

3.1. Die Atmung

Die Atmung ist entscheidend für die Tonerzeugung. Durch den Luftstrom beim Ausatmen werden die Stimmbänder in Schwingung versetzt. Je kontrollierter und konstanter die Luft durch die Stimmbänder strömt, desto leichter kann ein Ton gesungen werden.

Die Fachwelt unterscheidet zwischen der flachen Brustatmung und der tiefen Bauchatmung. Die meisten Menschen atmen im Alltag sehr flach nur in den Brustbereich. Der Grund dafür könnte sein, dass die Lungen sich in diesem Bereich befinden. Für die Bauchatmung wird im Bereich unterhalb des Zwerchfells (befindet sich etwa drei Fingerbreit unterhalb des untersten Punktes des Brustbeins) durch Verdrängen nach allen Seiten (Bauch-, Nieren-, Rückenbereich) zusätzlichen Platz geschaffen und die Lunge wird in die Länge gezogen. Ist diese Art von Atmung manifestiert, kann schneller und effizienter Luft geholt werden, was sowohl für den Gesang (man spricht auch von Stützatmung) als auch für den Sport oder den Alltag eine große Bereicherung bedeutet.

... ..
... ..

Atemübung 1

Diese Übung ist eine Weiterführung der Entspannungsübung. Nimm am Boden liegend, eine Hand auf der Brust, die andere auf dem Bauch, tief Luft, in der Vorstellung durch einen Strohhalm (Trinkrohr) einzusatmen. Durch den Widerstand wird die Muskulatur gestärkt und erleichtert das spätere Luftholen während dem Singen.

Singe beim Ausatmen einen einzelnen Vokal auf einer selbst gewählten Tonhöhe aus.

