

Gertrud Kutscher

Praxis für atemororientierte Körperarbeit

Neue Kulmer Str.1, 10827 Berlin

Tel.: 462 37 19

gk@atemkraft.de www.atemkraft.de

Ein elastisches Zwerchfell für eine lebendige schwingende Atembewegung und eine freie Stimme

„Spielt“ doch mal mit den weichen Konsonanten B,D,G, oder kraftvoller mit den Explosivlauten P, T, K.

Ihr könnt sie entweder „solo“ deutlich sprechen, in eurem Rhythmus so dass Ihr nach jedem Konsonanten den Einatem in euch einströmen lasst bevor ihr den nächsten Konsonanten sprecht, oder reflektorisch mehrmals alle drei hintereinander, also: PTK, PTK, PTK, PTK..... bzw. BDG, BDG, BDG, BDG..... so dass euer Zwerchfell zu hüpfen beginnt.

In einer weiteren Variante könnt Ihr die Vokale mit dazu nehmen, also:

Pa,Pa; Po,Po; Pu,Pu; Pe,Pe; Pi,Pi; Pö,Pö; Pü,Pü; Pä,Pä;

Ta,Ta; To,To; Tu,Tu; Te,Te; Ti,Ti; Tö,Tö, Tü,Tü, Tä,Tä;

Ka,Ka; Ko,Ko; Ku,Ku; Ke,Ke; Ki,Ki; Kö,Kö; Kü,Kü; Kä,Kä;

Gönnt euch nach jeder Reihe einen kleinen Moment Ruhe und Zeit zum Nachspüren, damit ihr die Wirkung unmittelbar empfinden könnt.

In derselben Weise könnt ihr auch mit B, D, G und den Vokalen üben.

Die Rippenbögen, d.h. die Aufhängung des Zwerchfells, werden durch diese Arbeitsweise kräftig angeregt und damit indirekt das Zwerchfell mobilisiert.

Viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren

Gertrud

