

# 1. Grundelement: *Atmung*

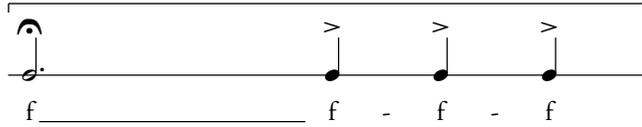
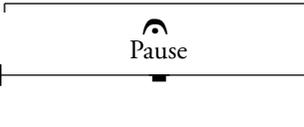
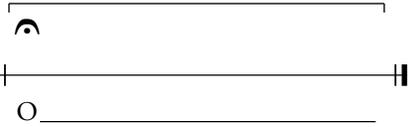
## 1. Atemübungen mit Explosivkonsonanten P, T, K und Reibelaut F

### 1 | Intensivierung der Ausatmung mit Hilfe der Explosivkonsonanten P, T und K

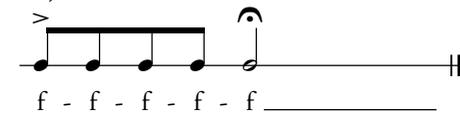
O = Einatmung: Weitung, Luft fällt ein = Einatmungsreflex

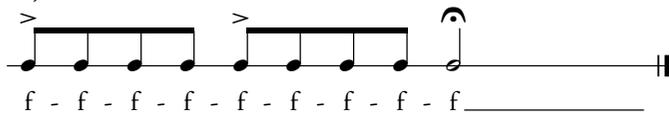
- a) ||: p O t O k O :||      Langsam, mit Zeit für Einatmungsreflex = Zwischenatmung
- b) ||: p O t O k O :||      Schneller, mit Zwischenatmung
- c) ||: p-t-k-p-t-k-p-t-k :||      In einem Atemzug, bis alle Luft völlig aufgebraucht ist! Dennoch akzentuiert sprechen, jedoch ohne Zwischenatmung; Es kommt auf den weichen, aber kontinuierlichen „Bauchzug“ nach innen an.

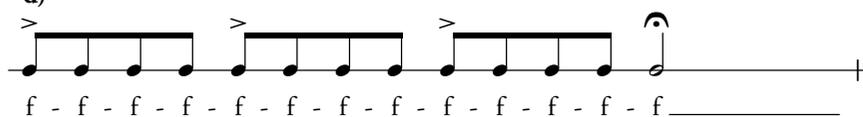
### 2 | Atemübung „dreiphasiger Atem“ mit Reibelaut F

1. Phase	2. Phase	3. Phase
		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                     Alle „Phonationsluft“ dosiert abgeben                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                     Restluft mit drei energischen Stößen abgeben, ohne Zwischenatem                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                     Pause (ohne einzuatmen), Spannung halten, Lufthunger spüren                 </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                     Bauchdecke lösen, dabei Luft durch Nase und Mund einströmen lassen (Einatmungsreflex)                 </div>		

### 3 | Allmähliche Verlängerung der Ausatmung; Zwerchfellarbeit mit F

a)       b) 

c) 

d) 

usw.

## Anmerkungen

### 1. Atemübungen mit Explosivkonsonanten

#### Zu 1 | Intensivierung der Ausatmung mit Hilfe der Explosivkonsonanten P, T und K

Bei dieser bekannten Übung wird die Flexibilität der Bauchmuskulatur durch die energische Artikulation von Explosivkonsonanten angeregt: Die Phonation geschieht mit leichtem „Bauchzug“ nach innen, bei der reflexartigen Lösung wird die Bauchdecke nach außen entspannt. Spannen und Lösen wechseln einander beständig ab.

- a) Zunächst langsam beginnen, Zeit lassen für die Zwischenatmung.
- b) Sodann abschnittsweise rascher werden.
- c) Schließlich so viele Wiederholungen in einem Atemzug und ohne Zwischenatmung machen, bis man ganz ohne „Phonationsluft“ ist.

Beim Einatmen braucht der Mund nicht weit aufzugehen – wichtig ist, dass der Mundraum innerlich geweitet wird. Dies geschieht auch durch ein Offenhalten der Nase. Die Luft kann dann auch unmerklich durch Mund und Nase zugleich einströmen.

#### Zu 2 | Atemübung „dreiphasiger Atem“ mit Reibelaut F

Diese Übung dient dazu, den Einatmungsreflex deutlich wahrzunehmen, den Wechsel von Spannen und Lösen zu üben, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren.

Phase 1: Die Luft stark, aber dosiert auf ffff ausstoßen – dabei unbedingt weiter die Grundspannung halten!

Phase 2: Eine möglichst lange Pause machen, ohne einzuatmen. In der Pause den zunehmenden „Lufthunger“ spüren – das stärkt Muskulatur und Lungen.

Phase 3: Die nachfolgende Einatmung geschieht reflexartig!

**Wichtig:** Die Pause (Phase 2) wird nur nach der Ausatmung gemacht; nach der Einatmung setzt sofort wieder die Ausatmung ein.

#### Zu 3 | Allmähliche Verlängerung der Ausatmung, Zwerchfellarbeit mit F

Die gesamte Übung dient dazu, die Verlängerung der Ausatmung zu trainieren.

**Wichtig:** Während die Ausatmung so lange wie möglich bewusst gesteuert wird, bleibt das Brustbein gehoben und die Bauchdecke weicht bzw. zieht allmählich nach innen.

