# Fluteenigar

Fluteenie kann gegen eine Gebühr über 1,50€/Stck. plus Porto für Flötenklassen bestellt werden. Siehe Kontaktadresse

SANDRA ENGELHARDT

**Thema – Die Atmung**

## Atmen kann doch jeder!

Und wir machen es den ganzen Tag, ohne dass wir darüber nachdenken. Unser Körper regelt die Atmung automatisch, genauso wie den Herzschlag, die Verdauung und den Stoffwechsel.
Doch das Besondere an der Atmung ist, dass wir sie auch bewusst steuern können. Wir können zum Beispiel versuchen, ganz langsam zu atmen oder ganz schnell, ganz viel oder ganz wenig Luft zu schnappen und wir können die Luft anhalten – versuch das mal mit deinem Herzschlag!
Über die Atmung versorgt sich unser Körper mit Sauerstoff und weil der notwendig ist für viele Vorgänge, können wir die Luft auch nicht unbegrenzt anhalten. Irgendwann kommt dieses Gefühl, das auch als „Lufthunger" bezeichnet wird, und wir müssen einatmen. Der Körper übernimmt wieder die Kontrolle.

Der Sauerstoffaustausch findet in den Lungen statt, die geschützt hinter den Rippen liegen. Wie das genau funktioniert, habt ihr bestimmt schon in der Schule besprochen. Oder ihr findet in Büchern oder dem Internet zahlreiche Erklärungen dazu.

Für uns Querflötenspieler ist diese Frage viel interessanter: Wie schaffen wir es, die Atmung zu steuern?

Warum können manche Flötenspieler oder Flötenspielerinnen so unglaublich lange Töne aushalten? Und warum sehen sich eigentlich der Bauch beim Atmen bewegen, wenn die Luft doch in die Lungen geht?

Die Mittelseiten eignen sich prima als Poster für den Unterrichtsraum!

KONTAKT Fluteenie
Bitte sendet Eure Beiträge an:

Deutsche Gesellschaft für Flöte e.V.
c/o Sandra Engelhardt
Stichwort „Fluteenie"

