser Übung steht das Ziel einer entspannten Einatmung im Vordergrund. Der Hauptfokus liegt jedoch darin, dass Anspannung zu Entspannung führt. Wenn du eine Muskelgruppe stark anspannst und sie anschliessend löst, wird diese von einer allgemeinen Entspannung erfasst.



Übung 1.3

Anleitung

Atme zunächst siebenmal eine Viertelnote aus, wobei jeder Ausatemsimpuls auf „dfff“ erfolgt, und atme dann auf einem Viertel ein. Achte darauf, dass das Tempo nicht zu schnell ist. Es gibt zwei Möglichkeiten, diese Übung zu steigern. Die erste Möglichkeit besteht darin, das Tempo schrittweise zu erhöhen. Die zweite Möglichkeit ist der Wechsel von Viertelnoten zu Achteln, wobei 15 Achtelnoten ausgeatmet und auf der 16. Achtelnote eingeatmet wird. Wenn die Einatmung mit Achteln einwandfrei funktioniert, kann auf Triolen gewechselt werden, also 23 Triolen ausgeatmet und auf der letzten Triole eingeatmet. Am einfachsten ist es, anstatt alle Noten zu zählen, immer in einem 8er-Takt zu denken und auf der letzten Note einzusatmen.

Diese Übung kann beliebig beschleunigt werden. Achte dabei stets darauf, dass beim Einatmen keine Verspannung entsteht. Falls Verspannung auftritt, ist es ratsam, das Tempo wieder zu verlangsamen.

Zweck und Ziel

Bei dieser Übung liegt der Fokus nicht nur auf dem entspannten Einatmen, sondern auch auf der Verkürzung der Einatmung. Das Ziel besteht darin zu zeigen, dass selbst bei sehr kurzen Atemmöglichkeiten eine entspannte und zeitlich abgestimmte Einatmung möglich ist. Ich empfehle, diese Übung regelmässig zu wiederholen, wie es bei den meisten Atemübungen der Fall ist.



Übung 1.4

Anleitung

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf der Verlängerung der Einatmung. Beginne mit einer Einatmung über einen Schlag, gefolgt von einer Ausatmung über einen Schlag. Anschliessend atmest du über zwei Schläge ein und wieder über einen Schlag aus. Dieses Muster setzt sich fort, wobei du dann über drei Schläge einatmest und über einen Schlag ausatmest. Steigere dies weiter, bis du schliesslich über zehn Schläge einatmest und über einen Schlag ausatmest. Diese Übung kann theoretisch beliebig fortgesetzt werden, es wird jedoch empfohlen, bis zu zehn Schläge für die Einatmung zu verwenden und einen Schlag für die Ausatmung.

Zweck und Ziel

Die richtige Ausführung dieser Übung unterstützt dabei, auch dann entspannt einzuatmen, wenn es nicht zwingend erforderlich ist, und bereitet gleichzeitig auf nachfolgende Phasen vor. Sie fördert das Öffnen der Lungen und die Steigerung der Atemkapazität.



Übung 1.5

Anleitung

Diese Übung fokussiert auf die Öffnung des Halses, wodurch die Atmung freier wird. Sie ist eher für fortgeschrittene Praktizierende geeignet und erfordert etwas mehr Zeit für das Üben. Die Übung besteht aus dem gleichzeitigen Atmen durch Mund und Nase. Es kann hilfreich sein, dabei bei der Mundatmung die Silbe "f" zu formen, um einen leichten Widerstand zu erzeugen.

Sobald die Grundübung beherrscht wird, kann man mit Impulsen arbeiten. Durch einen kräftigen Luftstoss durch Nase und Mund kann man viel Luft gleichzeitig ausstossen. Nach dem Ausstossen des kräftigen Luftstosses erfolgt automatisch eine Einatmung. Beim Einströmen der Luft kann man durch Mund und Nase einatmen.

Diese Übung ist effizient, erfordert jedoch Aufmerksamkeit und Geduld, insbesondere für diejenigen, die neu in fortgeschrittenen Atemtechniken sind.

Zweck und Ziel

Diese Übung kann direkt auf dem Instrument angewendet werden. Wenn man sie beherrscht, kann man sie kurz vor dem Spielen durchführen. Das Einatmen wird dabei locker und reflektorisch erfolgen, was zu einem weichen und entspannten Ton führt. Mit der Zeit wird die Übung automatisiert und muss daher nicht mehr unmittelbar vor dem Spielen durchgeführt werden. Das Ziel ist, die reflektorische Atmung zu verinnerlichen.



3.3 Hilfsmittel

Übung 1.1

Für diese Übung gibt es **keine** Hilfsmittel

Übung 1.2

Bei dieser Übung kann zum Beispiel das dickere Röhrchen des **Breath-Builder** verwendet werden. Dabei wird das Ende geschlossen (zum Beispiel mit dem Daumen) so dass ein Vakuum entsteht. Danach zieht man das Röhrchen aus dem Mund, während man weiterhin einatmet.

Übung 1.3-1.5

Für diese Übungen ist der **Breath-Builder** einsetzbar. Ich empfehle das dicke Röhrchen auf den Breath-Builder zu stecken. Dabei ist keines der Löcher beim Breath-Builder zu schliessen. Das Ziel ist, dass der Ball immer oben bleibt.



Breath-Builder

4. Ausatmung

4.1 Wichtige Punkte zur Ausatmung

Die Ausatmung spielt eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle der Luftführung, und ihre Art beeinflusst maßgeblich Klang, Lautstärke und Tonhöhe. Es ist von essenzieller Bedeutung zu verstehen, dass die Geschwindigkeit der Ausatmung ein Element ist, welches die Tonhöhe beeinflusst. Dabei ist zu beachten, dass Geschwindigkeit nicht mit Luftmenge gleichzusetzen ist. Obwohl hohe Töne weniger Luftmenge erfordern als tiefe, ist die Geschwindigkeit nicht nur ein Nebeneffekt, sondern kann am effizientesten durch die Zungenstellung beeinflusst werden. Andere Methoden existieren, jedoch empfinde ich die Zungenstellung als die Beste und wirkungsvollste.

