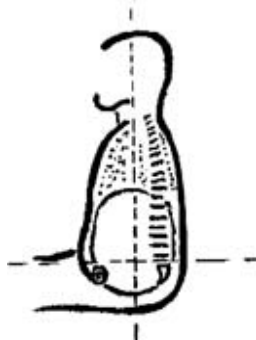


## Die Brustatmung

Ein verhängnisvoller Irrtum



**Erschlaffung**



**Eutonie**



**Anspannung**

Die Brustatmung nimmt etwa 25% Luft des möglichen Gesamtvolumens auf. Leider tendieren wir häufig dazu, nur diese Atmung zu nutzen. Somit wird die Muskulatur des Schulter-Nackensbereiches, die bei dieser Atmung aktiv ist, sehr belastet (mindestens 24 000 mal am Tag). Kommt dazu noch eine belastende Körperhaltung (z.B. langes Sitzen am Schreibtisch, im Auto...), machen sich diese Muskelstränge schmerzhaft bemerkbar.

Für das Sprechen und Singen bedeutet dieses flache Atmen, dass wir eine zu schwache Muskulatur zur Verfügung haben, um den Luftstrom beim Ausatmen zu kontrollieren. Die Stärke des vorbeiziehenden Luftstromes an den Stimmlippen (Stimmbändern) bestimmt die Lautstärke des Tones.

Will man als "Flachatmer" lauter sprechen, also einen größeren Luftstrom an den Stimmlippen vorbeiführen, braucht man eine enorme Kraftanstrengung, um Druck auf den Brustkorb auszuüben. Dies gilt sowohl beim Sprechen als auch beim Gesang.

Der Ton klingt gepresst und kann sich dabei in der Tonhöhe überschlagen.

So wie der Ton klingt, so wirkt er auf den Zuhörer, gepresst, gezwungen und der Sprecher und Sänger hinterlässt nicht den Eindruck, offen, energievoll, dynamisch zu sein, sondern eher, sich zwanghaft um Energie zu bemühen.

## Brust und Bauchatmung

**Bei der Brust und Bauchatmung ( kombinierte Tiefenatmung ) schöpfen wir unser gesamtes Lungenvolumen aus.**

Durch Atemtraining können wir die Vitalkapazität erhöhen, da die Brustknochen im unteren Bereich relativ flexibel sind. Die Muskulatur im Schulter-/Nackensbereich wird entlastet, da wir für die Tiefatmung verstärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur einsetzen.

Außerdem steht uns nun ein Organ zur Verfügung, das nur darauf wartet, endlich aktiv zu werden, um die Luft aus der Lunge an den Stimmlippen vorbeizupumpen.

*Jede Verkrampfung, Überspannung des Körpers, aber auch körperliche "Laschheit" wirkt sich ungünstig auf den Sprech- und Singablauf aus.*

Fazit ist; das richtige Atmen muss genauso erlernt werden wie das Gehen