E-Mail: fluteenie@floete.net

Ansichtsexemplar

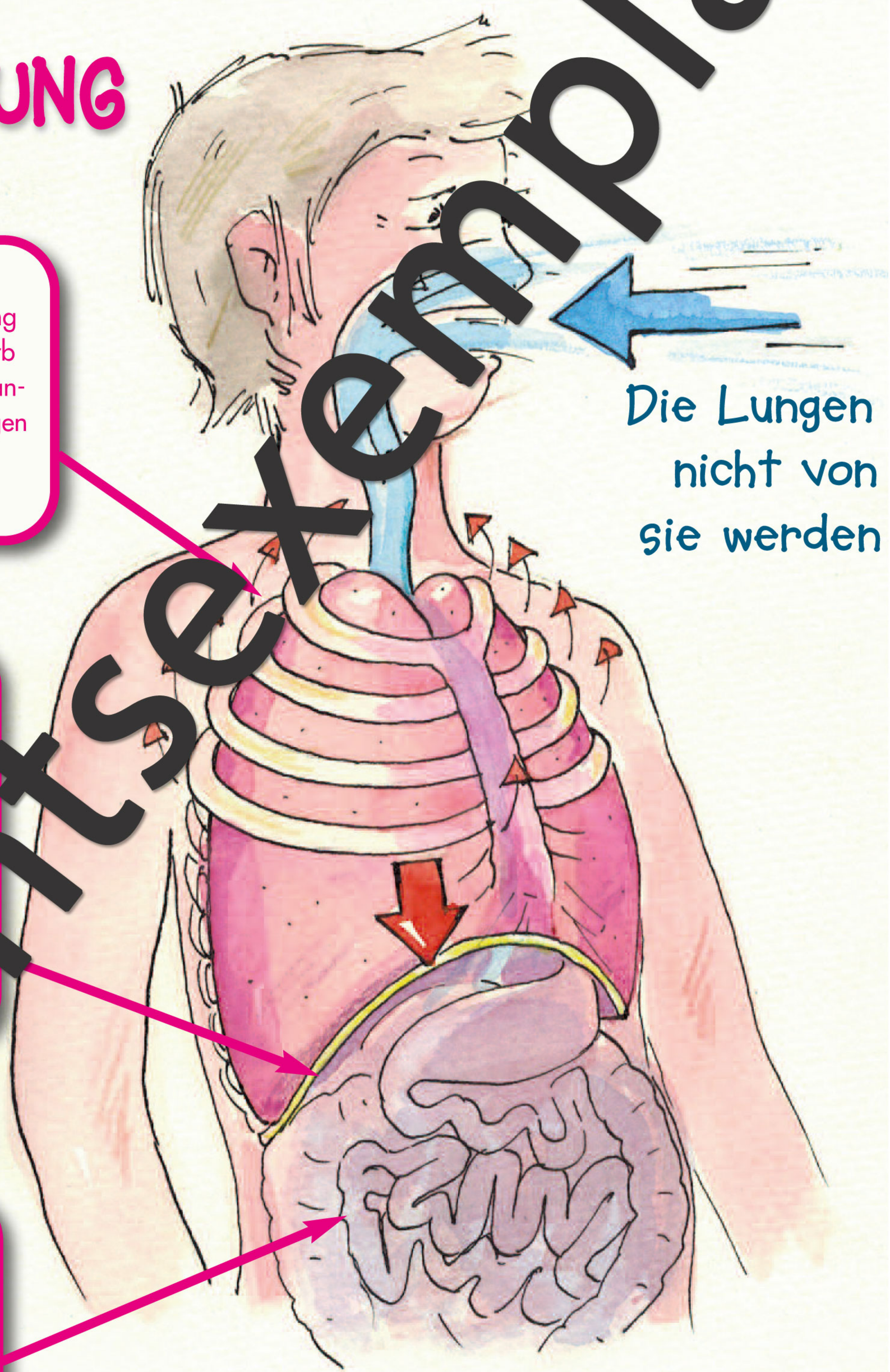
# Die Atem

## EINATMUNG

Die Lungen sind mit den Rippen verbunden und folgen der Bewegung des Brustkorbes. Wenn der Brustkorb durch die Zwischenrippenmuskeln angehoben wird, wird Luft in die Lungen gezogen. Etwa so wie bei einem Blasebalg oder einer Luftpumpe.

Das Zwerchfell ist unser großer Atemmuskel. Es ist rundherum am unteren Rippenbogen angewachsen und trennt den Bauchraum vom Brustraum. Im entspannten Zustand ist es gewölbt wie eine Kuppel. Beim Einatmen senkt es sich ab und zieht die Lungen mit. So wird die Luft in die Lungen gezogen.

