

Praktische Stimm-, Atem- und Körperphysiologie

Michael Blume

Dozent für Gesang und sängerische Körperschulung ZHdK, Gesangspädagoge, Lehrer der Lichtenberger Methode, Stimm- und Musikphysiologe, Sänger

Vier einfache, sichere und effiziente Übungen für besseres Atmen

nach Leon Chaitow 2010

Übersetzung: Johannes Michael Blume

Symptome, die sich aus einer flachen Atmung ergeben, können sich auf alle oder einige der folgenden Phänomene beziehen

- Infektanfälligkeit, schwaches Immunsystem
- reduzierte Schmerzschwelle
- Tendenz zur Müdigkeit
- ein allgemeines Gefühl der Besorgnis / Ängstlichkeit
- erhöhte Spannungen in der Atemhilfsmuskulatur, die zu Schmerzen oder Steifheit in den Bereichen Brust, Nacken und Schulter führen können
- Neigung zu Kopfschmerzen
- Verkrampfungen und Spasmen
- kalte Extremitäten
- Reizdarmsyndrom IBS- und Blasenfunktionsstörung

Das Umlernen von Atemmustern erfordert Bewusstheit, Zeit und Geduld, bis alte Gewohnheiten sich ändern und neue Muster als angenehm erlebt werden. Daher sollten die Übungen regelmäßig durchgeführt werden (idealerweise täglich für 5 bis 10 Minuten), um eine bessere Atmung zu etablieren. Die Übungen sollen angenehm sein und ohne Anstrengung durchgeführt werden.

Die 4 unten beschriebenen Übungen erfüllen diese Anforderungen und sind bewährt. Es ist nicht notwendig, sie alle zusammen durchzuführen - es gibt aber auch keinen Grund, dies nicht zu tun!

Klangkünste

Michael Blume Dörfli 8 8777 Betschwanden / Brauerstrasse 102 8004 Zürich

<https://klangkuenste.ch/> und <mailto:klangkuenste@sunrise.ch>

+41 76 379 81 01

Die **erste Übung** sollte jeden Tag durchgeführt werden ... **zusammen mit einer den anderen zu einer anderen Tageszeit.**

Atem-Tipp:

Besseres Atmen hängt davon ab, wie gut Sie ausatmen.

Es ist unmöglich, tief einzuatmen, wenn Sie nur halb ausgeatmet haben.

Konzentrieren Sie sich auf ein langsames Ausatmen, das Einatmen geschieht dann „wie von selbst“.

Atemübung 1: Beruhigendes Atemmuster ("gespitzte Lippen")

- Bringen Sie sich in eine sitzende oder liegende Position, atmen Sie **VOLLSTÄNDIG** durch den leicht geöffneten Mund aus. Die Lippen sind dabei ein wenig geöffnet.
- Die Ausatmung sollte langsam geschehen (Blume: Vorstellungshilfe: in Zeitlupe ausatmen)
- Stellen Sie sich vor, eine Kerzenflamme befindet sich einige Zentimeter vor Ihrem Mund. Atmen Sie mit einem feinen Luftstrom so aus, dass sie nicht ausgeblasen wird. Zählen Sie innerlich, um die Länge des Ausatmens zu bestimmen („einhundert, zweihundert, dreihundert usw.“). Jede Zahl dauert dann ungefähr eine Sekunde.
- Wenn Sie vollständig ausgeatmet haben, ohne zu forcieren, lassen Sie die darauffolgende Einatmung möglichst umfassend, frei und unkontrolliert geschehen.
- Die auf die vorausgegangene Einatmung folgende vollständige Ausatmung löst einen eigenständigen federnden Einatemimpuls aus, der nicht kontrolliert werden sollte.
- Zählen Sie wieder, wie lange Ihr Einatmen dauert. (Das Zählen ist notwendig, da das Timing der Ein- und Ausatemphase ein Hauptmerkmal dieser Übung ist)
- Atmen Sie dann ohne vorher den Atem anzuhalten, **VOLLSTÄNDIG** durch den Mund aus, indem Sie die Luft in einem dünnen Luftstrom ausblasen (wieder sollten Sie innerlich die Dauer zählen).
- Wiederholen Sie dieses Ein- und Ausatmen mindestens 30 Zyklen lang.
- Das Ziel ist es, nach einiger Zeit des Übens (einige Wochen täglich) eine Einatemdauer von 2-3 Sekunden zu erreichen, während das Ausatmen 6 bis 7 Sekunden - ohne jegliche Anstrengung - dauern sollte.
- **Am wichtigsten ist, dass das Ausatmen langsam und gleichmässig erfolgt.** Es nützt nichts, die Luft in zwei Sekunden auszuatmen und dann den Atem anzuhalten und zu warten, bis 6, 7 oder 8 Sekunden vor dem erneuten Einatmen erreicht sind.
- Nach ungefähr fünfzehn Zyklen sollten Angstgefühle abgeschwächt sein. Auch bei Schmerzen sollte die Schmerzschwelle reduziert sein.
- Abgesehen davon, dass Sie diese Übung **IMMER** (ein- oder zweimal täglich) machen, ist es hilfreich, sie für ein paar Minuten jede Stunde zu machen (5 Zyklen Ein- / Ausatmen brauchen etwa 1 Minute), wenn Sie ängstlich sind, oder wenn der Stress zunimmt.
- Zumindest sollte sie beim Aufwachen und vor dem Schlafengehen und, wenn möglich, auch vor den Mahlzeiten durchgeführt werden.

