

# **Inhalt**

Atemtechnik für Bläser Tipps und Übungen .....	6
Atmen? Kann ich doch längst... Atmen üben mit Hilfsmitteln .....	10
Die Atmung bei Bläsern Die wichtigste Grundlage des Musizierens .....	14
Grundlagen der Blas- und Atemtechnik Die Atmung – Der Weg der Luft – Der innere Standpunkt .....	17
Atemtechnik: Begriffsverwirrung »Stütze« Offenheit, Beweglichkeit, Lockerheit .....	28
Augen und Ohren bestimmen Zusammenhänge einer effektiven Atemtechnik .....	34
...es atmet mich Von Zwerchfell, Haltung und Bewusstwerdung .....	37
Die Physiologie der Atmung... ...als Grundlage einer Analyse von Ansatz- und blastechnischen Problemen bei Blechbläsern .....	41
Atem- und Körperschulung für Bläser Bedeutung der Atmung für den Organismus .....	50
»Die Luft einfach rauslassen« Eine Podiumsdiskussion zum Thema »Atmung« .....	54
Sonne, Mond und Atmung Betrachtung zur Terlusologie mit Druckluft und Luftdruck .....	58
Ansatzmethodik – was ist das? Eine Sachanalyse .....	63
Der druckschwache Ansatz Ein ewiges und ewig aktuelles Thema .....	66

...es liegt auf der Zunge	
Das Organ wird von Blechbläsern oft vernachlässigt .....	69
In aller Munde	
Gedanken zur Funktionsweise der Zunge bei Blechbläsern .....	73
Wenn die Lippen leiden...	
Mach deinen Ansatz nicht zum Abenteuer! .....	86

## ***Fotonachweis***

Grafiken »...es atmet mich«: Wibke Brandner

# Atemtechnik für Bläser

## Tipps und Übungen

*Atem bedeutet Leben, Energie, Wohlbefinden und ist Basis aller menschlichen Äußerungen. Die Art und Weise der Atmung beeinflusst maßgeblich die musikalische Ausführung. Für den Bläser ist die Beherrschung einer bestimmten Atemtechnik Grundlage des Musizierens. Diese Technik baut auf der natürlichen Atmung auf und kann daher auch ein aktiver Beitrag zur Förderung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit sein. In der derzeitigen Situation der Bläserausbildung gibt es bereits viele Möglichkeiten, sich über die »richtige Atemtechnik« zu informieren. Und trotzdem hat eine erhebliche Anzahl von Bläsern Schwierigkeiten, diese vor allem in Stresssituationen auch anzuwenden. Im folgenden Kapitel sollen mögliche Ursachen dieser Atemprobleme aufgezeigt und auch Lösungsvorschläge in Form von Atemübungen angeboten werden.*

### **Die natürliche Atmung**

Die Atmung geschieht in einem dreiteiligen Rhythmus, der sich immer von neuem wiederholt: »Einatmung – Ausatmung – respiratorische Pause«. Die respiratorische Pause dauert so lange, bis über das Atemzentrum die neue Einatmung ausgelöst wird.

#### **Einatmung**

Durch eine Brustraumerweiterung (nach allen Seiten) wird beim Einatmen Sauerstoff aufgenommen. Das Zwerchfell, ein kuppelförmiger Muskel, auf dem die Lungenflügel gelagert sind, zieht sich zusammen. Dadurch wird der Brustraum auch nach unten erweitert.

#### **Ausatmung**

Beim Ausatmen wird der Brustraum wieder verkleinert, da sich die Atemmuskulatur wieder entspannt und somit wieder in ihre Ausgangslage zurückkehrt. Der verbrauchte Atem wird wieder abgegeben.

#### **Respiratorische Pause**

Diese Pause dauert so lange, bis das mit Kohlenensäure überladene Blut das Atemzentrum erreicht und dieses einen neuen Atemimpuls an die Atemmuskulatur gibt.

## **Die Atemtechnik der Bläser**

Die natürliche Atmung wird beim Blasen so verändert, dass der jeweilige Atembedarf gedeckt werden kann. Das bläserische Atmen darf jedoch immer nur im Zusammenhang mit dem Sauerstoffbedarf des Organismus gesehen werden.

*Gerhard Freiinger ist Dozent für Trompete und Didaktik an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Graz.*



### **Einatmung**

Wie bei der natürlichen Atmung wird der Brustraum nach allen Seiten hin erweitert. Verwendet wird dabei eine Kombination der Zwischenrippen- und Zwerchfellatmung. Im Gegensatz zur »natürlichen Atmung«, die unwillkürlich vom Sauerstoffbedarf gesteuert wird, kann der Bläser bei dieser Technik den Zeitpunkt, die Atemtiefe und die Anzahl der Atemzüge willkürlich bestimmen.