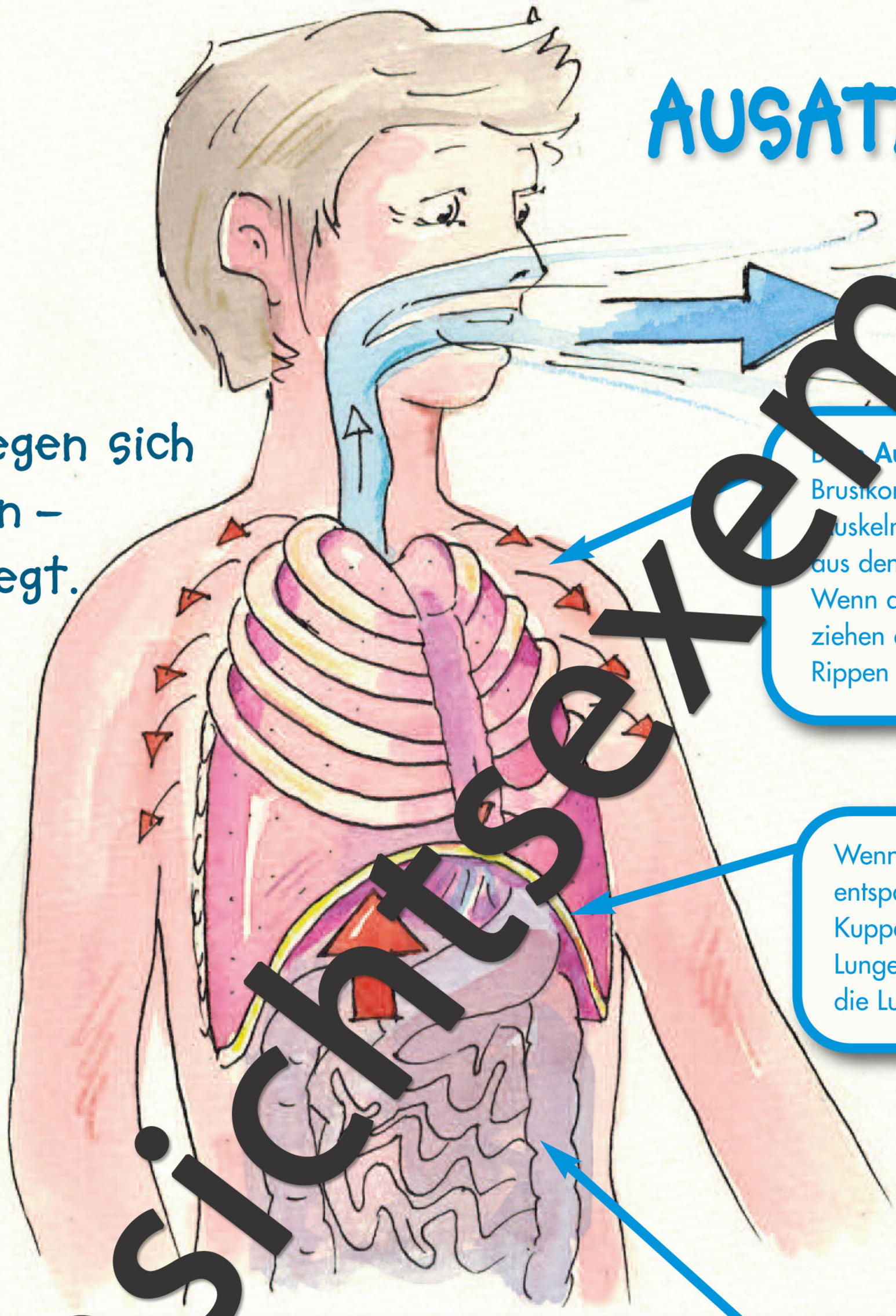
Wenn sich das Zwerchfell absenkt, verdrängt es das Gedärm. Deshalb wölbt sich der Bauch nach außen. Die Luft geht also nicht „in den Bauch“ (das wäre sehr ungesund...).




Ansichtsexemplar

# bewegung

## AUSATMUNG



bewegen sich allein – bewegt.

Beim **Ausatmen** senkt sich der Brustkorb wieder (weil die Einatemmuskeln loslassen), und die Luft wird aus den Lungen herausgeschoben. Wenn dies schnell passieren soll, ziehen andere Rippenmuskeln die Rippen zusammen.

Wenn sich das Zwerchfell wieder entspannt, geht es zurück in seine Kuppelform – und schiebt die Lungen zusammen. Wieder wird die Luft herausgeschoben.

Bei einer extremen Ausatmung schieben wir mit den Bauchmuskeln das Gedärm zusammen. Dadurch wird das Zwerchfell ganz weit nach oben in den Brustraum geschoben, so dass es wie ein umgekehrtes Trampolin gedehnt wird. Wenn du nun den Bauch (also die Bauchmuskeln) wieder loslässt, schwuppt das Zwerchfell in seine normale entspannte Lage – und weil die Lungen hinterher müssen, wird wieder Luft eingesogen.

☛ **Probier's einmal aus:** Bauch ganz stark anspannen, bis alle Luft rausgepresst ist, dann einem Moment die Spannung halten, dann plötzlich loslassen (Mund und Nase auf!) – Luft wird eingesogen, ohne dass du bewusst einatmest!