Klangkünste

Michael Blume Dörfli 8 8777 Betschwanden / Brauerstrasse 102 8004 Zürich

<https://klangkuenste.ch/> und <mailto:klangkuenste@sunrise.ch>

+41 76 379 81 01

Atemübung 2: “Seit-Beugung und Atmung”

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Atmen Sie sehr langsam durch die Nase ein, während Sie sich langsam nach rechts beugen. Lassen Sie Ihre rechte Hand über die Außenseite am Bein nach unten gleiten, während Sie Ihren linken Arm über den Kopf heben, so dass sich der Körper nach rechts oben diagonal streckt.
- Im Laufe der Bewegung sollte allmählich immer mehr Atem eingesaugt werden.
- Wenn Sie vollständig eingeatmet haben und nach rechts gedehnt sind, beginnen Sie, sich langsam nach links zu beugen: lassen Sie die linke Hand am linken Bein abwärts gleiten, heben sie den rechten Arm über den Kopf, so dass sich der Körper nach links oben streckt.
- Atmen Sie während dieser Bewegung langsam durch den Mund und durch die leicht gespitzten aus.
- Fahren Sie so fort: atmen Sie ein, während Sie sich nach rechts beugen und aus, während Sie sich nach links beugen (zehn Mal).
- Die Atemkopplung sollte dann geändert werden: Atmen Sie ein, während Sie sich nach links beugen, und aus, während Sie sich nach rechts beugen (zehn Mal). Auch hier die Arme wieder mit einbeziehen.
- Diese Übung bewirkt eine verstärkte Ausdehnung der seitlichen Brustkorbanteile.

Atemübung 3: “ Beugen und Atmen”

- Stellen Sie sich aufrecht hin.
- Ihre Hände sind so platziert, dass die Daumen auf der Höhe Ihrer Taille zur Wirbelsäule zeigen, die Finger nach vorne.
- Schließen Sie den Mund und atmen Sie durch die Nase in kleinen Mengen Luft, als würde man an einer Blume riechen (schnuppern).
- Füllen Sie die Lunge so weit wie es geht.
- Beugen Sie sich gleichzeitig beim Einatmen allmählich nach hinten, ohne sich anzustrengen. (Blume: Vorstellung, den Brustkorb nach schräg-hinten-oben vom bauchraum weg zu heben)
- Wenn Sie vollständig eingeatmet haben, atmen Sie langsam („in Zeitlupe“) durch gespitzte Lippen mit einem feinen Luftstrom aus, während Sie sich gleichzeitig langsam nach vorne beugen.
- Wenn Sie vollständig beim Vorbeugen ausgeatmet haben, wiederholen Sie den Vorgang: Einatmen, während Sie sich nach hinten beugen, Ausatmen, während Sie sich Vorbeugen
- Wiederholen Sie dies insgesamt zehn bis fünfzehn Mal.
- Tun Sie dies mindestens einmal am Tag.

- (Blume: Diese Übung flexibilisiert den Brustkorb und fördert die Rippenbeweglichkeit vorne und hinten (der Rippenzwischenraum vergrößert und verkleinert sich). Nutzen Sie die gleichen Bewegungsrichtungen mit dem umgekehrten Atemmuster: einatmen und vorbeugen – ausatmen und zurückbeugen)

Klangkünste

Michael Blume Dörfli 8 8777 Betschwanden / Brauerstrasse 102 8004 Zürich

<https://klangkuenste.ch/> und <mailto:klangkuenste@sunrise.ch>

+41 76 379 81 01

Atemübung 4: «Kontrolliertes Atmen beim Gehen»

Die folgende Übung „Gehen und Atmen“ ist eine hilfreiche Ergänzung zu den eher statischen Übungen wie oben beschrieben. Wichtig ist es, bei dieser Übung den eigenen Rhythmus zu finden.

- Atmen Sie beim Gehen durch die Nase für drei oder vier Schritte ein.
 - HINWEIS: Die Anzahl der Schritte, die Sie beim Einatmen machen, hängt von Ihrer Lauf-Geschwindigkeit und Ihrem Allgemeinzustand ab. Es sind vielleicht zunächst nur 2 oder 3 Schritte - vor allem muss es ein angenehmes und organisches Atem- und Bewegungsmuster sein.
- Halten Sie dann den Atem ein oder zwei Schritte lang an und atmen Sie anschliessend durch die Nase aus, während Sie zwei oder drei weitere Schritte gehen.
- Dieses Atemmuster sollte nur für jeweils ein bis zwei Minuten (d.h. etwa zehn Ein- / Ausatemungszyklen) durchgeführt werden oder nur so lange, bis Sie es schwierig finden, Ihren Rhythmus beizubehalten.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrmals während eines Spaziergangs.
- Wenn Ihre Fitness zunimmt und sich Ihre Lungenkapazität verbessert, können Sie diese Art des Atmens auch häufiger machen.

Die Wirksamkeit dieser Übungen zur Stressreduzierung ist belegt.

Der Schlüssel zum Erfolg beim Üben liegt in der regelmässigen Durchführung.

Referenzen

Chaitow L, Bradley D, Gilbert C, 2002:

Multidisciplinary approaches to Breathing Pattern Disorders. Churchill Livingstone, Edinburgh

Chaitow L: Breathing Pattern Disorders and Motor Control: IN: Vleeming et al (EDS) 2nd edition

Chaitow L: Movement, Stability & Low Back Pain. Churchill Livingstone, Edinburgh

Ford M, Camilleri M, Hanson R, 1995: Hyperventilation, central autonomic control, and colonic tone in humans, Gut 37:499-504

Klangkünste

Michael Blume Dörfli 8 8777 Betschwanden / Brauerstrasse 102 8004 Zürich

<https://klangkuenste.ch/> und <mailto:klangkuenste@sunrise.ch>

+41 76 379 81 01