Die Luftmenge, hingegen, hat einen direkten Einfluss auf die Lautstärke. Meiner Erfahrung nach wird die Menge durch das Zwerchfell und die seitlichen Bauchmuskeln gesteuert. Auch der Brustkorb und andere Faktoren können dabei eine wichtige Rolle übernehmen. Um diese Muskeln bewusst zu aktivieren und spürbar zu machen, empfehle ich, auf der Silbe "f" auszuatmen und dabei mit den Händen unter die seitlichen Rippen zu drücken und so die Muskeln zu spüren und zu aktivieren. Diese Aktivierung ist mehr als eine angespannte bewusste und aktive Muskelbeteiligung und nicht als eine Anspannung zu verstehen.

Die optimale Abstimmung von Luftmenge und Geschwindigkeit auf das Instrument (Mundstück und Instrument) ist entscheidend für einen freien und klaren Klang. Bei einer nicht passenden Übereinstimmung wird Über- oder Unterdruck auf Hals und Mundhöhle übertragen, was zu Verspannungen, schlechter Ausdauer oder Tonhöhenproblemen führen kann. Da es jedoch nicht praktikabel ist, für jeden Ton ein anderes Mundstück zu verwenden, sind Unstimmigkeiten kaum zu vermeiden. Hier kommt es darauf an, den Umgang mit dem zusätzlichen Druck zu erlernen und zu beherrschen.

4.2 Übungen

Übung 2.1

Anleitung

Bei der Ausatmungsübung legen wir zunächst Wert auf die Kontrolle über die Luftgeschwindigkeit, wobei die Zungenstellung eine entscheidende Rolle spielt. Die Zungenstellung kann am besten durch Silben beschrieben werden. Wenn man „i“ oder „ü“ sagt, ist der Zungenrücken weit oben. Diese Stellung eignet sich für hohe Noten oder schnelle Luft. Bei den Silben „a“ oder „o“ wird der Zungenrücken nach unten gebracht, was zu einem langsameren Luftstrom oder zu tieferen Noten führt. Die Silben „ü“ und „o“ sind von der Zungenstellung gleich wie „i“ und „a“ jedoch wird dabei die Lippenstellung gleich in die richtige Richtung gebracht. Bei dieser Übung ist es wichtig, sich die Zungenstellung zu merken, während die Luft immer auf „f“ ausgeatmet wird. Man kann sich die Luft dabei wie bei einem Wasserschlauch vorstellen, und je nachdem, wie fest man vorne zudrückt, ändert sich der Druck, die Wassermenge bleibt jedoch gleich.

Die Übung besteht darin, verschiedene Zungenstellungen auszuprobieren. Meine Empfehlung ist, einzuatmen, dann bewusst schnelle Luft auszugeben, danach wieder einzuatmen und langsam auszuatmen. Beim nächsten Ausatmen wird zwischen schneller und langsamer Luft variiert.

Wenn man diese Übung beherrscht und versteht, wie sie funktioniert, kann man ganze Stücke nur mithilfe der Luft "spielen".

Zweck und Ziel

Das Ziel dieser Übung ist, wie ich glaube, selbsterklärend. Es geht darum, den richtigen Luftfluss beim Spielen zu entwickeln und dadurch das Spiel zu erleichtern. Je besser die Luftführung funktioniert, desto einfacher wird das Musizieren.



Übung 2.2

Anleitung

In dieser Atemübung nutzen wir einen Widerstand beim Ausatmen, um die Kontrolle über die Luftmenge zu verbessern. Forme deine Hand zu einer Faust, wobei der Daumen auf dem Zeigefinger liegt und nicht darunter. Beim Aus- und Einatmen durch die Faust kannst du die Luftmenge gezielt steuern. Indem du die Faust schliesst, wird der Luftstrom eingeschränkt, und die Menge verringert sich. Bei einer grösseren Öffnung hingegen kann mehr Luft durchfliessen, und die Menge erhöht sich entsprechend.

Es ist wichtig zu beachten, dass bei einer kleinen Öffnung und derselben Luftmenge Druck im Bauch entsteht, was die Stützmuskulatur spürbar macht. Du kannst diese Übung als eigenständige Atemtechnik praktizieren oder sie mit der ersten Übung kombinieren, um die Atemkontrolle weiter zu verfeinern.

Zweck und Ziel

Das Ziel bei dieser Übung ist, das Verständnis für die Stütze zu vertiefen und die tatsächliche Luftmenge zu erkennen, die beim Spielen verwendet wird. Die Öffnung der Faust kann mit der Öffnung des Mundstücks verglichen werden. Durch diese Analogie wird deutlich, dass es wenig Sinn ergibt, mit einer riesigen Luftmenge auf ein kleines Mundstück zu spielen. Eine falsche Anwendung der Luftmenge kann zu einem erhöhten Druck, auch im Halsbereich, führen.

Diese Erkenntnisse ermöglichen eine bewusstere Kontrolle über die Atemtechnik beim Musizieren. Das Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Luftmenge, Stütze und dem instrumental- oder vokalspezifischen Mundstück ist essenziell, um einen effizienten und klangvollen Atem beim Spielen oder Singen zu entwickeln. Daher trägt diese Übung dazu bei, eine gesunde Atempraxis zu fördern und die Spieltechnik zu verbessern.