Angesichtsexemplar

# DIE BEWEGUNG DER BRUSTATMUNG SPÜREN:

Atme ein paarmal schnell ein und aus – und beobachte, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt (wie ein Gorilla, bevor er brüllt). Deine Rippen ziehen die Lungen nach außen und damit Luft in die Lungen. Wenn du die Rippen wieder zusammenziehst, wird die Luft aus den Lungen gepresst.

**Versuche nun Folgendes:** nach ein paar vollen Atemzügen (Bewegung des Brustkorbes spüren!) presse alle Luft aus dir heraus, dann halte schnell Nase und Mund zu und versuche, wieder eine Gorillabrust zu machen. Jetzt kannst du spüren, dass der Brustkorb sich nicht heben lässt – weil die Lungen sich nicht mit Luft füllen können. Es entsteht ein Vakuum. Das ist wie bei einem Blasebalg oder einer Luftpumpe, wenn du die Öffnung zuhältst. Wenn du dann plötzlich die Nase und den Mund aufmachst, wird ganz schnell Luft eingesogen – ein sehr befreiendes Gefühl!

Auch das ist interessant: setze dich auf einen Stuhl und drehe dann den Oberkörper so weit du kannst auf eine Seite. Nun versuche, in dieser Haltung ganz tief mit dem Brustkorb zu atmen – spürst du, wo es klemmt? Dann mache den Gegenversuch in gerader Haltung: wie angenehm! Deshalb ist es übrigens auch so wichtig, beim Üben den Oberkörper möglichst nicht zu verdrehen, damit die Atemmuskeln gut arbeiten können.

# DIE BEWEGUNG DER BAUCHATMUNG SPÜREN:

Presse wieder alle Luft aus dir heraus – und ziehe dabei diesmal ganz besonders den Bauch ein (das soll dich anstrengend sein!). Nun wieder Nase und Mund zu (keine Luft reinlassen!). Versuche dann, einen dicken Bauch zu machen. Auch bei diesem Versuch klemmt es irgendwie. Woran liegt es daran, dass die Lungen nicht nachgeben. Weil sie sich nicht mit Luft füllen können, kann sich das Zwerchfell nicht absenken. Und da das Zwerchfell auch mit dem Gedärm verbunden ist, kann dein Bauch nicht dick werden. Wenn du nun plötzlich Mund und Nase aufmachst, geht der Bauch nach außen, weil die Lungen sich mit Luft füllen können. Das Zwerchfell kann sich absenken – was du dadurch spürst, dass das Gedärm nach außen gedrängt wird. Manchmal gluckert es dabei im Bauch (weil der Magen und der Darm bewegt werden – und damit auch die Apfelsaftschorle ☺) ein Zeichen, dass du alles richtig gemacht hast!

**Versuch 2:** Wieder musst du dich zuerst völlig leeratmen – und wieder den Bauch ganz stark anspannen. Diesmal kannst du Nase und Mund offen lassen, aber deinen Bauch sollst du ganz fest angespannt halten (das ist anstrengend!). Nun versuche, **gegen** die Kraft im Bauch ganz tief einzuatmen. Du kannst spüren, dass die Luft nur in den Brustkorb gehen kann – und nicht runter in den Bauch. Das Zwerchfell kann sich nicht absenken, weil deine festen Bauchmuskeln keinen Platz machen für das Gedärm. Wenn du nun die Bauchmuskeln loslässt, kann plötzlich nochmal mehr Luft eingesogen werden.

**„Atmung üben“** heißt also eigentlich Muskeltraining. Und so wie ein Sportler beim Training darauf achtet, die Bewegung immer besser hinzubekommen, üben wir Bläser, genau die richtigen Atemmuskeln im richtigen Moment einzusetzen.
Klar gehört auch Kondition, also Ausdauer dazu. Und das macht dann den Unterschied aus zwischen jemandem, der einen langen Ton spielen kann, und einem Anfänger: wenn wir unsere Atemmuskeln optimal benutzen können und ihre Kraft trainiert haben, dann gelingen auch lange schöne Töne. Und so wird aus der einfachen Ausatmung das, was wir Bläser **Luftführung** nennen. Dann wird Luft zu Klang – und das ist doch wirklich etwas Wunderschönes!

Ansichtsexemplar