

Atemtechnik und Atemübungen für die Tin Whistle

Die Einatmung:

- Locker einatmen, wie beim Gähnen. Das entspannt das Zwerchfell.
- Möglichst tief „in den Bauch atmen“
- der Bauch tritt etwas vor, da das Zwerchfell nach unten gleitet.

Die Ausatmung

- darauf achten, dass die Spannung im Bauchraum möglichst gehalten wird (der Bauch bleibt vorne).

Atemübung:

Formen Sie die Lippen zu einem ffff..... und blasen Sie ein Blatt Papier an die Wand. Zunächst nur ein sehr kleines Blatt (Din A 6 oder 5) mit recht kurzem Abstand (20-30cm).

Atmen sie ganz locker und tief, wie beim Gähnen, in den Bauch ein. Halten Sie das Blatt zunächst mit einem Finger an der Wand fest. Nehmen Sie dann den Finger weg und versuchen Sie das Blatt nur mit dem

Atemstrom an der Wand zu halten. Ziel der Übung ist es, das Blatt Papier so lange wie möglich, ohne es mit den Händen fest zu halten, an die Wand zu blasen, ohne dass es runterfällt. Mit der Zeit vergrößern Sie den Abstand immer weiter und wählen ein größeres Format des Blattes (z.B. Din A 4). Dadurch wird die gesamte Atemmuskulatur trainiert.