### **Tonvorbereitung**

Diese Vorbereitung geschieht in einer sehr kurzen Phase zwischen Ein- und Ausatmung. In dieser Phase erfolgt eine »Grobeinstellung« für den benötigten Luftdruck und der Ansatzstellung.

### **Ausatmung (Blasen)**

Mit Hilfe der Atemstütze wird die Atemluft gleichmäßig abgegeben. Die Aufgabe des Bläasers ist es dabei, die Regulatoren des Luftstromes (Atemmuskulatur, Bauchmuskulatur etc.) in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen. Wird zum Beispiel der Luftdruck zu stark erhöht, so kommt es zu einer »Übersteuerung« des Tons und er klingt gepresst. Außerdem wird bei zu hohem (steigendem) oder zu niedrigem (fallendem) Luftdruck die Intonation unsauber.

### **Atemmuster**

Jeder Mensch verfügt über eine Vielzahl instinktiver Atemmuster. Für jedes Gefühl und jede Bewegung gibt es ein entsprechendes Atemmuster, welches den Körper auf dem gerade notwendigen Energieniveau hält. Dies geschieht ohne jeden bewussten Einfluss, da das Gefühlszentrum und das Zentrum der Atemreflexe im selben Bereich des Gehirns liegen. Beispiel: Versuchen Sie, Wut auszudrücken und dabei entspannt zu atmen.

### **Atem und Bewegung**

Atmung und körperliche Aktivität sind stets miteinander verbunden. Im Ruhezustand brauchen die Muskeln weniger Sauerstoff als in der Bewegung. Beim Einatemvorgang wird der Luft der für den Energiehaushalt so wichtige Sauerstoff entzogen. Die Menge Sauerstoff, die entzogen werden kann, ist bei jedem Menschen verschieden und hängt von dessen körperlicher Kondition ab. Je mehr Sport jemand betreibt, desto mehr Sauerstoff kann er der Luft entziehen. Ein untrainierter Körper muss wesentlich öfter einatmen, um die erforderliche Sauerstoffmenge zu erhalten. Er arbeitet daher unrationeller. Angstzustände, Stress, Verunsicherungen und

Depressionen erzeugen im Laufe des Lebens vermehrt Atemhemmungen. Ist das Atemverhalten chronisch flach und gehemmt, kann es durch Ganzkörperübungen angeregt werden.

### **Atemintegration**

Atemintegration ist die Fähigkeit, das natürliche Atemverhalten mit der kontrollierten Atmung zu verbinden. Der erste Schritt zur Atemintegration besteht im bewussten Beobachten des Atemverhaltens.

### **Übung: Beobachten des Atems**

Achten Sie sechs Atemzüge lang auf die Empfindung der durch die Nase ein- und ausströmenden Luft. Lassen Sie die Atmung geschehen und beobachten Sie nur, wie sie funktioniert. Dieselbe Übung wiederholen Sie dann mit geschlossenen Augen.

### **Übung: Kennenlernen des Atemreflexes**

Atmen Sie aus und halten Sie eine Zeit lang die Atmung an. Wird der Atem lange genug angehalten, kann man die Kraft des Atemreflexes spüren.

### **Übung: Atem und Bewegung**

Stellen Sie sich aufrecht hin (Füße etwa 30 cm auseinander). Halten Sie die Schultern entspannt und springen Sie mit beiden Beinen (nicht zu hoch). Atmen Sie durch den Mund zwei Sprünge lang ein und zwei Sprünge lang aus. Danach stellen Sie sich einen Moment mit geschlossenen Augen hin und beobachten die Atmung.

### **Allgemeine Aspekte zu Atemübungen**

- Wählen Sie einen Ort, wo Sie ungestört sind.
- Der Raum sollte gut durchlüftet sein.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung.
- Üben Sie zu bestimmten Zeiten (zum Beispiel

während des instrumentalen Übens – dient zur muskulären Entspannung).

- Atmen Sie durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den Mund ausströmen (Lippenbremse).
- Atmen Sie sanft, behutsam und erzwingen Sie nichts.
- Keine Atemübungen kurz nach dem Essen.
- Sollten Schwindelgefühle auftreten, dann beenden Sie die Übung.

### **Atemübungen**

1. Sie nehmen eine aufrecht sitzende Haltung ein und legen eine Hand auf die Brust und die andere Hand auf den Bauch, um die Atembewegungen zu spüren. Schultern, Nacken und Brustraum sind dabei passiv und vollkommen entspannt. Stellen Sie sich vor, dass Sie beim Ausatemvorgang eine Kerze ausblasen. Lassen Sie danach die Einatmung durch den Einatemimpuls geschehen (federnde Bewegung). Die Bewegung nicht aktiv unterstützen.

