

INNERSCHWEIZER BLOCKFLÖTENLEHRERTREFFEN

zum Thema *Lunar – Solar*

Eine grosse Gruppe Blockflötenlehrpersonen traf sich, um über obenstehendes Thema zu diskutieren. Monica Boffo kennt sich im Thema Atemtypen bestens aus und hat es uns in zwei interessante Stunden näher gebracht. In einem ersten Teil haben wir die neu lancierten Blockflöten der Firma Küng, die extra für die beiden verschiedenen Atemtypen konzipiert wurden ausprobiert und uns darüber ausgetauscht.

Im zweiten Teil erzählte uns Monica Boffo, wie sie persönlich auf dieses Thema gekommen ist und wie ihr die Auseinandersetzung damit in ihrer musikalischen Laufbahn weitergeholfen hat. Sie erwähnte die beiden „Entdecker“ der Atempolarität Erik Wild und Charlotte Hagen und gab einige Buchtipps für Interessierte (siehe unten).

Dann wurden die beiden Atem-Typen umrissen und es gab einige Übungen, die wir in der Gruppe machten, um besser zu verstehen, was genau die verschiedenen Atemtypen voneinander unterscheidet. Anhand eines Versuchskaninchens jedes Typs (herzlichen Dank an die beiden! ☺) veranschaulichte Monica ihre Erklärungen.

Kurze Zusammenfassung der beiden Typen:

Lunar: die Einatmer, steht für Expansion, finden die Kraft im Einatmen, sind bei hohem Mondstand geboren, brauchen viel Flüssigkeit, richten sich gegen oben im Spielen, stehen eher auf den Fersen, haben den Notenständer sehr hoch gestellt, hohes Kinn, eher hohe Brustatmung. Die Einatmer finden Entspannung im nach Hinten liegen, in der „Liegestuhlhaltung“, auf dem Rücken liegend.

Solar: die Ausatmer, stehen für Kontraktion, finden die Kraft im Ausatmen, sind bei hohem Sonnenstand geboren, brauchen wenig Flüssigkeit, richten sich gegen unten beim Spielen, stehen eher auf den Fussballen/Zehenspitzen, haben den Notenständer eher tief gestellt, das Kinn etwas gesenkt und eine tiefe Bauchatmung. Die Ausatmer finden Entspannung im nach vorne unten hängen, sich zusammenrollen.

Fazit: Am Ende blieben neben einem spannenden ersten Einblick in das Thema, welches auf grosses positives Echo stiess vor allem ganz viele Fragen. Allen voran diejenigen: „Was tue ich denn konkret im Unterricht mit diesen In-

formationen?“ oder „Wie kann ich im Unterricht meinen Schülern aufgrund meines neuen Wissens weiterhelfen?“ „Welche Übungen dafür gibt es?“

Ausblick auf das nächste Treffen

Vorbereitend auf unser nächstes Treffen macht es Sinn, sich im Unterrichtsalltag der Atempolarität zu widmen. Diejenigen, die Lust haben, können sich folgenden Themen Gedanken machen und die SchülerInnen beobachten:

- Liebste Körperhaltung beim Spielen (Stehen, Sitzen, Zehenspitzen oder -ballen)
- Höhe Notenständer
- Spielen von hohen Tönen
- Blasdruck
- Welche Unterschiede/Gemeinsamkeiten gibt es zwischen Lehrer und Schüler?

Monica Boffo ist bereit, im Vorfeld des kommenden Treffens Fragen, Unklarheiten, Hinweise oder sonstige Rückmeldungen zu sammeln, die dann im Plenum beantwortet werden. Sie freut sich auf eure Rückmeldungen unter: m.boffo@bluewin.ch

Des Weiteren wird das Treffen am **25.5.2013** folgendermassen strukturiert:

1. Repetition (es können also auch Interessierte kommen, die beim ersten Treffen nicht dabei waren!)
2. Weiterführende Informationen
3. Austausch, Fragerunde, Tipps und Tricks zur Atempolarität im Blockflötenalltag
4. Arbeit in Kleingruppen zur Integration der Atempolarität in die eigene Unterrichtsarbeit
5. Schlussrunde im Plenum

Buchtipps:

- Martin Tiefenthalen: Sonne, Mond und Stimme
- Bücher von Charlotte Hagen: z.B. Konstitution und Bipolarität, Grundlagen der Terlusologie
- Romeo Alavi Kia: Die Musik des Körpers