

## Bauchatmung (Beckenbodenatmung)

Zum Erlernen der Bauchatmung sollte man zuerst eine gute, entspannte Haltung einnehmen. Man kann anfangs zur Hilfe auch die Hände auf einen Tisch oder eine Stuhllehne (etwa in Hüfthöhe) stützen, hierdurch ist man praktisch »vierbeinig«. Später dann aber normal stehend üben.

1)

Zuerst atmet man soweit, wie möglich (auf einem stummen S) aus, indem man den Unterbauch immer mehr einzieht (Schlank werden). Dies geht am besten, wenn man dabei den äußeren Blasen-schließmuskel zuzieht. Hierbei muß man darauf achten, daß man weder die Kniee, noch den Po, noch die Schultern anspannt. Wenn keine Luft mehr auszuatmen ist, dann öffnet man den Mund und löst schlagartig den Schließmuskel, so daß die gesammte Kette von Beckenboden, Bauchdecke und Zwerchfell nach vorne / unten fällt. Dadurch entsteht ein automatischer Atemreflex der die Lunge optimal mit Luft füllt. Das Gefühl dabei ist: Ich atme nicht. - Ich werde geatmet. Für diesen Effekt ist es sehr wichtig, daß man nicht bewußt Luft einsaugt, sondern einfach die Kehle weitet (Wie beim Gähnen). Nach der Einatmung sollte man mit offener Kehle die Luft einen Augenblick »stehen« lassen und dann wieder entspannt, mit einem Seufzen ausatmen. Diese Übung zu Anfang nicht häufiger als 5 x hintereinander machen, da der Körper sich erst an die erhöhte Sauerstoffmenge gewöhnen muß (sonst wird einem schwindelig).

2)

Wenn man diese Übung schon etwas beherrscht, dann kann man als nächsten Schritt die Ausatmung (Bauch rein!) und die Einatmung (Bauch raus!) mehrere Male rhythmisch hintereinander üben. Der Rhythmus ist dabei: Ein(atmen) - Pause - aus(atmen) - Pause. Die Übung möglichst »zackig« durchführen. Auch hier anfangs nicht zu oft hintereinander (z.B. 10x, Pause, nochmal 10x). Nach einiger Übung geht dann der Bauch immer bei der Ausatmung nach innen und löst sich mit der Einatmung. Man nennt dies einen Bauchimpuls (Stützimpuls).

3)

Nun beginnt man auf der Ausatmung einzelne Töne zu singen. Zuerst in diesem Muster: Zischend ausatmen - einatmen - singen (z.B. ein C1 auf »nu«). Der Ton wird durch das Loslassen des Beckenbodens

(Blasenschließmuskel!) beendet, nicht durch eine Kehlverengung! Danach kann man beginnen, Dreiklänge im Staccato zu singen. Das Muster sieht dabei folgendermaßen aus: Zischen, Bauch rein-Bauch raus-C1-Bauch raus-E1-Bauch raus-G1-Bauch raus-E1-Bauch raus-C1-Bauch raus.

4)

Wenn diese Übung gut gelingt, dann kann man die Töne hintereinander im Legato singen, ohne zwischendurch zu atmen (also als einfache Übungsmelodie). Hierbei atmet man am Anfang zischend aus, dann Bauchatmung und dann singt man, indem man den Bauch nun langsam, federnd immer weiter einzieht. Als einzigen Unterschied zu der Staccato-Übung vorher, läßt man nun jedoch den Blasen-schließmuskel bis zum Ende der Melodie geschlossen und öffnet ihn erst wieder beim Luftholen.

5)

Nun kann man beginnen, alle möglichen Melodien mit dieser Atemtechnik zu singen.

Wichtig ist hierbei, daß :

a)

der Bauch nicht zu schnell eingezogen wird. Nach jedem Ton muß er wieder ein bisschen nach außen zurück federn. Je kleiner und feiner man dies ausstufen kann, desto länger kann man singen.

b)

der Kopf und der Hals erhoben und unverkrampft bleiben. Die Kehle sollte geweitet, der Mund mit leicht vorgeschobenem Unterkiefer geöffnet sein.

c)

der Körper (speziell die Beine!) niemals im Rhythmus der Impulse mitwippt.

d)

durch ständiges Gähnen beim Singen dem Ton ein großer Resonanzraum gegeben wird.

e)

die einzelnen Töne durchgehend verbunden (verschliffen) werden. Dies erreicht man besonders durch die verlängerte Aussprache der Vokale und das Verkürzen und Lockern der Konsonanten.

f)

hohe Töne von unten (sehr schnell) angeschliffen werden. z.B. Dominus: »D« unten - »ooooooooiiiiuuu« auf dem Zielton.