

Die Atmung

Die Atmung beim Saxophonspiel unterscheidet sich grundsätzlich von der im normalen Alltag, wo sich Ein- und Ausatmen die Waage halten. Beim Spiel eines Blasinstrumentes wird ca. 98% der Zeit für das Ausatmen und nur ca. 2% für das Einatmen verwendet. Geatmet wird ausschließlich durch den Mund. Da das Einatmen den Melodiefluss kurz unterbricht, sollte diese Unterbrechung so kurz wie möglich sein. Das schnelle Betanken der Lunge mit Luft durch die Nase würde die Nasenflügel sofort zusammenziehen. Achte darauf, dass beim Atmen die oberen Schneidezähne auf dem Mundstück verbleiben!

Atemübung

Stelle dich vor einen Spiegel. Lege deine Hand auf den Bauch. Nun versuchst du, beim *Einatmen* die Hand nach vorne wegzudrücken. Du solltest die Bewegung der Bauchdecke deutlich spüren. Der Zwerchfellmuskel drückt die darunter liegenden Organe in den unteren Bauchraum, Achte darauf, dass die Schultern nicht nach oben hochgezogen werden und der Brustkorb sich nicht aufwölbt.



Einatmen =
Bauch raus

Ausatmen =
Bauch rein

Atme immer
durch den
Mund.

Die oberen
Schneidezähne
bleiben dabei
immer auf dem
Mundstück.

Beim *Ausatmen* drücken Zwerchfell und Bauchmuskulatur die Luft nach oben. Man kann sich diesen Vorgang ähnlich wie bei einem Blasebalg vorstellen. Beim Husten benutzt du diese Muskeln ganz automatisch. Sie bilden so etwas wie den „Motor“ unseres Saxophontones. Je stärker der Druck, desto mehr Luft fließt und desto lauter wird der Ton.

Diese Zwerchfell- bzw. Bauchatmung ist nicht nur gesünder, sondern auch ökonomischer als die flachere Brustatmung. Es wird tiefer und intensiver geatmet und mehr Sauerstoff transportiert.



Tipp:

- ▶ Lege deine Hände auf den Bauch.
- ▶ Atme kurz durch den Mund ein.
- ▶ Sprich ein langes „f“ und lass die Luft langsam und gleichmäßig entweichen. So spürst du dein Zwerchfell.
- ▶ Atme immer durch den Mund! Nie durch die Nase!
- ▶ Die Schultern nicht bewegen (z.B. hochziehen)!
- ▶ Die oberen Schneidezähne verbleiben beim Atmen auf dem Mundstück!

