

# DER VERSUCH EINER KLEINEN ATEMSCHULE

BY ARMIN BACHMANN



***ATEM IST LEBEN***

---

# DER ATEM ALS KRAFT DES SEINS

---

Atmung als Wohlfühl und Energie Faktor

Bereits in früheren hoch entwickelten Kulturen erkannte man den Atem als Träger der Lebens- und Bewusstseinskraft.

Mit der richtigen Atemtechnik wird das körperlich-seelische Empfinden positiv beeinflusst, mit ihr erfährt der Mensch eine Bewusstseinsenerweiterung. Bewusstes Atmen erhöht die Leistungsfähigkeit und steigert das Lebensgefühl.

Die übermässige Belastung des Gehirns und der Nerven bewirkt beim heutigen leistungsorientierten Menschen eine Störung des natürlichen Atemrhythmus.

Der Atem beeinflusst nicht nur in grossem Masse unser Denken, Fühlen, Empfinden sowie die Intuition, sondern mit der Bewegung des Atems gewinnt der Mensch Zugang zu seinem Sein.

**Das Einatmen bringt uns Anregung, es erzeugt in uns neue Kräfte, die wir beim Ausatmen in Form von Mitteilung wieder frei setzen. Die Atempause, nach dem Ausatmen, ermöglicht dem Menschen das Aufgenommene zu verarbeiten und in sich selbst zu ruhen.**

Der gestresste Mensch aber atmet nicht naturgemäss, er ist nicht mehr in der Lage sich dem eigenen inneren Rhythmus des Atems hinzugeben; seine Atmung ist unruhig und unregelmässig, die erholsame Atempause entfällt – die Folge davon ist ein Verlust seiner psychischen wie auch physischen Kraft.

**Ein regelmässiges und bewusstes Training der  
Atmung  
ist Teil des  
positiven Lebensgefühles!**

# OHNE ATEM KEIN LEBEN

---

## ohne Atem kein Klang

Einige Gedankenstützen zum Workshop:

- Die Luft strömt in unseren Körper von unten nach oben.  
(Wie das Füllen eines Wasserglases)
- Die Vokale
  - a* = *tiefe Region* (75%)
  - e* = *mittlere Region* (20%)
  - i* = *Schulterspitzen* (5%)erlauben uns die Atmung zu platzieren.
- Geräuschloses Einatmen bedeutet keinen Widerstand, das heisst der Rachen ist offen für eine freie Ausatmung.  
(Schöner Klang, sichere Intonation) **GÄHN FEELING!!**
- Beim Ausatmen braucht die Luft Geschwindigkeit.  
Wir unterstützen den Ausblasvorgang durch muskuläre Anspannung im „Muskelknopf“ (Hara).
- Durch Gähnen kontrollieren wir den Rachen, durch hecheln aktivieren wir das Zwerchfell.
- Die richtige Haltung hilft uns entspannt zu atmen.

**Das bewusste Atmen  
stärkt unseren Geist  
und  
fördert unsere Energie.**

# KLEINE ATEMSCHULE

## ODER EIN VERSUCH DER BEWUSSTEN ATMUNG

Die Wege der Luft beim Einatmen spüren.  
Der Atem fließt wie warmer Honig in den Körper und verteilt sich breitflächig.

### 1<sub>a</sub>)

Sehr langsam und mit geschlossenen Augen durch die Nase ein- und ausatmen.  
(ca. 2 Minuten) (zB auf dem Rücken liegend > Die Hände auf die Bauchdecke legen)  
In derselben Position durch den Mund atmen mit Vokalen (stimmlos)  
a = Tiefe / e = Mitte / i = Schulterspitzen  
Hier ebenfalls die Luft in den Körper begleiten

### 1<sub>b</sub>)

- Einatmen (in Gedanken langsam auf 8 zählen) ausatmen (8) - Atempause (4)  
Übung 8X wiederholen
- Einatmen (8) – ausatmen (1) – Atempause (4)  
Übung 8X wiederholen
- Einatmen (1) – ausatmen (8) – Atempause (4)  
Übung 8X wiederholen  
Allmählich die Zähleinheiten (10/12/14/16) erhöhen. (Ruhiger Zählimpuls)

Das stärken der Vitalkapazität (Lungenvolumen) ist notwendig.  
Durch das zusätzliche Einatmen nach der Atmung  
dehnen wir die Zwischenrippen Muskulatur.

### 2<sub>a</sub>)

Schnell einatmen > dann weitere kleine „Luftschlucke“ einatmen, bis die Lunge vollständig gefüllt ist.  
Mit Spannung ausatmen >> Richtung!! (Einen Luftstrahl entstehen lassen)

### 2<sub>b</sub>)

Auf einem Stuhl sitzen und den Oberkörper über die geschlossenen Knie beugen.  
Den Kopf entspannt fallen lassen.  
Kräftige und ruhige Ein- und Ausatmungen. (Atempause!)  
Übung mehrmals wiederholen.

Widerstand fördert eine aktive und kräftige Einatmung.  
Dabei wird der Tiefe „Sitz“ der Atmung gepflegt.