Übung 2.3

Anleitung

Für diese Übung platziert man die Hände seitlich etwas unterhalb der untersten Rippen, wobei Daumen hinten und Zeigefinger jeweils nach vorne zeigen. Dann erfolgt eine kräftige Ausatmung mit einem impulsartigen Stoss. Auch hier empfehle ich die Ausatmung auf „fff“ zu machen. Dabei werden die seitlichen Rippenmuskeln sowie das Zwerchfell spürbar aktiviert. Diese Impulse werden während des Ausatmens mehrmals wiederholt. Anschliessend kann man versuchen, einen gleichmässigen Atemzug auszuatmen und dabei die Muskeln bewusst zu spüren.

Als nächster Schritt kann die Zunge zum gleichmässigen Ausatmen hinzugefügt werden, indem man sie immer wieder gegen die Zähne stossen lässt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die seitlichen Muskeln die Hände weiterhin spürbar drücken, selbst wenn neue Stösse ausgeführt werden. Dies ermöglicht das Erlernen der Kontrolle über die Luft durch Stösse, ohne dass der Luftstrom unterbrochen wird.

Zweck und Ziel

Diese Übung fördert das Bewusstsein für die Aktivierung der seitlichen Muskulatur und des Zwerchfells, was die Atemkontrolle verbessern kann. Die schrittweise Integration der Zungenbewegung hilft, den Atemfluss zu koordinieren und zu verfeinern.



4.3 Hilfsmittel

Übung 2.1

Leider habe ich keine spezifischen Hilfsmittel für die Luftgeschwindigkeit gefunden, da die Geschwindigkeit, wenn man sie sichtbar machen will, auch mit der Luftmenge beeinflusst werden kann. Ich empfehle daher für die Geschwindigkeit keine Hilfsmittel zu nutzen.

Übung 2.2

Bei dieser Übung finde ich den **Breath-Builder** wieder eine vielversprechende Möglichkeit. Je nachdem, welchen Aufsatz oder auch wie viele Löcher geschlossen werden kann die Luftmenge beeinflusst werden.

Auch der **Flow-Ball** kann zu einer bildlichen Darstellung der Luftmenge beitragen.

Übung 2.3

Für diese Übung kann ein **Ballon** helfen. Durch den Widerstand ist die Stütze einfacher auf der Seite spürbar. Auch hilft es einen konstanten Luftfluss dabei zu haben.



Breath-Builder



Flow-Ball

5. Kraft

5.1 Wichtige Punkte zur Kraft in Verbindung mit Atmung

Bei den folgenden Kraftübungen ist es entscheidend zu verstehen, dass sie als reine Trainingseinheiten konzipiert sind und nicht unmittelbar auf das Instrument übertragen werden sollten. Hierbei ist es wichtig, an die persönlichen Grenzen zu gehen, jedoch stets in einer sicheren Umgebung zu üben, da es zu Ermüdungserscheinungen kommen kann. Ein solches Training kann dazu führen, dass die Muskeln ermüden.

Die Stärkung der Muskulatur, insbesondere der Atem- und Stützmuskulatur, erleichtert nicht nur die Produktion grösserer Lautstärken, sondern kann auch die Ausdauer verbessern. Es ist jedoch zu beachten, dass es effizientere Methoden zur Steigerung der Ausdauer gibt.

Ein besonderer Fokus liegt bei diesen Kraftübungen auf der Schnellkraft. Die Fähigkeit, rasch und präzise Luft auszustossen, kann indirekt auch die Kontrolle von hohen Tönen beeinflussen. Hierbei geht es nicht nur um die reine Kraft, sondern auch um die Geschwindigkeit, mit der diese eingesetzt wird.

Während diese Übungen auf den ersten Blick nicht direkt in den musikalischen Kontext übertragbar erscheinen, legen sie den Grundstein für eine robuste und widerstandsfähige Muskulatur. Ein gezieltes Krafttraining kann Musiker*innen befähigen, ihre musikalische Vision kraftvoll und dynamisch umzusetzen.

5.2 Übungen

Übung 3.1

Anleitung

Diese Übung ist äusserst intensiv und sollte immer mit kleinen Schritten begonnen werden. Zudem sollte die Übung niemals während des Fahrens oder im Wasser durchgeführt werden.

Bei dieser Übung wird der Brustkorb gedehnt, indem man die Arme hebt und die Schulterblätter zusammenzieht. Währenddessen erfolgt eine kräftige Einatmung. Sobald die Lungen vollständig gefüllt sind, wird die Luft mit einer schnellen Ausatmung entlassen und dabei der Brustkorb verkleinert. Die restliche Luft wird durch das Zusammenführen der Ellbogen vollständig ausgestossen. Diese Übung wird nun wiederholt und sehr schnell durchgeführt. In den meisten Fällen reicht es aus, die Übung 2–3-mal zu wiederholen, da sie sehr intensiv ist. Danach kann bereits eine spürbare Wirkung eintreten. Es ist wichtig, die Übung stetig zu erweitern und die Grenzen zu testen, um einen Fortschritt zu spüren. Es ist jedoch wichtig nicht über die persönlichen Grenzen hinauszugehen oder nur in Begleitung.

Zweck und Ziel

Diese Übung zielt darauf ab, die Grenzen der Atemkapazität zu erweitern und so die Kraft der Lunge zu stärken. Gleichzeitig werden das Zwerchfell und die seitlichen Muskeln intensiv trainiert. Ein höheres Mass an Intensität bei dieser Übung kann zu einer verbesserten Ausdauer führen, insbesondere in lauten Passagen. Es ist wichtig, diese Übung behutsam zu steigern und auf die individuellen Grenzen zu achten, um eine effektive und sichere Atempraxis zu gewährleisten. Durch regelmässiges Training kann eine nachhaltige Verbesserung der Atemkraft und -kontrolle erreicht werden.



Übung 3.2

Anleitung

Bei dieser Übung wird erneut die Hand in Faustform verwendet, wobei der Daumen über dem Zeigefinger liegt. Die Faust wird vor den Mund gebracht, wobei eine möglichst kleine Öffnung geformt wird, durch die die Luft strömen kann.

