

Powered by



Das Zwerchfell

ist ein Quermuskel und spielt beim Singen für die Atmung eine wesentliche Rolle. Das Organ besteht vorwiegend aus Muskeln und Sehnen. Es befindet sich innerhalb des Brustkorbs an den untersten Rippen und endet bei den obersten Lendenwirbeln. Durch einfaches Husten kann das Zwerchfell lokalisiert werden.

Wie funktioniert eine für den Gesang nötige Zwerchfellatmung wirklich?

Legt man dazu eine Hand auf die Bauchdecke und beobachtet genau was beim Ein- und Ausatmen passiert, wird man schnell merken, dass man vorwiegend in den Bauch atmet. Bei der Einatmung wird der Bauch weit, wobei gleichzeitig das Zwerchfell tiefgestellt wird.

Bei der Ausatmung gibt die Bauchdecke flexibel nach und das Zwerchfell wird dann in die Wölbung des Brustkorbes geschoben. Gerade jetzt, nämlich in der Ausatemphase ist es nur möglich, beliebige Töne zu erzeugen, sie zu tragen und in den verschiedenen Facetten zu variieren.

Diese Technik wird Flanken-Zwerchfelltechnik genannt, da das Zwerchfell nicht nur an der Vorderseite, sondern auch auf den Seiten ("Flanken") bis zum unteren Rückenbereich zu spüren ist.

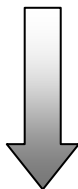
Mit der Zwerchfellatmung können Sie die Stärke und die Länge des Luftstromes bestimmen. Sie verbrauchen minimale Luft beim „geflüsterten“ Ton sowie auch bei klingenden Tönen. Sie geraten nicht mehr in Atemnot und produzieren auch keine immer leiser und schwächer werdenden Töne mehr.

Mit dem Stimmtraining klingt der Ton kraftvoll und Sie wirken energiegeladen und dynamisch auf ihre ZuhörerInnen.

Der Umgang mit dem Zwerchfell ist durch bewusste Stimmbildung aktivier- und erlernbar. Die Bewegung des Zwerchfells "massiert" die anderen Organe und so bemerken Sie früher leichte Erkrankungen und halten Ihren Körper länger gesund!

Das Ziel unserer TrainerInnen ist es, die Zwerchfellatmung im Gesang gemeinsam zu forcieren. Damit soll eine gute Basis für die Stimme geschaffen werden. Nur wenn nicht mehr darüber nachgedacht werden muss wie Atmung überhaupt funktioniert, ist es möglich eine befreite Stimme zu erzielen.

weiter geht`s



Wie können wir das Zwerchfell bewußt aktivieren?



- Lassen Sie die Schultern hängen!
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch und fühlen Sie, wie er größer wird während Sie durch die Nase einatmen!
- Atmen Sie mit Lippenbremse aus!

Führen Sie diese Übung 3 mal hintereinander aus und machen Sie dann mindestens 2 Minuten Pause. Um zu lernen, bewußter mit dem Zwerchfell zu atmen, sollten Sie diese Übung anfangs mindestens 10 mal pro Tag ausführen. Zuerst im Liegen, dann im Sitzen, dann im Stehen und schließlich beim Gehen. Sollten Sie am Anfang dabei schwindelig werden, atmen Sie ein paar Mal kräftig durch und versuchen Sie es erneut.

Wichtig dabei: Niemals beim Ausatmen pressen!

FLANKENATMUNG

- Lassen Sie die Schultern hängen!
- Legen Sie beide Hände seitlich auf den Brustkorb und fühlen Sie, wie er größer wird während Sie durch die Nase einatmen!
- Atmen Sie mit Lippenbremse aus!

Führen Sie diese Übung 3 mal hintereinander aus und machen Sie dann mindestens 2 Minuten Pause. Um zu lernen, die Atemmuskulatur bewußter einzusetzen, sollten Sie diese Übung anfangs mindestens 10 mal pro Tag ausführen. Zuerst im Liegen, dann im Sitzen, dann im Stehen und schließlich beim Gehen.

Wichtig dabei: Niemals beim Ausatmen pressen!

Der Beckenboden

Die Aufgabe des Antagonisten zum Zwerchfell übernimmt der Beckenboden. Wenn sich das Zwerchfell bei der Einatmung senkt, kontrahiert und hebt sich der Beckenboden, wodurch der Druck des Zwerchfells auf die Organe erst wirksam werden kann.

Dies bedeutet, dass **Z w e r c h f e l l** und **B e c k e n b o d e n** **ü b e r e i n a n d e r** liegen müssen.

Die Beckenbodenmuskulatur hat also die Aufgabe, sich dem, bei der Einatmung absenkenden Zwerchfell und den Bauchorganen entgegenzustellen.

Der Beckenboden (Beckenzwerchfell) ist der muskuläre Abschluss des Bauchraums nach unten.

Um einen guten Ton zu erzeugen ist es wichtig die gesamte Bauch- und Zwerchfellmuskulatur in Schwung zu halten.

Powered by: *Marketing ThermenlandChor und Organic Food Bar – Bioriegel Austria (www.organicfoodbar.at)*