





Übungen in der Kette.

Handarbeit.

Johanna Krüger.

Glossierung.

Einführung:

Warum Atemübungen?

Hauptteil:

A

der Atemungsabgang.

B

Welche Fehler werden gemacht:

I.

bei der gewöhnlichen Atmung.

II.

beim Ringen.

Fußnote:

Praktische Übungen.

52-M/398/84



R 4554 III

28.04.

51-

Atem ist Leben vom feinsten Saug.
Gottes Saug wohnt im Atem der Haufen geboren.
(Haeckel)

Einführung:

Wahrscheinlichste Wirkung die Atmung für den menschlichen Körper hat, ist der geringste Haufen bewirkt. Die Atmung ist die Leben bewerkende und Leben erhaltende Kraft. Für ständige Ernährung ist die wichtigste Lebensfunktion jedes lebenden Wesens.

Denn die Atmung spielt eine so wichtige Rolle, spielt, müßte man vermuten, daß die Natur den Atmungsorganismus so einfach gehalten haben muß, daß er ohne Verwicklung und Schwierigkeiten richtig arbeitet. Bei den Tieren ist es so.

Beim Menschen hat der natürliche Atmungsorganismus durch alle möglichen Lebensverhältnisse und Umstände eine Fülle von Schwierigkeiten und Schwierigkeiten zu überwinden. Die Folge davon ist, daß bei vielen Menschen Störungen sowohl körperlicher als

auf physischer Art aufbauen, denn Körper und
Seele bilden eine Einheit und sind abhängig
voneinander. Man kann immer wieder beobachten,
wie eine physische Bewegung sich im Körperausdruck
manifestiert. Umgekehrt ist die körperliche Befassung
inständig, einem Lebensgefühl oder Lebensver-
ständnis einflussreich auf das Seelenleben auszuüben.

Die Bewegungssprache kommt einer Aussage von
Bewusstseinsübungen; die darauf hinweisen, wie physische
Tätigkeiten sich in plötzlichen Änderungen bewirken
der Atmung und Herzschlag manifestieren.

z. B. der Atem fließt.

Es fließt der Atem aus.

Mit fließendem Atem.

Der Herzschlag ist im Stillen.

Wie diese Bewusstseinsübungen bewirken, dass die Seele
den Körper beeinflusst, so kann eine bewusste
Körperbetätigung auf die Seele wirken. Die natürlichen
und damit der beste Weg dazu ist richtiges,
richtiges Atmen.

Darum ist es notwendig, die Atmung auf die Bewusst-
seinsübungen hin zu lenken. Die müssen wir
bewusst richtig atmen, bis sie sich selbst
ganzautomatisch in die richtigen Übungen hinein
übernehmen.

die Erkenntnis, daß richtiges Atmen von maßgebender
Bedeutung für den menschlichen Körper ist, ist sehr
alt, aber sie war nicht allgemein genug. Erst in
den letzten Jahren ist die Überzeugung von der
Wichtigkeit der Regelung und Regelung des Atmens
immer stärker geworden. Man hat, nachdem man
Atmungsübungen systematisch betreiben und siehender
Folge erzielt hat erkannt, daß Atmungsübungen die
Quelle einer guten Gesundheit sind, und für das
Führen eine überaus wichtige Rolle spielen.

Es ist bekannt, daß beim menschlichen Körper das Kräftigste
verfügen, ergibt sich die Notwendigkeit, schon in der
Jugend mit Atmungsübungen zu beginnen, und sie müssen
der ganzen Tätigkeit dienlich sein.

Die Richtlinien für den Unterricht der Volksschulen
sind:

„Zur Entwicklung der musikalischen Anlagen der Kinder sind be-
sondere Übungen notwendig, die lebendig zu gestalten sind und in
möglichst hoher Beziehung zu den Kindern zu stehen sind.“

Bewußte Atmungsübung, sanftere Läufe, richtig gebildete Haltungen
und richtige Himmelsrichtung sowie Aufpassen und Abklingen
des Tons und der Töne sind zu üben.“ Dann:

„Die Kinder sollen das richtige Lied hören, bewußt und
freudig singen lernen.“

Hauptteil:

- A Unser Atmungsorgan ist die Lunge.
Die besteht aus zwei symmetrischen schlaffen
Lungenflügeln, die vom Brustkorb eingehüllt
werden. Wichtig ist, daß die Lungen beim Ein-
atmen nicht tätig sind, sondern daß das Füllen
mit Luft von der Tätigkeit der Atemmuskulatur
abhängt. Dazu gehört in 1. Linie das
Zwerchfell, in 2. Linie die Muskeln, die die
Ausdehnung des Brustkorbs ermöglichen, das sind
die Brust- und Zwischenrippenmuskeln.
Das Zwerchfell ist eine Muskelplatte, die die
Lungenflügel von der Brusthöhle trennt. Ein Zwerch-
fell der Lunge wölbt sich kugelförmig in die
Brusthöhle.
Wenn wir einatmen, flacht sich das Zwerchfell ab.
Das wird sichtbar am Hervorragen der Brustwirbel.
Zugleich haben die Brust- und Zwischenrippenmuskeln
in Tätigkeit, die die Ausdehnung des Brustkorbs
bewirken, so daß ein möglichst großer Raum ge-
schaffen wird zur Dehnung der Lungen.
Die Lungen, die durch das Zwerchfell an der Unter-

mannt des Brustkorbes befeßigt sind, müssen der Ausdehnung der sie umgebenden Membran folgen. Durch die einströmende Luft werden die Lungen ganz gefüllt. Wenn sie ihre größte Ausdehnung erreicht haben, haben sie infolge ihrer Flüssigkeit des Brustkorbes, sich wieder zusammenzuziehen. Dabei geben sie die verbrauchte Luft ab, wir atmen aus. Das Zwerchfell geht in die Ruflage zurück, der Brustkorb senkt sich.

Atmungsarten:

Diese oben beschriebene Art zu atmen nennen wir Einatmung.

Sie ist die normale und darum die richtige, weil sie bei geringem Kraftaufwand die größtmögliche Dehnung der Lungen erzwingt und die ganze Lunge gefüllt wird.

Je mehr frische Luft (O₂) in die Lungen einströmt, desto besser werden sie durchlüftet. Der Sauerstoff, den wir einatmen, bringt durch die Lungenbläschen in das Blut ein und bewirkt das Abströmen der Kohlenstoffe. Die pflanzlichen Bestandteile atmen wir als Kohlenstoffe aus. Durch die Abatmung wird zugleich die Körperwärme erzeugt.

Je mehr wir darauf achten, daß der Körper
nicht überhitzt zugetroffen wird, desto besser geht
die Verdauung vor sich. Je besser wir unterstützen,
desto besser bekümmern wir den Körper von allen
schlechten und schädlichen Stoffen.

Der Höller sagt in seinem Buch „Die Kräfte des
Atemes“:

„Die Lungen sind die Quelle der Reinheit und
„Mäurer des Luftes, und ihre Tätigkeit ist das
beste Mittel, die Verdauungsorgane und somit
den ganzen Körper in vollständiger Arbeits-
tätigkeit zu erhalten.“

Diese Funktion, die so wesentlich für den ganzen
Körper ist, findet man bei den wenigsten
Körpern. Nicht übersehen sind zwei andere Atmungs-
arten, die ungenügend sind:

1. Die Schlupf-Atmung.

Dabei nimmt nur der obere Teil des Brustkorbs ge-
wisches, und infolgedessen nur ein Teil der Lungen
mit Luft gefüllt. Außerlich ist diese Atmung
sichtbar am Heben der Schlüsselbeine. Da die Lungen
dabei nur eine geringe Luftmenge aufnehmen,
so müssen die Atmungen schnell aufeinander
folgen. Das ist sowohl uns gesundheitsföhrlich wie

nicht gleichartigen Gründen ungünstig. Deshalb
muss diese Art zu einem ganz abgelehnt
werden.

2. Bei der Flankenatmung

wird der Brustkorb nur oben und mittleren
Teil kontrahiert. Wenn auch hierbei der Lungen-
spitze nach Luft zugeführt wird als bei der Zwerch-
brennung, so genügt auch diese Lufteinnahme
noch nicht für die vollständige Durchlüftung
der Lungen und für den Zweck der Reinigung.

Das Ziel der Atemübungen wird
also sein, die Schüler dazu zu bringen, dass
sie die ganze Atemmuskulatur in Tätig-
keit setzen, denn wenn nur ein Teil der
Muskeln gebraucht wird wie bei der
Zwerchbrennung = nur Flankenatmung, dann nur.
können die anderen Muskeln.

Der Lehrer wird darauf achten müssen, dass
alles harmonisch wird, was pfädlich und
sicherlich ist für die Fortbildung.

Der Lehrer muss immer alle Gymnastiken
und Krankengymnastiken überwachen werden.

