

ERTA Regionaltreffen Innerschweiz vom 25. 05. 2013

Die Atempolarität im Blockflötenunterricht

Rund 20 Lehrpersonen für Blockflöte haben sich ein zweites Mal dem Thema der Atempolarität gewidmet.

Als Referentin konnten wir wieder Monica Boffo begrüßen. Da auch dieses Mal viele neue Teilnehmerinnen dabei waren, haben wir uns zuerst in Kleingruppen erzählt, was wir vom letzten Mal her noch vom Thema wussten. Grundlageninfos sind auch im Internet zu finden. Folgende Punkte haben wir erfahren, ausprobiert und diskutiert:

Welcher Atemtyp bin ich?

Ein wichtiges Erkennungsmerkmal finden wir in der jeweiligen Erholungsart:

- Einatmer (lunar) brauchen AKTION, um zurück zu ihrer Kraft zu finden. Sie treiben z.B. Sport um sich zu erholen.
- Ausatmer (solar) brauchen RUHE. Um sich zu erholen, legen sie sich z.B. hin.

Entsprechende Erholungsübungen

- Einatmer: Dehnen tut gut, z.B. Theraband hinter dem Kopf durch mit beiden Armen spannen.
- Ausatmer: am Theraband ziehen, Luft ablassen

Entspannungspositionen

- Einatmer: sitzend den Kopf nach hinten in die Hände einer anderen Person legen, Gewicht voll abgeben. Der andere hält den Kopf, massiert sanft den Nacken.
- Einatmer: liegend am Boden auf dem Rücken, Arme ausgestreckt nach hinten ablegen. Andere Person zieht/dehnt an Armen und hebt/zieht an den Beinen. (Das Blut soll in den Hinterkopf gelangen)
- Ausatmer: Kutschersitz. Ellenbogen auf Knien aufstützen, Kopf hängen lassen, entspannen. Andere Person massiert Schultern, legt Hände auf.
- Ausatmer: liegend am Boden auf dem Bauch, andere Person drückt mit Kraft auf Schultern und Gesäss. (Das Blut soll in die Stirn gelangen)

Einatmer-Problematik

Der Einatmer atmet in den Brustkorb, will die Luft behalten. Er hat immer das Gefühl, zu wenig Luft zu haben. Eigentlich hat er aber zu viel Luft, ist erschöpft. Durch Nervosität (Auftritt) hält er die Luft zusätzlich an.

TIPP: Dem Spielenden (Schüler) die Hand auf den Nacken legen – Ruhe durch Stütze vermitteln.

Diskussion zum Umgang mit Atempolarität im Unterricht

Im Unterricht ist eher **wenig Körperarbeit** möglich. Man kann gut mit Hilfsmitteln und später mit Bildern an der Atmung arbeiten.

z.B. Kleine Federn (leicht losblasen üben (gut für Einatmer) – am Anfang blasen die Kinder meist zu stark)

Eine Gefahr besteht in der **Imitation**. Die Schüler imitieren die Lehrerin und damit auch deren Atemtyp. Daher muss die Lehrperson immer beide „Techniken“ vormachen können, z.B.

Spielen eines hohen Tones durch feines Anblasen (Bild: Feder fliegt hoch in die Luft) oder durch Kraft von unten (Bild: Rakete hat den Antrieb unten).

Übung für beide Typen: **8er-Bögen** zeichnen, bewegen (für längeren Einatembogen oder längeren Ausatembogen).

Einatmer wollen immer voll bleiben, sie brauchen kurze Atembögen. Es ist sinnvoll, zwei **verschiedene Atemzeichen** zu verwenden: eines für „Abspannen“ und eines für „Öffnen/Reinlassen“. Diese Begriffe sind auch bessere Anweisungen als „Atmen“.

Im Anschluss an das Treffen fand zum ersten Mal ein Kurzkonzert statt. Yvonne Kane und Denise Frey musizierten für uns je ein zeitgenössisches Stück und im Duett eine französische Suite. Herzlichen Dank den beiden! Wir alle wünschen ihnen weiterhin viel Energie und Freude für die Blockflöten-Ausbildung an der SAMP!

Martina Theler-Syfrig
08. 06. 2013