Nun wird durch die kleine Öffnung ein- und ausgeatmet. Dies erfordert eine beträchtliche Kraft sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass dies nie zu einem Zustand der Angst führt. Falls die Luftmenge durch die kleine Öffnung als zu gering empfunden wird, ist es wichtig, diese zu vergrößern. Diese kann beim nächsten Üben wieder verkleinert werden.

Zweck und Ziel

Diese Übung kann dazu beitragen, die Atemmuskulatur zu stärken und die Atemkraft zu verbessern. Wichtig ist jedoch, die Übung verantwortungsbewusst und unter Berücksichtigung des eigenen Wohlbefindens durchzuführen. Wenn Unwohlsein oder Atembeschwerden auftreten, sollte die Übung abgebrochen werden.



5.3 Hilfsmittel

Übung 3.1

Bei der ersten Übung gibt es **keine** Hilfsmittel

Übung 3.2

Bei der zweiten Übung gibt es viele verschiedene Hilfsmittel. Alle funktionieren ähnlich oder gleich. Es gibt unter anderem den **Powerbreathe**, den **Ultrabreathe** wie auch den **Aerofit**.



Powerbreathe



Ultrabreathe



Aerofit

6. Ausdauer

6.1 Wichtige Punkte zur Ausdauer in Verbindung mit Atmung

Bei den nachfolgenden Ausdauerübungen ist es grundlegend zu verstehen, dass sie als reine Trainingseinheiten gedacht sind und nicht direkt auf das Instrument übertragen werden sollten. Wie beim Krafttraining gilt es auch hier, in einer sicheren Umgebung zu üben, da Ermüdungserscheinungen auftreten können.

Die Ausdauer, insbesondere die Atem- und Stützausdauer, spielt eine entscheidende Rolle für Musiker, um längere Phrasen und anspruchsvollere Stücke zu bewältigen. Ähnlich wie bei Kraftübungen liegt der Sinn nicht darin, diese Übungen direkt auf dem Instrument anzuwenden, sondern vielmehr in der gezielten Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit.

Es ist wichtig zu betonen, dass Ausdauer nicht nur physischer, sondern auch mentaler Natur ist. Das Training der Ausdauer ermöglicht Musiker*innen, auch in längeren Spielsituationen konzentriert zu bleiben und ihre musikalische Intention aufrechterhalten zu können.

Der Fokus dieser Übungen liegt darauf, die Widerstandsfähigkeit der Muskulatur zu fördern und die Ermüdungseffekte zu minimieren. Ein systematisches Ausdauertraining kann Musiker*innen befähigen, ihre künstlerische Ausdruckskraft über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

6.2 Übungen

Übung 4.1

Anleitung

Bei dieser Übung wird zuerst ein Schlag ausgeatmet, gefolgt von einem Schlag Einatmen. Danach werden zwei Schläge ausgeatmet und zwei Schläge eingeatmet. Die Übung wird gesteigert, indem man die Anzahl der Ein- und Ausatmungen jeweils um eins erhöht, bis man bei je 10 Schlägen angelangt ist. Anschliessend wird die Anzahl der Ein- und Ausatmungen wieder um eins verringert, bis am Ende erneut nur ein Schlag Einatmen und ein Schlag Ausatmen bleibt.

Natürlich kann diese Übung weiter ausgedehnt werden, entweder indem man das Tempo verlangsamt oder die Anzahl der Ein- und Ausatmungen auf 15, 20 oder mehr erhöht.

Zweck und Ziel

Bei dieser Übung ist das Ziel, eine gleichmässige Ausatmung und Einatmung über längere Strecken zu erreichen. Unabhängig davon, ob die Einatmung kurz oder lang ist, sollte sie so regelmässig wie möglich erfolgen. Dies führt zu einer kontrollierten Atemführung und erhöhter Ausdauer.



Übung 4.2

Anleitung

Bei dieser Übung atmen wir fünf Schläge ein und fünf Schläge aus. Diese Einheit wird wiederholt und so regelmässig wie möglich durchgeführt. Dabei können die Arme als Hilfsmittel dienen. Zu Beginn liegen die Arme flach an den Beinen. Beim Einatmen werden die Arme bis über den Kopf gehoben, und beim Ausatmen senken sie sich wieder nach unten. Dies dient als bildliche Darstellung einer regelmässigen Atmung und unterstützt die rhythmische Ausführung der Atemübung.

Zweck und Ziel

Bei dieser Übung ist neben der Ausdauer auch der koordinative Anspruch hoch. Das Ziel besteht darin, so regelmässig wie möglich ein- und auszuatmen. Die Koordination, wie viel man einatmen darf und wie schnell man ausatmen soll, ist anspruchsvoll. Daher dienen die Arme als Hilfsmittel zur Koordination, um die richtige rhythmische Abstimmung zwischen Ein- und Ausatmung zu unterstützen.



Übung 4.3

Anleitung

Bei dieser Übung wird gleichzeitig durch die Nase und den Mund geatmet. Es handelt sich dabei um eine Impulsübung, bei der ein starker Impuls durch Nase und Mund beim Ausatmen erzeugt wird. Anschliessend lässt man die Luft reflektorisch wieder einströmen. Diese Übung wird wiederholt und wiederholt. Um den besten Effekt zu erzielen, kann ein Metronom verwendet werden, um das Tempo vorzugeben. Bei jedem Schlag des Metronoms erfolgt jeweils ein Ein- und Ausatmen. Am Anfang wird empfohlen, dies maximal 30 Sekunden lang zu praktizieren. Die Geschwindigkeit sowie die Dauer können im Verlauf angepasst und verlängert werden.