B_I

Als ich merkte, meine Lautspielpraktikanten den
 selben Hülfspraktiken benutzten, fiel mir auf,
 daß die Kinder jedes Lied so leicht sangen,
 wie sie mir konnten. An ihrem Gesingen sah
 man, mit welcher Aufregung sie sangen.
 Derunter liest schon der Ausdruck des Liedes,
 als wäre die Stimme der Kinder. Ich konnte
 mir bald feststellen, daß die Stimme meiner
 Kinder, wenn sie singen, früher
 klang. Es wurde mir klar, daß eine Lektion
 mit diesen systematischen Übungen wenig nützen
 konnte, in 1. Linie diese Abweichungen.

Bei den ersten Versuchen, mit den Kindern
 Abweichungen zu machen, fiel ich auf Schwierigkeiten.
 Ich forderte die Kinder auf, sich einzustellen, dabei
 eine Hand auf die Magengegend zu legen und
 mir sagen zu lassen, was sie beobachtet hätten.
 Von den meisten bekam ich die seltsame Antwort,
 die Längsdrücke gingen zurück. Ich überzeugte mich selbst
 und stellte fest, daß sie falsch abzeichneten. Sie sagten
 die Längsdrücke nie, haben die Töne, und
 der halt war merkungslos.

Es möchte mir klar, dass die Thiere mit dieser
Weise nicht zum richtigen Atmen kommen
würden. Ich bewirkte mir, sie zum Leben zu
brauchen zu führen und den Vorgang lebendig zu
veranschaulichen.

Zu diesem Zweck muss ich folgendes:

1. Ich lasse sie Nase und Mund zupacken, so dass
sie nicht einathmen konnten und zügelte. Das
einige Thierchen fühlte sie es nicht mehr aus.
Daher konnten sie selbst pfeifen, mir zeigen das
Atmen überlassen ist.
2. Ich kniffte an ein vorangegangenes Thierchen an.
Sein Lefze einer Thierchen fassen sie beabachten
können, wie der Lufte mit Luft gefüllt
wird und damit der Thier ausgeht wird.
Mit diesem Vorgang möglich ist die Fähigkeit der
Lungen. Je mehr Luft in den Lufte einströmt,
desto größer wird es, und desto besser kommt
das Thier. Gerade bei der Atmung.
Je tiefer wird atmen, desto mehr frische Luft
kommt in unsere Lungen, und desto mehr wird
wärmer wird unsere Blut und damit der ganze
Körper.

zur Kontrolle liess ich die beide Hände an die Triten
des Brückbretts legen und gegen die Rippen drücken.
Beim Einatmen konnten die Hüften, wie sich
der Brückbrett bewegt.

3. Nun den Kindern sichtbar zu machen, dass die
Brückbretter beim Einatmen hervorstechen, mussten
sich ein Kind auf die Brücke legen, dann ein
Lingen vollzieht sich die Atmung am natürlichsten.
Es liegt ein Lenz auf die Wagnerswand des
Kindes. Das Lenz macht die Bewegungen der
Brückbretter mit, es bewegt sich auf und abwärts.

4. Die folgenden und hindern die Bewegungen,
die die Kinder beim Einatmen machen, wie
Schildern haben sich herausgehoben was sich ist beding
zu geben, dass ich sie meistens der Atmübungen
anfange sagen liess, mit locker freudig klingendem
Lachen. Beding wird das Leben der Schildern
sich selbst. Meistens der Atemmüssen sie den
Stoff geben.

5. So fühlte ich mich, dass ein Teil der Kinder
die Übungen zu sehrig ausführen, ein anderer
Teil sich bemühte, auch hier zu stehen, und
möglichst lange mitzukommen mit dem Atem.

diese Vöbungsungen fñstern zu Verkerungfñngen.
Um eine Geisgnfñgkeit bei allen zu wozigen,
lirp in sie nuch zñssen ein- und nñbertumen.

6. Ein Tñfel, der von nñchen gennagt wird,
ist das Atmen dñr den Mñnd. Das ist eine
gefñhlige und gefñndfñhfgñgende Gennagfñgkeit.
Die Temperatñr der Añßentñft ist geringer als die
der Tñrgerinnern. Atmen wir dñr den Mñnd ein,
dann kommt die kalte Lñft fast nñmmedittelt
mit den Lñngen in Berñhrñg, dann im Mñnd
findet Keimelir Berñhrñngen zu Verwñrmñg der
Lñft. Die Verwñrmñg spñdet fñmoch den
Lñngen als nñr dem empfindlichen Tñstkopf.
Añßerdenn nñffelt die Lñft alle mñglichen fñndli-
gen Lefanttheile, von denen sie nñt gerñnigt
werden mñß. Das kann nñr in der Nase ge-
fñhen, die von Natur nñt fñr diesen Zweck
eingewidmet ist.

