

ERTA Regionaltreffen Innerschweiz vom 05. 05. 2012

Zum ersten Mal hielten wir unser Treffen im Südpol Luzern ab. 21 Blockflötenlehrpersonen interessierten sich für das ausgeschriebene Thema:

Die Atmung beim Blockflötenspiel

Als Referentin hatten wir Frau Regina Muralt (ehemalige Blockflötenlehrerin und dipl. Atemtherapeutin SBAM) gewinnen können.

Im ersten Teil des Treffens führte Regina Muralt uns mit ihrem Vortrag ein ins Thema. Der zweite Teil war für Fragen und den gegenseitigen Austausch bestimmt.

„Atem ist Leben“

Unser Umfeld wirkt positiv und/oder negativ ein auf unseren Atem. Bei Freude geschieht die Einatmung z.B. automatisch, bei Angst ziehen wir uns zusammen und die Atmung steht still. Im Alltag geschieht die Atmung unbewusst. Ausnahmen stellen Atembeschwerden, Atemnot, Kurzatmigkeit usw. dar. Im Musikunterricht beeinflusst man den Atem willentlich, man arbeitet mit dem Atem. Der Ton ist die „tönende“ Ausatmung.

Physiologie

Das Zwerchfell befindet sich unter den Rippenbögen und ist der grösste Atemmuskel, auch der Hauptatemmuskel. Es führt die Atembewegung aus.

Einatmung = Zwerchfellsenkung

Ausatmung = Zurückschwingen des Zwerchfells

Der erste Impuls der Einatmung erfolgt im Bauch, nicht in der Nase oder Brust. Durch die Zwerchfellsenkung wird die Luft angesaugt.

Fehlatmungen

Unterspanntes Zwerchfell: Ausatmung fällt zusammen, keine Spannung
Möglicher Grund: psychische Probleme, Depression

Überspanntes Zwerchfell: steife, unbewegliche, flache Atmung
Möglicher Grund: Nervosität, Überspanntheit, Leistungsdruck

Unser Ziel sollte immer sein, eine „Wohlspannung“ der Zwerchfells zu erreichen. Bei einer Unterspannung gilt es, Spannung aufzubauen, bei der Überspannung muss diese gelöst werden. Bei Ungleichgewichten muss regelmässig an der Atmung geübt werden.

Beispiele: - unterer Atemraum erschliessen, Kapazität steigern
- geführter Ausatem fördern
- reflektorische Einatmung

fff	sss	sch	Tonisierung, Atemführung
p	t	k	reflektorische Einatmung (Explosivlaute fördern Einatemreflex)
ffft			Tonus + Reflex
u/o			fördert die Atmung im unteren Atemraum

ÜBUNGEN

Atembewusstmachung

Atembewegung mit den Händen spüren auf dem Bauch, am Rücken und seitlich am Körper.

Verschiedene Übungen

- sich strecken und dehnen fördert die Einatmung
- Gähnen = tiefster Atemzug
- Auflockerung: Becken breit stehen, locker federn, weiche Knie, Fersen (hörbar) betonen
- Ausatmung aufmerksam steuern: Ausatmen auf „sss“ (für Kinder ist „Luft aus dem Ballon lassen“ ein gutes Bild dafür)

Übungen mit dem Tennisball (gute spielerische Möglichkeit mit Kindern an Atmung zu arbeiten)

- Tennisball prellen, dazu federn und „hopp“ sagen. Dann auch „hooooop“ (gedehntes „ooo“ und starkes „p“).
- Einatemspannung fördern indem man beim Einatmen Druck auf den Ball ausübt und danach die Ausatmung genießt. Durch die Spannung wird das Einatmen unterstützt, geführt und verlängert.
- Ausatemspannung fördern indem man beim Ausatmen Druck auf den Ball ausübt. Durch die Spannung übt man das langsame, dosierte, geführte Ausatmen mit Widerstand.

Übung im Stehen/beim Spielen

Sich mit den Füßen beim Ausatmen raufstossen (Druck geben) und beim Einatmen entspannen. Von einem Bein aufs andere wechseln. Die Bauchmuskeln sind angespannt.

Übung/Spiel in der Gruppe „sipp-summ-hopp“

Sich im Kreis herum den Ausdruck „sipp“ und Händeklatsch weitergeben. Auf „summ“ ändert die Richtung, mit „hopp“ kann man sich auch gegenüber ablösen. Meist wird beim Spielen auch gelacht, was dem Zwerchfell ebenfalls gut tut.

DISKUSSION/FRAGEN

Jüngere Kinder sollte man in Stücken unbewusst atmen lassen. Mit der Zeit entwickelt sich die Fähigkeit, den Atem gezielt einzusetzen. Im Unterricht sind sowohl „Geschehen lassen“ wie „Üben“ wichtige Bestandteile. Dabei darf man nicht vergessen, dass jeder eine individuelle Wahrnehmung seiner Atmung hat. Die Schüler sollen angeleitet werden, ihren Atem kennen zu lernen, zu erfahren.

Der Ausdruck „Atemstütze“ birgt die Gefahr der Verkrampfung.

Was tun bei hörbarem Einatmen?

Auf den Rücken liegen, „fff“ sprechen und Füße beim Ausatmen an die Wand drücken. Einatmung im Bauch spüren.

Kinder atmen anfangs nach jedem Ton

- „p, t, k“ sprechen
- Vokale wechseln (dü, de, da, do)

- Töne aushalten, Töne tragen

„Zu viel Luft haben“ – ablassen durch die Nase

Atem ist zu hoch, man hat aber das Gefühl, zu wenig Luft zu haben.

- federn, Atmung wird unbewusst tiefer
- durchs Flötenrohr blasen

Abspannen nach jedem Ton

- längere Zeit nur legato spielen
- an Schnur ziehen
- Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken (z.B. rumlaufen, auf einem Bein stehen)
- Mehr Widerstand (Kreppklebband auf die Hälfte des Windkanals kleben)
- Vokal „i“

Martina Theler-Syfrig
08. 06. 2012