Zweck und Ziel

Der Zweck und das Ziel dieser Übung liegen in der Entwicklung einer bewussten und kontrollierten Atemtechnik.

Das übergeordnete Ziel besteht darin, die Atemkapazität zu verbessern, die Atemmuskulatur zu stärken und eine effiziente Atemkontrolle zu entwickeln. Die Impulsübung fördert auch die Reflexe und die Fähigkeit, den Atemfluss auf unterschiedliche Anforderungen anzupassen.



6.3 Hilfsmittel

Übung 4.1 und 4.2

Auch bei diesen Übungen könne diverse Hilfsmittel angewendet werden. Zum einen kann auch hier ein **Ballon** oder den **Breathing-Bag**. Weiter findet hier der **Breath-Builder** wieder seinen Einsatz. Neben diesen gibt es noch spezifischere Hilfsmittel wie **Breath-Trainer Smile** und den **Tri-Ball Breath Coach**.

Übung 4.3

Für diese Übung empfehle ich persönlich nur den **Breath-Builder**. Das Ziel bleibt es, denn Ball immer oben zu halten. Es ist eine gute Kontrolle, ob die Luft wirklich durch Mund wie auch Nase fließt.



Breathing-Bag



Breath-Builder



Breath-Trainer Smile



Tri-Ball Breath Coach

7. Stretching

7.1 Wichtige Punkte zum Stretching in Verbindung mit Atmung

Beim Stretching liegt der Fokus vorrangig darauf, Verspannungen zu lösen und eine möglichst freie Atmung zu ermöglichen. Diese Übungen sind nicht nur eine körperliche Vorbereitung, sondern können auch einen positiven Einfluss auf den Klang haben. Persönlich schätze ich es besonders, morgens mit Stretching-Übungen in den Tag zu starten, um ein gutes Gefühl der Entspannung und Flexibilität zu fördern.

Das Stretching ist ein essenzieller Bestandteil, der nicht unterschätzt werden sollte. Die positiven Auswirkungen auf den Klang können oft überraschend sein. Durch das gezielte Dehnen können Musiker*innen eine verbesserte Flexibilität und Beweglichkeit erreichen, was sich direkt auf die Atemtechnik und den Klang auswirken kann.

Es ist wichtig, die Stretching-Übungen regelmässig in die musikalische Routine zu integrieren, um langfristig von den Vorteilen zu profitieren. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, insbesondere im Hinblick auf Verspannungen und Steifheit, kann dazu beitragen, die Musikalität zu steigern und das Musizieren zu einem angenehmen und entspannten Erlebnis zu machen.

7.2 Übungen

Übung 5.1

Anleitung

Diese Übung startet mit dem seitlichen Ausstrecken der Arme, gefolgt von langsamen, kleinen Rotationsbewegungen nach vorne oder hinten. Hierbei ist es von Bedeutung, darauf zu achten, tief in den Bauch zu atmen. Im Verlauf der Übung können die Rotationsbewegungen vergrößert werden, wobei die Betonung auf der tiefen Bauchatmung bleibt. Nach erfolgreicher Ausführung kann die Geschwindigkeit gesteigert werden, wobei jedoch zu beachten ist, dass dies nicht die höchste Priorität hat. Zum Abschluss kann auch die Höhe der Arme variiert werden, um den Fokus des Stretches zu verändern und unterschiedliche Bereiche zu beanspruchen.

Zweck und Ziel

Das Ziel dieser Übung besteht darin, die Atemmuskulatur zu mobilisieren und gleichzeitig die Atmung mit Rotationsbewegungen zu koordinieren. Dies kann die Flexibilität der Brust- und Bauchmuskulatur fördern und dazu beitragen, eine tiefe Atmung zu erleichtern. Zudem kann diese Übung als Vorbereitung für andere Atem- oder Bewegungsaktivitäten dienen, insbesondere wenn eine flexible und koordinierte Atemtechnik erforderlich ist.



Übung 5.2

Anleitung

Für diese Übung benötigen wir eine Wand oder eine flache Oberfläche. Die Übung wird zunächst auf der rechten und anschliessend auf der linken Seite durchgeführt. Der Arm wird mit seiner Innenfläche flach an die Wand gelegt, ungefähr auf Schulterhöhe. Der Körper dreht sich weg von der Wand, sodass eine Dehnung im vorderen Schulterbereich entsteht. Dabei wird darauf geachtet, tief und viel in den Bauch zu atmen. Beim Ausatmen kann die Dehnung intensiviert werden. Es ist wichtig, die Position nicht nur kurz zu halten, sondern für mindestens eine Minute oder mehr in dieser Position zu verweilen.

Zweck und Ziel

Diese Übung zielt darauf ab, die seitliche Dehnung der Bauch- und Brustmuskulatur zu fördern. Die Nutzung der Wand ermöglicht eine kontrollierte Dehnung, während die tiefe Bauchatmung die Wirkung verstärkt. Das längere Verweilen in der Position unterstützt zudem eine nachhaltige Dehnung und Entspannung der Muskulatur. Wie bei allen Übungen ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und die Dehnung behutsam zu steigern, um Verletzungen zu vermeiden.



Übung 5.3

Anleitung

Bei der nächsten Übung benötigen wir einen Türrahmen oder etwas Ähnliches. Wir stehen mit dem Rücken am Türrahmen, heben unsere Hände über den Kopf und halten uns mit den Händen oben am Türrahmen an. Danach biegen wir unseren Körper so, dass ein hohles Kreuz entsteht. Es sollte aussehen wie ein gespannter Pfeilbogen. Jetzt wird auch hier kräftig in den Bauch geatmet. Man sollte die Dehnung im gesamten Brust- und Bauchraum spüren. Auch hier gilt es, die Spannung bei jedem Ausatmen zu intensivieren.