Es mñge den Tñndern die Wichtigkeit klar und
nñch sie dervñf sein, das sie das, was sie in
den Gefangfñnten lerneten, nñr nñr den Vñgang
nñmenden mñßten.

Erstelt mñge in die Atmenñngen nñt nñr

in der Gespanntheit. Wenn ich bei den Kindern
Linderung und Abgespanntheit bemerke, lasse
ich die Taupfer öffnen und ein paar Atem-
übungen machen.

Durch die größere Zufuhr von Sauerstoff werden
die Kinder ruhiger und die Spannkraft wieder
gesenkt. Gerade die sitzende Haltung, zu der die
Kinder in der Schule gezwungen sind, begünstigt
die Offenheit der Brust und verringert das
Sauerstoffbedürfnis des Blutes.

7. Besonders das Krümmen des Rücken, das man bei Kindern
oft beobachten kann ist ein verwerfliches
Zeichen für die Fehlbildung, aber auch für die
(Hörgerüst) körperliche Entwicklung kann es
schlechte Folgen haben, da die Kinder in der Ent-
wicklungsphase sind.

Es machen die Kinder immer wieder auf die Ge-
fahre aufmerksam und versuchen sie zu vermeiden.

8. Auf der Fütterung kann unter dem
Gesichtspunkt der Atemregulation liegen.

Es besteht darauf, dass alle Bewegungen der
Hörgerüstkulturen in Harmonie mit
der Atmungsmechanik stehen.

z. B. Wenn der Körper gestreckt wird, wird die Arme seitwärts oder rückwärtsgeführt werden dann wird eingestrichelt. Wenn die Arme abwärts geführt werden wird der Körper sich entspannt, wird ausgestrichelt.

In Verbindung mit Gymn. oder Laufformen kann man gewisse Atemübungen anstellen.

z. B. 4 Takte gehen dabei die Arme rückwärts - bei den nächsten 4 Takte Arme abwärts führen und ausatmen.

Wenn es der Lehrer vorzuziehen kann, jeden Tag einige Atemübungen mit den Kindern zu machen, dann wird sich einige Zeit ihre nachstehende Wirkung zeigen sein.

Es muß sich aber darauf achten, die Übungen zu lange nicht zu machen, denn Überübungen können den Kindern schaden. Die bewußten Atemübungen dürfen nicht länger als fünf Minuten dauern.

B II

In den ersten Stunden habe ich mir Feinbewegungsübungen gemacht, damit (s) die Kinder genügend einmal herum fallen, ohne Hilfe und Aufregung sind vor allem ohne Überanstrengung

richtig zu atmen. Wenn man sich dazu über,
die Atemübungen zu geordneten Formen auszu-
bilden.

Die Beförderung mit Regelung des Atems ist für
den Gesang von größter Bedeutung. Der Atem ist
der Lebens- und Träger des Tons.

Gesang ist bewusster Atem.

Beim Singen kommt es besonders darauf an, den
ausströmenden Luftstrom zu regeln.

Der ausströmende Atem bringt den Stimmapparat
in Tätigkeit und regelt und trägt den Ton.
Der Atem muß gleichmäßig ausströmen, wenn
man einen hohen und kleinen Ton erzeugen
will. Und gerade das langsame Ausströmenlassen
des Atems ist für die höhere Sängerkunst und
fällt ihnen schwer.

Die Stärke des Tons hängt davon ab, ob man wenig
oder viel Atem ausströmen lassen. Darauf kommt
auch das Ab- und Aufstellen des Tons.

Die Regelung selbst durch die Atemmuskulatur.
Darin muß man geeignete Übungen die Re-
gelung des ausströmenden Atems geübt werden.
Einige Übungen will ich nun kurz aufzählen.

Als ich das Lied: „Der Jäger im dem grünen
Wald“... mit den Kindern sang, sagte ich bekanntes
darauf, welche Aufmerksamkeit sie beim Singen
müssen.

1. Um nun noch einmal das Thema zu verbinden,
begleitete ich das Lied mit der Laute.
Das wirkte, denn unmerklich gaben sie ihr
Stimmen den die Laute Begleitung an. Wenn
sie die Laute hören wollten, mußten sie
leiser singen.

