

Voiceing 1

Atem-Technik

Übung 1

Diese Übung findet im Stehen statt.

Stell dich ganz natürlich hin, die Schultern nach hinten und deine Handinnenflächen kleben an deinen Schenkeln. Die Fersen berühren sich und deine Füße bilden einen Winkel von ca. 50 Grad.

Während der gesamten Übung bist du locker und entspannt. Öffne deinen Mund und atme tief ein (ohne zu übertreiben). Deine Bauchdecke bewegt sich beim Einatmen leicht nach außen. Deine Zähne haben einen Abstand von ca. zwei Fingern. Du behältst die eingeatmete Luft kurz in dir und zählst anschließend langsam und mit deiner natürlichen Stimme: Tausend, tausendeins, tausendzwei, tausenddrei, tausendvier, tausendfünf, tausendsechs, tausendsieben, tausendacht.

Während dem Zählen atmest du gleichmäßig kleine Luftmengen aus und das Ausatmen darf zwischen den Wörtern nicht gestoppt werden.

Beim Ausführen dieser Übung wird sich deine Körperhaltung bei jeder Zahl leicht verändern. Wenn du bei tausendacht angekommen bist, formst du deine Lippen in Pfeifstellung und entleerst langsam die komplette Luft die sich noch in deinem Körper befindet.

Wenn du keine Luft mehr hast, atmest du tief ein und wiederholst diese Übung zehn Mal. Nach dem zehnten Mal machst du eine Pause für ca. fünf Minuten.

Insgesamt machst du diese Übung drei Mal, immer mit einer Pause nach jedem zehnten Mal.

Voiceing 1

Atem-Technik

Übung 2

Mit derselben endspannten Körperhaltung wie bei Atemübung 1, öffnest du deinen Mund mit einem Abstand zwischen den Zähnen von ca. zwei Fingern. Die Arme sind am Körper, doch bei dieser Übung sind die Handinnenflächen nach außen.

Langsam bewegst du deine Arme nach oben, so dass du über deinen Kopf mit den Armen einen Kreis gebildet hast. Über deinem Kopf treffen sich die Handinnenflächen, während deine Arme stets voll ausgestreckt bleiben.

Während der Kreisbewegung deiner Arme, kommt automatisch Luft in dein Diafragma (Zwerchfell), ohne dich besonders anzustrengen. Achte nur darauf, dass die Luftzufuhr (offener Mund) geöffnet ist.

Wenn sich deine Handinnenflächen über deinen Kopf berühren, schließe deinen Mund und behalte die Luft in dir.

Zähle in dir langsam bis drei, drehe deine Handflächen um und senke deine Arme langsam wieder bis zur Anfangsposition an deinen Schenkeln. Versuche dabei keine Luft auszuatmen und deine Körperhaltung stabil zu halten.

Wenn deine Hände an deinen Schenkeln angekommen sind, zählst du wieder in dir langsam bis drei und anschließend formst du deine Lippen in Pfeifposition und atmest die Luft ganz langsam und gleichmäßig aus. Dieses Ausatmen muss ca. 15 Sekunden dauern.

Ist die gesamte Luft aus deinem Körper, drehst du deine Handinnenflächen wieder nach außen und wiederholst diese Übung zehn Mal. Nach dem zehnten Mal machst du eine Pause von ca. fünf Minuten. Wiederhole diese zehn Durchgänge drei Mal und vergiss die Pausen dazwischen nicht.

Voiceing 1

Atem-Technik

Übung 3

Diese Atemübung ist die wichtigste, denn hierbei geht es um die dynamische Unterstützung des Gesangs. Die Übung findet im Sitzen statt. Nimm dir einen Stuhl und setz dich etwa in der Mitte der Sitzfläche hin. Deine Knie haben einen Abstand von ca. zehn cm. vom Stuhl und deine Beine fallen senkrecht auf den Boden, so dass ein Winkel von ca. 90 Grad gebildet wird.

Anschließend beugst du deinen Oberkörper nach vorne und streckst deine Arme nach vorne aus. Hast du einen etwas größeren Bauch, dann öffne einwenig deine Beine so dass du in der Lage bist, mit den Fingerspitzen deiner ausgestreckten Arme den Boden zu berühren. Bedenke, dass bei all dem dein Körper stets endspand und locker sein muss. Wenn deine Fingerspitzen den Boden berühren, füllt sich dein Diafragma (Zwerchfell) mit Luft. Atme nur durch die Nase und behalte deinen Mund geschlossen. Dieses Einatmen dauert ca. drei Sekunden. Versuche beim Einatmen dir vorzustellen, dass du den hinteren Teil des Diafragmas mit Luft füllen möchtest (Rücken). Wenn du genug Luft in dir hast, stoppe das Einatmen und halte deinen Körper immer noch ruhig und in dieser nach vorn gebeugten Position.

Zähle langsam bis acht und lass anschließend die Luft wieder langsam durch den Mund heraus. Deine Lippen nehmen beim Ausatmen wieder die Pfeifposition ein.

Wenn die gesamte Luft aus deinem Körper ist, schließe deinen Mund und atme wieder durch deine Nase ein, um die Übung zu wiederholen. Wiederhole diese Übung zehn Mal und mach dann eine Pause von fünf Minuten.

Wichtig dabei ist, dass deine Körperhaltung während den zehn Durchgängen unverändert (nach vorn gebeugt / die Fingerspitzen den Boden berührend) und locker bleibt.

Wiederhole die zehn Durchgänge drei Mal, immer mit einer Pause dazwischen.