Zweck und Ziel

Die Zielsetzung dieser Übung ist die Förderung der Flexibilität und Dehnbarkeit im Bereich des Brust- und Bauchraums. Durch die Nutzung eines Türrahmens oder einer ähnlichen Struktur wird eine unterstützende Position geschaffen, um eine sichere und effektive Dehnung zu ermöglichen.

Der Zweck dieser Übung liegt darin, die Muskulatur im Bereich der Brust und des Bauches zu dehnen und zu entspannen. Die Position mit einem hohlen Kreuz unterstützt die Dehnung und fördert die Öffnung des Brustkorbs. Die bewusste Atmung verstärkt die Wirkung der Dehnung und trägt dazu bei, die Atemmuskulatur zu mobilisieren.

Ferner kann diese Übung dazu beitragen, Verspannungen im oberen Rücken und Schulterbereich zu reduzieren. Das Ziel ist es, die Dehnung behutsam zu steigern und die Spannung bei jedem Ausatmen zu intensivieren, um eine verbesserte Flexibilität und ein gesteigertes Wohlbefinden zu erreichen. Es ist wichtig, die Übung langsam und kontrolliert durchzuführen und auf den eigenen Körper zu hören.



Übung 5.4

Anleitung

Bei dieser Übung lehnen wir uns zuerst nach vorne und versuchen, die Füße zu berühren. Dabei legen wir besonderen Fokus auf die tiefe Atmung in den Rücken. Auch wenn es nicht sofort möglich ist, stellen wir uns vor, wie wir bei jedem Ausatmen immer tiefer in die Dehnung eintauchen, wobei der Atem als unterstützendes Element dient, um die Dehnung zu intensivieren. Die bewusste Atmung kann dazu beitragen, Spannungen im unteren Rücken zu lösen und die Flexibilität zu verbessern. Um den unteren Rücken zu schonen, können zu Beginn oder wenn es nicht möglich ist, die Füße zu berühren, die Knie leicht gebeugt werden.

Zweck und Ziel

Der Zweck dieser Übung besteht darin, die Atmung bewusst in die Dehnung einzubeziehen, um eine tiefere Entspannung und Mobilisierung im Rückenbereich zu erreichen. Durch das bewusste Einatmen in den Rücken hinein soll eine verbesserte Sauerstoffzufuhr in die Muskulatur ermöglicht werden, was den Dehnungseffekt verstärken kann. Gleichzeitig soll die tiefe Ausatmung dazu beitragen, Verspannungen zu lösen und den Körper dabei unterstützen, sich weiter in die Dehnung zu begeben. Das Ziel ist, eine synchronisierte Atemtechnik mit der Dehnung zu praktizieren, um die Vorteile der Atemarbeit auf die Flexibilität und Entspannung zu maximieren. Durch die Integration der Atmung in die Übung kann nicht nur die körperliche Dehnung verbessert werden, sondern auch eine mentale Entspannung und Fokussierung auf den Atemrhythmus erreicht werden.



Übung 5.5

Anleitung

Bei dieser Übung verschränken wir die Hände unten hinter dem Rücken. Die Schulterblätter werden zusammengepresst, und der Kopf wird so gerade wie möglich gehalten, als würde ein unsichtbarer Faden am Kopf ziehen. Wenn möglich, können die verschränkten Hände nun nach hinten gestreckt werden. Dabei wird auch hier bewusst eingeatmet und ausgeatmet.

Zweck und Ziel

Der Zweck dieser Übung liegt darin, die Atemmuskulatur zu mobilisieren und die Brustmuskulatur zu dehnen. Durch das Verschränken der Hände hinter dem Rücken und das Zusammendrücken der Schulterblätter wird der Brustkorb geöffnet, was die Atemmuskulatur unterstützt.

Das Ziel dieser Übung ist es, die Atemmuskeln zu stärken und die Atmung zu vertiefen. Das Zurückstrecken der Arme und das Öffnen der Brust helfen, die Atemkapazität zu verbessern. Die bewusste Atmung während der Übung ermöglicht zudem eine Fokussierung auf die Atemmuskulatur und trägt zur Entspannung bei.



Übung 5.6

Anleitung

Bei dieser Übung wird zuerst eine Seite und dann die andere Seite gedehnt. Wir nehmen einen Arm angewinkelt hinter den Rücken. Mit dem anderen Arm greifen wir das Handgelenk des angewinkelten Arms und ziehen ihn auf die gegenüberliegende Seite. Den Kopf legen wir auf die gegenüberliegende Seite des angewinkelten Arms und dehnen unseren ganzen Körper in die gleiche Richtung. Dies sollte dazu führen, dass die gesamte Seite des angewinkelten Arms gedehnt wird. Dabei achten wir auf eine volle Atmung.

Zweck und Ziel

Der Zweck dieser Übung liegt in der gezielten Dehnung der seitlichen Muskulatur des Oberkörpers, insbesondere der Muskeln entlang der Flanke und des unteren Rückens. Das Ziel ist es, die Flexibilität in diesen Bereichen zu verbessern und gleichzeitig eine bewusste Atmung zu integrieren. Durch das Einbeziehen der Atmung kann die Dehnung intensiviert werden, und die Übung trägt dazu bei, Verspannungen zu lösen und die Mobilität im Oberkörper zu fördern.



8. Atmung zur mentalen Stärke

8.1 Wichtige Punkte zur mentalen Fokussierung und Entspannung durch Atmung

Atemübungen können nicht nur körperliche, sondern auch mentale Stärke fördern. Häufig sind diese Übungen gleichzeitig Entspannungsübungen. Um die optimale Entwicklung der mentalen Stärke zu erreichen, empfehle ich, Atemübungen mit verschiedenen Meditationsmethoden zu verbinden oder in eine ganzheitliche mentale Übungspraxis einzubetten.

