

INDIVIDUELLER BEREICH BACHELOR
INDIVIDUELLER BEREICH MASTER

AUF DEM WEG ZUM FREIEN ATEM

(Herbstsemester 2024/25)

Beschreibung mit Lernziel

Das IB-Modul entwickelt die physiologische Vollatmung sowie die für den klassischen Gesang und das Instrumentalspiel notwendige Flexibilität von Zwerchfell, Beckenboden, Zwischenrippen- und Bauchmuskulatur.

Das wöchentliche Training baut maßgeblich auf der Arbeit von [Atemart.de](https://www.atemart.de) in Osnabrück auf und wird durch Elemente aus anderen Atemschulen ergänzt, u.a. der Middendorf-Schule (Abbau von unökonomischen Spannungen, tieferes Körperbewusstsein für die Atemprozesse). Die Studierenden erfahren ein tieferes Bewusstsein für die drei Atemräume, die von unten (Becken) nach oben (mittlerer Rumpf und oberer Brustkorb) mit all ihren Muskulaturen trainiert werden. Dadurch werden die Grundlagen für eine flexible Atemführung und eine kraftvolle und differenzierte Klanggestaltung gelegt.

Im Einzelnen zielt das Training auf folgende Aspekte:

- Beweglichkeit und Aufrichtung des **Beckens**
- Bewusstmachen, Differenzierung und Kräftigung des **Beckenzwerchfells** (Beckenboden).
- Parallelstellung von Beckenzwerchfell und Zwerchfell.
- Dehnung des **Psoas**-Muskels.
- Flexibilisierung und Aufrichtung der **Lendenwirbelsäule** (Ausgleich des Hohlkreuzes).
- Bewusstmachen des „Energiefeldes“ 4. Lendenwirbel bis 12. Brustwirbel, in dem sowohl der Psoas als auch das Zwerchfell an der Wirbelsäule verankert sind.
- Erleben der „Mitte“ als Kraftquelle für den Klang.
- Kräftigung und Differenzierung der Bauchmuskulatur, insbesondere der **schrägen Bauchmuskeln**.
- Beweglichkeit des Brustkorbs, insbesondere der **Zwischenrippenmuskulatur**.
- Kräftigung des **Rückenstreckers** für die vollständige Aufrichtung der Wirbelsäule.
- Weitung der Rippen von der Wirbelsäule her (insbesondere 1.-5. Brustwirbel) und Aufrichtung des **Brustbeins**.

Weiterhin kommen die Studierenden in Kontakt mit ihrem Bezug zum Loslassen von Kontrolle, zur eigenen inneren Ruhe und zum Verhältnis zwischen Willen und Gelassenheit. Die Studierenden entwickeln ein deutlich verfeinertes Körpergefühl für die an der Atmung beteiligten Muskulaturen sowie für die drei Atemräume und erfahren ein neues Verhältnis von Aufrichtung und Entspannung, das ihnen eine freie und differenzierte Gestaltung von Atem und Klang ermöglicht.

Sie sind in der Lage, bisherige Atemmuster zu erkennen und loszulassen und durch neue Abläufe von Ein- und Ausatmung zu ersetzen.

Modulkennziffer

M.IB_WEGA

ECTS

2 Punkte

Anzahl Lektionen x Minuten

16 x 90

Dozierender

Konstantin Wolff

Eintrittsvoraussetzung

IB: Für alle Bachelor- und Masterstudierenden aller Profile, die Unterricht in Gesang oder einem Blasinstrument erhalten.

Leistungsnachweis

Regelmässiges Üben, Atemtagebuch, mündlicher Erfahrungsbericht

Art der Benotung

Bestanden/nicht bestanden

Literaturempfehlung

Brüne, Ruth (2022). *Die Atemschule – das Übungsprogramm*. Schott Music, ED 23354.

Anmeldung

Anmeldung erforderlich; Webanmeldung

Besondere Hinweise

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Das Modul wird nur mit einer Mindestanzahl von 11 Teilnehmenden durchgeführt.

Modulverantwortliches Institut

Institut für Klassik und Kirchenmusik

Gruppenunterricht

GU

Modulverwendung

Individueller Bereich BA, MA