



Wo atmet's?



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
 - Taschenlampen an! und
 - Strecken und Fallenlassen
 - als Vorübungen, → Psst!
- Wissen: → Atem, → Lampenfieber
- Material: → Körper

Wozu?

Wenn wir überflüssige Anspannung – insbesondere am Brustkorb und an den Schultern sowie am Bauch und Becken – loslassen, kann das Zwerchfell – unser Hauptatemmuskel – seine Arbeit tun und die Atmung vertieft sich. Wir werden ruhiger und haben mehr Atemluft zur Verfügung. Die Atembewegung bewusst wahrzunehmen, hilft euch, diesen Effekt auch im Alltag oder auf der Bühne nutzen zu können. Aufregung und Lampenfieber können dadurch weniger werden.

Worum geht's noch?

Lampenfieber

Welche Körperteile bewegen sich, wenn du atmest?



Stellt euch locker und aufrecht hin

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** auf. Die Füße sind hüftweit, die Knie locker, Schultern und Brustkorb entspannt.

Tipp – Anleitung

Schön ist es, wenn eine Person euch mit ruhiger Stimme durch die Übung führt.

Tipp

In der Übung → **Taschenlampen an!** könnt ihr herausfinden und üben, wie ihr locker und aufrecht steht.

Spürt eure Atembewegung

Schließt die Augen. Atmet durch die Nase ein und aus – ganz normal, ihr müsst euer Atmen nicht verändern. **Spürt nach:** Wo in eurem Körper spürt ihr die Atembewegung am stärksten? Legt dort die Hände hin. Verändert sich die Bewegung, wenn ihr die Hände darauf legt?

Gut zu wissen

Vielleicht spürt ihr nicht überall eine Bewegung, das macht nichts!

- Versucht bewusst, Bauch, und Schultern loszulassen.
- Oder legt euch auf den Rücken. So spürt ihr gut die Bauchbewegung.
- Kniet euch hin und legt den Oberkörper nach vorne über die Beine ab. So spürt ihr die Bewegung stärker am Rücken.
- Warum sich überhaupt etwas bewegt, könnt ihr auf der Wissenskarte → **Atem** lesen.

Spürt mit den Händen

Legt nun nacheinander die Hände auf die verschiedenen Körperstellen, die weiter unten aufgelistet sind. Macht das langsam. Nehmt euch jedes Mal Zeit und **spürt nach:** Bewegt euer Atmen diese Körperstelle? Verändert sich die Bewegung, wenn ihr die Hände auf die Stelle legt?

1. Brustkorb vorne 2. Brustkorbseiten – mit den Handrücken 3. Oberer Bauch 4. Unterer Rücken 5. Unterer Bauch 6. **Spürt nach:** Lasst die Arme hängen und nehmt noch mal eure Atembewegung wahr: Wo fühlt ihr sie jetzt am stärksten?

Variante – Lampenfieber

Ihr braucht eine kurze Übung, um vor dem Auftritt ruhiger zu werden? Wenn ihr die Übung schon öfter gemacht habt, lasst die anderen Körperteile weg und legt die Hände direkt auf euren Bauch. Lasst euch trotzdem Zeit und spürt hin.