Die Entwicklung mentaler Stärke ist ein fortlaufender Prozess, der Zeit und kontinuierliche Anstrengung erfordert. In diesem Zusammenhang ist die Wiederholung und regelmässige Praxis entscheidend, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Atemübungen können als Teil eines umfassenden mentalen Trainingsprogramms dienen und ermöglichen es, sich auf verschiedene Aspekte der mentalen Stärke zu konzentrieren.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Atemübungen nicht isoliert betrachtet werden sollten, sondern in Verbindung mit anderen Methoden zur Förderung der mentalen Stärke stehen. Meditation, Achtsamkeitstraining oder ähnliche Ansätze können zusammenhängend synergistisch wirken und zu einem ganzheitlichen Ansatz beitragen.

Möglicherweise dienen die Atemübungen dabei nicht nur der mentalen Stärke, sondern können auch als Beruhigungsübungen angewendet werden. Die bewusste Lenkung des Atems kann dazu beitragen, Stress abzubauen und einen ruhigen mentalen Zustand zu fördern.

8.2 Übungen

Übung 6.1

Anleitung

Die 4-7-11-Atemtechnik ist eine Methode zur gezielten Vertiefung der Atmung und zur Förderung der Entspannung. Um diese Übung durchzuführen, nehmen Sie eine bequeme Position ein, schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Beginnen Sie damit, langsam und tief durch die Nase einzusatmen und zählen Sie dabei bis 4.

Versuchen Sie, die Luft bewusst in Ihren Bauch zu ziehen. Nach dem Einatmen halten Sie den Atem für 7 Sekunden an. In dieser Phase wird die eingeatmete Luft in den Lungen gehalten, was eine Art bewusstes Innehalten darstellt. Dann atmen Sie langsam und vollständig durch den Mund aus und zählen dabei bis 11. Versuchen Sie, die Luft vollständig aus den Lungen zu entlassen.

Wiederholen Sie diesen Zyklus mehrmals, empfohlen sind etwa 4 – 6 Mal, je nach Ihrem Komfort und Ihrer verfügbaren Zeit.

Zweck und Ziel

Die längere Ausatmung in dieser Technik aktiviert den parasympathischen Nervenzweig (sorgt für die unterbewusste Steuerung der Organe und dem Blutkreislauf), was den Körper in einen entspannten Zustand versetzt. Dies trägt dazu bei, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen.

Die bewusste, kontrollierte Atmung fördert nicht nur die Entspannung, sondern vertieft auch die Atmung, erhöht die Sauerstoffzufuhr und verbessert die Konzentration. Diese Atemübung kann in verschiedenen Situationen angewendet werden, um Stress abzubauen, die Achtsamkeit zu fördern und eine allgemeine Entspannung zu erreichen. Achten Sie darauf, die Übung in einem für Sie angenehmen Tempo durchzuführen und den Atem nicht zu forcieren.

Übung 6.2

Anleitung

Eine wirkungsvolle Atemübung zur Entspannung ist die progressive Muskelentspannung mit Atemlenkung oder Atementspannung. Diese Übung kombiniert bewusste Muskelentspannung mit einer Fokussierung auf den Atem, um Körper und Geist zu beruhigen.

Um zu beginnen, suchen Sie einen ruhigen und bequemen Ort. Setzen Sie sich oder legen Sie sich hin, schliessen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihre Hände entspannt auf Ihren Oberschenkeln ruhen.

Starten Sie mit der Atemfokussierung. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und spüren Sie, wie Sie ruhig und gleichmässig ein- und ausatmen. Achten Sie auf die Hebung und Senkung Ihres Brustkorbs oder den Luftstrom in Ihrer Nase oder Ihrem Mund.

Anschliessend beginnen Sie mit der progressiven Muskelentspannung. Spannen Sie Ihre Zehen fest an, halten Sie die Spannung kurz und lassen Sie dann die Muskeln locker. Arbeiten Sie sich systematisch durch Ihren Körper, spannen Sie die Muskeln in den Füßen, Beinen, Gesäss, Bauch, Händen, Armen, Schultern, Nacken und Gesicht an und entspannen Sie sie dann.

Während Sie die Muskeln anspannen, atmen Sie tief ein, und während Sie sie entspannen, atmen Sie langsam aus. Dies schafft eine Verbindung zwischen körperlicher Entspannung und Atemführung.

Nach der Muskelentspannung vertiefen Sie Ihre Atmung. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie bewusst in den Bauch ein, sodass sich Ihre Hand beim Einatmen hebt. Halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie dann langsam aus, während sich Ihre Hand senkt. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus mehrmals.

Beenden Sie die Übung, indem Sie einige normale Atemzüge nehmen und dann langsam die Augen öffnen. Diese Atemübung fördert nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch eine beruhigende Wirkung auf den Geist. Durch regelmässiges Üben können Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung verbessern und Stress effektiver bewältigen.

Zweck und Ziel

Das übergeordnete Ziel besteht darin, durch bewusste Atemlenkung und Muskelentspannung eine umfassende Entspannung zu erreichen, die sowohl den Körper als auch den Geist positiv beeinflusst. Regelmässiges Üben dieser Technik kann zu einer verbesserten Stressbewältigung und einem gesteigerten allgemeinen Wohlbefinden führen.

Übung 6.3

Anleitung

Die Wim-Hof-Atemübung, auch als "Wim Hof Methode" bekannt, wurde vom niederländischen Extremsportler Wim Hof entwickelt. Diese Technik kombiniert kontrollierte Atemübungen, Kälteexposition und Meditation, um verschiedene gesundheitliche Vorteile zu fördern.

