

Atmung

Die Atmung besteht aus zwei Teilen, der Einatmung und der Ausatmung. Dazwischen ist eine kleine Pause, wie bei einem Pendel das sich hin und her bewegt.

Einatmung; Dieser Teil der Atmung soll für mich immer eine Entspannung sein. Die Luft strömt von alleine in meine Lungen, es braucht dazu keine Anstrengung.

Ausatmung; Bedeutet Spannung und Kontrolle. Luftdruck, Luftmenge und Luftgeschwindigkeit sollen beim Blasinstrument individuell eingesetzt werden.

1. Übung; Einatmung mit Entspannung - Ausatmung mit Spannung.

Nimm dir das Bild vom Wasserbalon für die Einatmung und den Grossen Blasebalg für die Ausatmung!

Übung 2 C = Ausatmung



G = Einatmung

9



17



usw. 12/16/24

Übung 3; Zwerchfellübung F - S - SCH - H (wie eine Dampflock)

25 Übung 4;



29



33



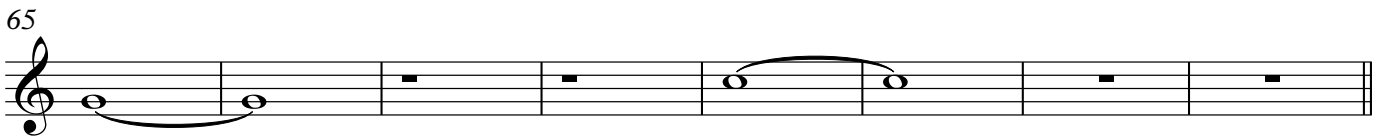
37



41 **Übung 5; Konstantes Ausblasen mit Kugelschreiberrohr (Kontrolle mit Nastuch)**



Übung 6; Aushalten der Extreme (nach dieser Übung funktioniert dein Instrumentalspiel meist für kurze Zeit besser)



Übung 7; Powertraining (Vorsicht es kann dir schwindlig werden)