**b–d)** Bei der Folge f-f-f-f wird der Atemstrom nicht durch Zwischenatmung oder Absetzungen unterbrochen; vielmehr werden die f-f-f-f mit kleinen Zwerchfellanschlägen unter einem Atembogen dicht miteinander verbunden. Auf dem langen F am Ende alle „Phonationsluft“ (= „Gebrauchsluft“) abgeben, dabei die Körperspannung weiter beibehalten. Nach der neuen reflexartigen Einatmung sogleich zum nächsten Übungsteil übergehen. Erst am Ende des gesamten Übungskomplexes die restliche Luft (= „Grundspannungsluft“) ausgeben und dabei die Körperspannung lösen.



## 2. Übungen zur sängerischen Grundspannung: „Hoch und breit“ – „Totalatem“: Verbindung von sogenannter Bauchatmung, Flanken- und Rückenatmung

### 1 | Basisübung für gehobenes Brustbein – sogenannte Bauchatmung

O = Einatmung/Entspannung/Weitung

a) „ksch O ksch O ksch O ksch O“  
[kʃ] ...

b) In dasselbe Körpergefühl hinein sprechen:  
„hoch O hoch O hoch O hoch O“  
[ˈhox] ...

c) Dann auf einem Atem sprechen  
„Hoch will ich das Brustbein heben.“  
[ˈhox vil ʔɪç das ˈbrʊstbeɪn ˈhe:bən]

# Leseprobe



# Sample page



## Grundprinzipien – 1. *Atmung* – Sängerrische Grundspannung

- Gezielte Erhöhung der Körperspannung durch dreifaches Weiten des Körpers – „Totalatem“:
  - Hebung des Brustbeins („hoch“)
  - Weitung der unteren Rippen des Brustkorbs („breit“)
  - Dehnung der unteren Rückenmuskulatur (Lendenbereich)
- Die dreifache Weitung durch den „Totalatem“ wird in der Einatmung angelegt und im Sprechen weiter aufrechterhalten.
- Das Besondere: Die Hebung des Brustbeins und die Weitung der Zwischenrippenmuskulatur werden zuerst getrennt voneinander geübt, die Weitung der Zwischenrippenmuskulatur ist Voraussetzung, die Ausatmung/Phonation, trainiert.
- Erst wenn die Muskulatur gut anspricht, werden beide Bewegungen (Brustbeinhebung und Rippenweitung) zugleich ausgeführt; die Bewegungen werden während der Einatmung angesetzt und während des Sprechens fortgeführt.

# Leseprobe

## Anmerkungen

### 2. Übungen zur sängerischen Grundspannung

#### Zu 1 | Basisübung für gehobenes Brustbein – Spannte Bauchmuskulatur

Die Übung dient dazu, die Hebung des Brustbeins bei der Phonation beibehalten und aufrechterhalten zu lassen. Die Silbe „ksch“ ist eine äußerst wirksame, so genannte „Kesselsilbe“. Die Spanntanten werden sehr energisch und mit gleichzeitiger Hebung des Brustbeins artikuliert. Die Bauchmuskulatur wird bei der Einatmung nach innen – und löst sich bei der Einatmung sogleich wieder. Die Bewegungen sind zunächst sehr groß, werden später kleiner und natürlicher.  
*Vorstellung:* Mit „ksch“ „Hühner verscheuchen“, also mit kräftigen Handbewegungen.

#### b) „Hoch“

Die Rumpfaktivität (Brustbein hebt sich, Bauch weicht nach innen) beim Sprechen der Silbe „hoch“ soll ebenso deutlich sein wie zuvor bei der Silbe „ksch“.

Es hilft, eine Hand auf den Brustbein zu legen und die Hand auf den Bauch zu legen, um das Zurückweichen des Bauches zu hindern. Die Wechselwirkung der Bewegungen der Hand auf diese Weise gut mit den Händen erfühlt werden.

*Vorstellung:* Eine große Wärmflasche liegt auf Brust und Bauch; sie ist halb gefüllt. Beim Sprechen wird leicht auf den Bauch (den unteren Teil der Wärmflasche) gedrückt: Das Wasser steigt nach oben, das Brustbein hebt sich. Beim Einatmen wird der Druck auf den Bauch gelöst: Das Wasser fällt nach unten, der Bauch wölbt sich vor.

#### c) „Hoch will ich das Brustbein heben.“

Das Heben des Brustbeins geschieht nun nicht nur bei einzelnen Impulsen, sondern es soll sich auch während eines längeren Satzes allmählich einstellen und beibehalten werden.

Beim Sprechen, d. h. bei der Ausatmung, bleibt das Brustbein konsequent gehoben. Bei der Einatmung sinkt es nur minimal – dafür wölbt sich der Bauch vor.

Hier wird deutlich: Bei der sogenannten Atemstütze geht es im Sinne Martienßen-Lohmanns vor allem um die Beweglichkeit der Bauchmuskulatur, um deren Anspannen/Verdichten beim Sprechen bzw. Singen und deren Lösen/Weiten beim Einatmen. „Stütze“ bedeutet: Flexibilität des Zwerchfells! Hierfür wird das Wechselspiel zwischen den beiden Gegenspielern Brustbein und Bauchmuskulatur trainiert.