Um die Wim-Hof-Atemübung durchzuführen, setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und befolgen Sie diese Schritte:

Beginnen Sie mit einer tiefen Einatmung durch die Nase, gefolgt von einer Ausatmung, bei der Sie den Atem nicht vollständig auslassen, sondern einen leichten Druck aufrechterhalten. Dies erfolgt sehr regelmässig, pro Ein- und Ausatmung benötigen sie je 1 Sekunde. Führen Sie diese schnelle, rhythmische Atmung etwa 30 - 40 Mal durch.

Nach der letzten Ausatmung atmen Sie tief aus und halten dann den Atem an. Versuchen Sie, so lange wie möglich zu halten, ohne sich zu zwingen.

Atmen Sie, wenn das Halten nicht mehr möglich ist, tief und reflektorisch ein und halten Sie den Atem für 10 - 15 Sekunden an. Anschliessend beginnen sie gleich wieder mit der rhythmischen Atmung.

Wiederholen Sie diesen Zyklus etwa 3 - 4 Mal.

Nach den Atemübungen können Sie in eine Meditation übergehen, um die Veränderungen in Ihrem Körper zu spüren und sich zu entspannen.

Zweck und Ziel

Die Ziele der Wim-Hof-Methode umfassen die Verbesserung der Atemkontrolle, den Stressabbau, die Steigerung der Energie und die Stärkung des Immunsystems. Es wird empfohlen, diese Methode unter Anleitung zu erlernen, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken bestehen. Personen mit bestimmten Gesundheitsproblemen sollten vorher mit einer Ärzt*in sprechen.

Übung 6.4

Anleitung

Die Achtsamkeitsatemübung, auch bekannt als Atemachtsamkeit oder Achtsamkeitsmeditation, ist eine praktische Methode, um die Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Um diese Übung zu praktizieren, nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, schliessen sanft die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss. Dies kann in der Nase, im Brustkorb oder im Bauchraum wahrgenommen werden.

Während Sie bewusst ein- und ausatmen, nehmen Sie den Atem ohne aktive Kontrolle wahr. Die Gedanken werden kommen und gehen. Ihre Aufgabe ist es, diese Gedanken lediglich zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreissen zu lassen. Bringen Sie sanft Ihre Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Atem, in den gegenwärtigen Moment.

Zweck und Ziel

Die Achtsamkeitsatemübung zielt darauf ab, Stress abzubauen, die Gegenwärtigkeit zu fördern und die Konzentration zu steigern. Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den Atem ermöglicht eine tiefe Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment und schafft Raum für Ruhe und Klarheit.

Übung 6.5

Anleitung

Die Atemübung zur Steigerung der Konzentration ist eine wirksame Methode, um den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit zu schärfen. Beginnen Sie, indem Sie sich bequem hinsetzen und einige tiefe Atemzüge nehmen, um sich zu entspannen. Schliessen Sie sanft die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss – sei es in der Nase, im Brustkorb oder im Bauch. Die eigentliche Übung beinhaltet eine Zähltechnik. Zählen Sie bewusst bis vier, während Sie einatmen, und wieder bis vier, während Sie ausatmen. Wiederholen Sie diesen Zählzyklus mehrmals. Mit der Zeit können Sie die Zählzeit auf sechs oder acht erhöhen. Konzentrieren Sie sich darauf, ruhig und kontrolliert zu atmen.

Während Sie diese Atemübung durchführen, lassen Sie Gedanken vorbeiziehen, ohne sich von ihnen ablenken zu lassen. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder sanft zum Atem und zur Zähltechnik zurück. Versuchen Sie, die Atmung zu vertiefen und sicherzustellen, dass sie ruhig und gleichmässig bleibt.

Zweck und Ziel

Diese Atemübung fördert nicht nur eine bewusste Atmung, sondern verbessert auch die Sauerstoffversorgung, was sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit im täglichen Leben auswirken kann.

8.3 Weiterführende Literatur

Für alle, die sich für das Kapitel 8 noch genauer informieren wollen, kann ich folgende Literatur empfehlen.

- Nestor, James. (2021). Breath - Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens | Über das richtige Atmen und Atemtechniken. Piper
- Hofmann, Eberhardt. (2020). Progressive Muskelentspannung: Ein Trainingsprogramm. Hogrefe Verlag GmbH
- Hof, Wim. (2021). Die Wim-Hof-Methode: Spreng deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial. Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden. Integral.

Es gibt sicherlich noch viel mehr Literatur dazu. Diese drei Bücher habe ich jedoch selbst gelesen und kann sie weiterempfehlen.

9. Schlusswort

Ich hoffe wirklich, dass die Atemübungen und Tipps in diesem Buch Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Weg zu finden und Ihre musikalische Ausdruckskraft zu entfalten. Denken Sie daran, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein, sondern darum, sich selbst auszudrücken und Freude an der Musik zu haben.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Buch zu lesen und sich auf Ihre eigene klangvolle Reise zu begeben. Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre musikalische Zukunft und hoffe, dass Sie stets mit Leidenschaft und Freude musizieren.

10. Links

Breath-Builder

- https://www.thomannmusic.ch/thomann_breath_builder.htm

Flow-Ball

- https://www.thomannmusic.ch/thomann_flow_ball_deluxe.htm?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw2PSvBhDjARIsAKc2cgMni_1wyX9SicQKcBC3XL2kmyLesx0OY0rdub9D_KC5jBzY0YbKQaQaAlcREALw_wcB

Powerbreathe

- https://www.thomannmusic.ch/powerbreathe_special_edition_plus_medium.htm

Ultrabreathe

- https://www.thomannmusic.ch/thomann_ultrabreathe_black_orange.htm

Aerofit

- <https://ch.airofit.com>

Breathing-Bag

- https://www.thomannmusic.ch/thomann_breathing_bag_6_liter_set.htm

Breath-Trainer Smile

- https://www.thomannmusic.ch/thomann_breath_trainer_smileplus.htm

Tri Ball Breath Coach

- https://www.thomannmusic.ch/thomann_atemtrainer_triball.htm