Atem unter Kontrolle

Wie du mit diesem einfachen Spickzettel in 5 Schritten sicherer atmest und endlich entspannt durchsingst!

machdeinsing.de

Hey!

Dieser kleine Spickzettel soll dir eine erste Idee davon geben, wie du deinen Atem beim Singen gezielt einsetzen und kontrollieren kannst.

Bitte nimm dir Zeit und hab etwas Geduld, wenn du die 5 Schritte umsetzt. Es kann durchaus sein, dass es dir anfangs schwerfällt, die erwähnten Bereiche im Körper anzusteuern.
Lass dich davon bitte nicht beirren.

Es ist Trainingssache. Wie die meisten Dinge rund ums Singen!
Bleib dran und übe weiter!

Hast du Fragen oder Feedback zum Spickzettel?

Dann freue ich mich über deine Mail an kerstin@machdeinsing.de

Tipp!

Drucke dir den Spickzettel aus oder speichere ihn auf deinem Tablet und nutze Ihn als “Begleiter” für deine nächste Probe.

Über mich

Hey, ich bin Kerstin. Seit über 12 Jahren begleite ich Menschen auf dem Weg zu ihrem authentischen, freien und flexiblen Gesang.

Als Expertin für Gesangstraining zeige ich dir gern, wie du deinen Körper trainieren kannst, um besser und einfacher zu singen.

Kein Overload, kein Hokuspokus – nur funktionale, verständliche Schritte, die deine Stimme freimachen.

Schau gern auf meiner Website machdeinsing.de vorbei.

Atem unter Kontrolle

SPICKZETTEL

1 Haltung: Freie Bahn für die Luft

- Kein Hohlkreuz, kein Rundrücken
- Schultern locker, Kinn nicht vorschieben
- Egal ob Sitzen/Stehen/Bewegen: Körper entspannt & offen
- Beim Stehen: beide Füße geerdet, aber locker

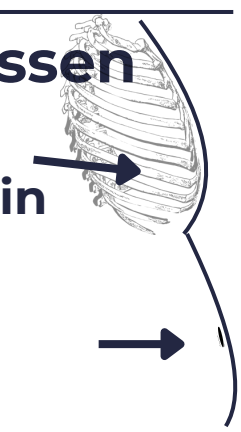
2 Atme nicht „zu viel“ Luft ein

- Nur 50–70 % deiner gewöhnlichen Atemmenge
- So unbewusst einatmen wie beim Sprechen
- Zu viel Luft → Druck im Hals → Gefühl von „zu wenig Luft“

3 Rückwärts-Hauchen

- Mund & Rachen gleichzeitig öffnen
- Lautloses Hauchen an eine Scheibe vorstellen
- Bewegung nur im unteren Bauchbereich
- Diese offene Position beim Einatmen beibehalten

4 Bauchdecke beim Einatmen entspannt fallen lassen



- Unteren Bauch fallenlassen/entspannen → Atem “fällt” ein
- Entspannung löst das „Rückwärts-Hauchen“ aus
- Auch bei kurzen Atempausen: schnelle Entspannung
- Bei längeren Pausen: Entspannung vertiefen

5 Bauch schiebt den Ton

- Beim Singen: <u>untere!</u> Bauchdecke dynamisch einziehen, als würdest du gegen inneren Widerstand schieben
- Rippen = Zwerchfell streben dynamisch Weite an
- Bewegung dynamisch weiterführen bis zum Ende der Phrase
- Vorstellung: Der Bauch „schiebt“ deinen Ton

Wichtig: Diese 5 Schritte werden in JEDER einzelne Phrase des Songs immer wiederholt.