### 3<sub>a</sub>)

Durch die fast geschlossene Faust „hindurch“ ein- und ausatmen.  
(Ohne Atempause > Vorsicht Hyperventilation)

### 3<sub>b</sub>)

Den Zeigefinger an den weit geöffneten Mund halten und ein- und ausatmen

# SCHNUEFFELUEBUNG

## AKTIVIERUNG DES ZWERCHFELLS

---

4)

Wiederholtes hecheln, wie ein Hund  
(heftig und schnell; Zunge raushängen lassen!!)

5)

Der Mund ist geschlossen; nur die Nase arbeitet!

- 4 mal einschnüffeln in den Rücken und in die Seiten,
- 4 mal ausschnüffeln (ähnlich wie „Nase putzen“)
- Warten > (Atempause)

Übung 8x wiederholen

6)

- 10 mal einschnüffeln durch die Nase
- 10 mal ausatmen durch den Mund „sch“, „sch“.....
- Warten (Atempause)

Übung 8x wiederholen

## ATEMFLUSS

---

<p>Zwischen der Einatmung und der Ausatmung darf keine Stillstand/Pause entstehen!!</p>
---

7)

Durch ein Rohr (Tablettenröhrchen, Mundstück, Instrument) während  
4 Zeiten ausatmen direkt im Anschluss (ohne Unterbruch) 4 Zeiten einatmen.  
Dieses dauernde aus/ein soll einem Stau vorbeugen sowie die Rachenöffnung  
konstant frei halten. (Grosser Sound!)  
Das Atemvolumen stetig steigern.  
(Achtung: Gefahr von Hyperventilieren!)

## ATEMVOLUMEN

---

Um eine Steigerung des Atemvolumens zu erzielen, ist neben dem regelmässigen  
Training der Atmung sportliche Betätigung unerlässlich. (Schwimmen, Radfahren,  
Joggen etc.)

Auch bei diesen Aktivitäten ist ein natürlicher Atemrhythmus unerlässlich.  
Die richtige Anwendung des Atems hilft Ausdauer und Leistung zu steigern.

# STÜTZE

---

Ein kontrollierter und kontinuierlicher Luftfluss  
beim Ausatmen ist unerlässlich.  
Dies führt zu Klang, Sicherheit, Stabilität und Dynamik!

8)

Ruhig einatmen und einen feinen, kontinuierlichen Luftstrahl in die Handfläche ausblasen – Atempause – wiederholen.

9)

Sehr langsam und völlig geräuschlos einatmen, beim Ausatmen ein Blatt an der Wand mit dem „Ausatemstrom“ fixieren.

(Grösse des Blattes variieren, klein=piano, gross=forte)

Die Luft gleichmässig und geführt ausströmen lassen.

Das Blatt darf erst „fallen“ wenn die Luftreserven erschöpft sind.

(Analog eines langen, klangschönen Tones)

Bei Blechblasinstrumenten kann diese Übung auch mit dem  
Mundstück; ohne und mit Klang durchgeführt werden.  
In einer weiteren Phase kann auch die Artikulation (Zungenarbeit)  
einbezogen werden.

# RELAXIERÜBUNG

---

10)

Immer ruhig und langsam einatmen (Nase oder Mund).

Jede Zeile eine Atemlänge wiederholen – am Ende warten und neu ruhig einatmen.

- thu-phu
- tu-pu-fu
- ti-ti-tu-pu
- ti-ti-tu-pu-fu
- si-ti-ti-tu-pu-fu

11)

Die Silben dehnen

- sisisi.....
- süsüsü.....
- sususu.....

# MEDITATION / STRESSABBAU

VOR AUFTRITTEN ODER KONZERTEN

STRESS AM ARBEISTPLATZ

SCHLAFSTÖRUNGEN

**12)**

Die Fingerspitzen gegeneinander legen. Zeigefinger der rechten Hand das rechte Nasenloch zuhalten, durch das linke Nasenloch einatmen. Nun mit dem linken Zeigefinger das linke Nasenloch schliessen, durch das rechte Nasenloch ausatmen. Durch das rechte Nasenloch wieder einatmen, das rechte Nasenloch zuhalten, durch das linke Nasenloch ausatmen. Durch das linke Nasenloch einatmen usw.

Die Augen geschlossen halten, diese Übung mindestens drei bis 4 Minuten ruhig und entspannt ausführen. Durch das gleichmässige ein- und ausatmen beruhigt sich die Herzfrequenz und steigert sich die Konzentration.

Ebenso helfen auch die Übungen mit dem Rohr oder der Faust Spannungen und Verkrampfungen abzubauen.

Das Schädliche an den Blasinstrumenten liegt in der Tatsache,  
daß sie die Lungen stärken und damit  
das Leben der Musikanten verlängern.

George Bernard Shaw (1856-1950), ir. Schriftsteller

### **Der Nachsatz:**

Leonard Bernstein findet nach einem Konzert einen Zettel in seiner Garderobe:  
"Ich erlaube mir, Sie darauf hinzuweisen, daß der Mann in Ihrer Kapelle, der das Instrument spielt,  
das man immer hineinschiebt und herauszieht,  
nur bläst, wenn Sie ihn gerade anschauen. ...."

# Haltung bewahren

Die Kraft aus der Erde ziehen

