

Atemtypen in Musik und Gesang
(Zusammengestellt aus dem Buch "Sonne, Mond und Stimme" von Kia und Schulze-Schindler)

Der Ausatmer (Solar) Ruhepunkt

Sonne dominant bei der Geburt

- atmet nicht aktiv in die Flanken
- atmet aktiv aus.

Übung

Bauchlage, Kopf nach rechts, Hände in Kopfhöhe.
Schwerkraft hilft beim Ausatmen.

- Luft leicht und passiv ohne Geräusch durch den Mund einströmen lassen, danach aktiv durch die Nase ausatmen.

8x dann nach dem Ausatmen etwa 20 Sekunden halten, anschließen den Atem wieder passiv durch den geöffneten Mund einströmen lassen.
(Flanken heben sich beim Einatmen)

Brustkorb verengt sich beim Ausatmen

Übung

Kinn nach unten legen, passiv durch den Mund in die Flanke einatmen, aktiv durch Nase ausatmen.

Mag im Gesicht und am Hals Wärme. Kann keine Wärme an den Füßen leiden. Trägt bis in den Spätfrühling Schals.

- Standbein: Links (verstärkt die Ausatmung)
- leichte Beugung in den Knien
- Läuft mit dem rechten Fuß los.
- Hat eher ein Hohlkreuz beim Sitzen.
- Beginnt Kopfbewegung beim "Ja"-Nicken nach unten.
- Kopfresonanz durch Kopfhaltung nach **unten**

Achtung beim Notenhalten

Beim Einsingen mit unterer Mittellage beginnen.

Kraftseite links - trägt Taschen, Kinder, Instrumente, Bierkästen links.

Sonst noch

- Frühaufsteher, Frühschlafengeher
- Bauchschläfer oder Linksseitenschläfer.
- Braucht nach Anspannung und Stress Ruhe.
- Verträgt Kaffee
- Kann gut Luftmatratze aufblasen.
- Trägt gern Schuhe mit Absätzen.
- Aktivste Zeit Morgens.
- Arbeitet gern am Boden.
- Isst gern Nudelgerichte und Süßes.
- Merkt sich bei Geschichten und Ereignissen viele Details
- Atmet aus vor dem Heben schwerer Gegenstände
- Sitzt gern frei mit geradem Rücken.

Zusammengestellt von Marion Sigmund

Der Einatmer (Lunar) Dynamiker

Mond dominant bei der Geburt

- atmet aktiv in den Brustkorb
- atmet nicht aktiv aus.

Übung

Rückenlage, Kinn zeigt nach oben, Hände seitlich.

- hörbar tief durch die Nase, aktiv in den Brustkorb atmen. Brustkorb weit halten. Luft entweicht unhörbar durch den leicht geöffneten Mund

8x dann nach dem Einatmen etwa 20 Sekunden die Luft im Brustkorb halten, anschließend entspannen.
(Bauch wölbt sich nach Außen beim Einatmen)

Brustkorb weitet sich beim Ausatmen

Übung

Kopf nach hinten beugen, aktiv durch die Nase in die Brust atmen, passiv durch den Mund ausatmen.

Mag im Gesicht und am Hals Kühle. Liebt Wärme an den Füßen. Braucht den Schal nicht.

- Standbein: Rechts (verstärkt die Einatmung)
- leichte entspannte Streckung der Knie
- Läuft mit dem linken Fuß los.
- Hat eher einen Rundrücken beim Sitzen.
- Beginnt Kopfbewegung beim "Ja"-Nicken nach oben.
- Kopfresonanz durch Kopfhaltung nach **oben**

Achtung beim Notenhalten

Beim Einsingen mit oberer Mittelage beginnen

Kraftseite rechts - trägt Taschen, Kinder, Instrumente, Bierkästen rechts.

Sonst noch

- Spätaufsteher, Spätschlafengeher
- Rückenschläfer oder Rechtsseitenschläfer.
- Braucht nach Anspannung und Stress Bewegung.
- Verträgt schwarzen Tee
- Beim Luftmatratze aufblasen wird ihm schwindelig.
- Trägt gern flache Schuhe.
- Aktivste Zeit Abends.
- Kann ohne Beschwerden auf einer Leiter arbeiten.
- Isst gern Kartoffeln und Deftiges.
- Merkt sich Begegnungen und Handlungsabläufe.
- Atmet ein vor dem Heben schwerer Gegenstände.
- Sitzt gern angelehnt mit rundem Rücken.

www.harmonisierung-berlin.de