

Praktische Übungen der Ganzheitlichen Stimmbildung

1. ATMEN

Die folgenden Atem-Übungen können im Stehen mit leicht gebeugten Knien und flexiblem Becken oder im Sitzen (bequem und möglichst aufrecht) ausgeführt werden. Wenn keine Angaben zu Mund- oder Nasenatmung gemacht wurden, dann wähle einfach selbst deine bevorzugte Variante.

Übung 1a: Zentrierung im Bauch

Lege dir eine Hand oder beide Hände auf deinen Bauchnabel und atme einfach so langsam, bewusst und tief wie möglich. Entspanne dich während des Ausatmens noch tiefer in den Genuss deines eigenen Atems hinein. Spüre, wie diese Art zu atmen dich in deiner Mitte zentriert und dich mit deinem Körper verbindet. Lasse dich von deinem eigenen Atem in Bauch, Becken, Rücken und im Brustkorb, sowie auch in deinem Geist weiten. (etwa 10 bis 20 Atemzüge, so oft wie möglich)

Übung 1b: Blasebalg-Atmung

Um unseren größten Atemmuskel – das Zwerchfell - effektiv für einen optimalen Stimmklang einsetzen können (vergrößertes Atemvolumen, bessere Dosierung des Atemstroms), empfiehlt es sich, dieses regelmäßig zu trainieren. Idealerweise an oder mit frischer Luft atme so intensiv wie möglich und so viel wie möglich Luft durch die Nase wie ein Blasebalg ein und aus. (etwa 10 bis 20 Atemzüge, einmal am Tag)

Übung 1c: Restluft ausatmen auf „F“

Bei dieser Übung geht es darum, einerseits den natürlichen Atemreflex zu aktivieren und andererseits, die Lunge von alter Luft, der sogenannten Restluft zu befreien, die normalerweise als Notreserve in der Lunge verbleibt selbst bei tiefer und intensiver Atmung. Wir ersetzen diese Notreserve natürlich sofort wieder mit frischer Luft. Die Übung beginnt mit dem stoßweisen Ausatmen durch die für den Laut „F“ geformten Lippen, bis durch pure Willenskonzentration wirklich das letzte Luftmolekül aus der Lunge herausgepresst wurde.

Dann lass einfach die dafür verwendete Muskulatur komplett los und genieße deinen durch den aufgebauten enormen Unterdruck vertieften Einatem-Impuls durch den Mund. (drei Wiederholungen, einmal am Tag)

Übung 1d: Atem anhalten

Sehr geeignet zur Entschleunigung und auch zur Erweiterung der Wahrnehmung ist das Atem anhalten nach dem Ein- oder Ausatmen durch die Nase. Fokussiere dich dabei entweder mit offenen Augen auf einen Punkt oder lass die Augen ganz geschlossen und beobachte dich von innen. Erst wenn der Atem-Impuls vom Körper kommt, dann folge ihm und genieße deine gesteigerte Präsenz. Die Übung 1a empfehle ich als Vorbereitungsübung für das Atem anhalten.

Achtung: Die Übungen 1c und 1d bitte nicht beim Führen eines Fahrzeuges durchführen.