2. Die jungen Leute, wie sie Abschlüsse hatten.
Denn sie mußten Abschlüsse hatten, gesagt es einige
Male mitten im Satz oder mitten im Satz
an falscher Stelle.

z. B. Die Jungen: „Der Jäger im dem grünen
Wald, der singt der Fier - Baum - leute Aufbruch!“
Oder: „Ich sing mein Lied mit voller Kraft, der Jäger
mit einem - Baum - Satz vor Licht.“

Der Jäger wird ein singender Korbtrag geistert.
Was die Kinder vor allem lernen müssen
ist, dass der Baum langsam, ruhig und gleich-
mäßig aufsteigen muß. Nur so wird erreicht,
dass sie singend auf einen Baum.

guy singen können, denn das Wesen einer be-
nützten Atemführung beim Singen besteht in
der Hängelage darin, mit dem zu atmen,
wenn es das Lied verlangt. Aber müssen wir
noch mit Maloria handeln.

Wenn den Sängern am Anfang die benutzte
Benutzung des Atem zu schmecken, spricht sie
den noch an die Tafel, (die Maloria war bekannt)
mit überlegen die zu sammungsförmigen Fortzählen
mit einem Logen. Wenn sie genügend einmal
sagen, wie lang die Zahlen sind, sollen sie die
Atemungsmittelbenutzung darauf ein.

Es liest sie genügend auf „lu“ singen, denn
mit noch.

Immer ferner sind Lieder müssen die Atem-
gaben durch einen Thier festgelegt werden.

3. Als ich so wenig fühlte, dass alle an denselben
Stelle atmeten, entstand ein neues Fieber.
Die Atemgaben war zu lang, sodass ein Ge-
spräch entstand. Antworten atmeten sie sehr ge-
rätiglos ein.

Es musste es ihnen genügend fassen und ein wenig
überleben war, sodass sie selbst einsehen, wie

füßlich des wirkten. Wenn Lirp ist für ein ganz-
mal spurel mit gewöhnlich sinatunen.

Wenn ein spurel mit andrückenollen
Gefang gezeigt werden soll, muß die Atem-
verteilung bei einem Lirp genau so sorgfältig
geübt werden wie Melodie und Rhythmus.
Wichtig ist die Aufmerksamkeit im allge-
meinen besser werden, und den ganzen Körper
zügeln können, denn nur gut singt, der
atmet richtig gut.

Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeits liegt das
für gesungenen Lirp. Es muß den Kindern all-
mählich zum Bewusstsein kommen, daß man
nicht nur drückend singen darf, sondern daß das
Lirp Forderungen stellt. Und diese erfüllen zu
können, sind gewisse Übungen nötig.

Man wird nicht immer das ganze gewisse Gefüge
verlangen können. Wenn das Lirp bekannt
ist, dann singen die Kinder ihren Gesungenen
mit Sorgfalt.

Und doch, wenn die Aufmerksamkeits Übungen, die zu einem
andrückenollen Gefang führen, nicht vernünftigen,
dann wird Lirp der große geistige Wert der
Aufmerksamkeit, daß man nicht nur seine eigenen
Gesungenen ausdrücken darf, sondern daß man
die Aufträge einem muß.

Literatur, die ich benützte:

1. Leo Höfler: Die Stümpfe der Atmung.
2. " : Richtig Atmen.
3. Hans Lutter: Nimm- und Ausatmung in der Typhus.
4. Tgluffpops - Androsen: Entwicklung der gespaltenen
Stümpfe auf dem System der
Atmung.
5. Koller : Histologie und Physiologie der
Typhusganglionen.

Zusatz:

Praktische Übungen:

Die Atemübungen werden von zwei Gefäß-
ärzten untersucht werden müssen.

1. Ein Hinblick auf die Kräftigung und Gefäß-
regulation der Lungen und des ganzen Körpers.
2. Die geeigneten Atemübungen einem mit-
brüchlichen Gefäß zu zeigen.

1. Einatemübungen:

Es wird stets mit der Ausatmung begonnen.

1. Langsam und tief durch die Nase einatmen —
den Atem anhalten — durch den weit geöffneten
Mund ausatmen.
(Das Anhalten der Luft ist möglich zur besseren Ver-
stärkung der Lungen.)
2. Langsam durch die Nase einatmen — Kopf heben —
langsam und gleichmäßig auf 2 Ausatmen —
Kopf senken — mit Ausatmen.
3. Amme vorwärts strecken — beim Einatmen
hintwärts ziehen — anhalten — Amme abwärts
ziehen mit Ausatmen.
4. Einige Male hintereinander schnell ein- u. ausatmen.

Denn ein langsame Einströmungsluft der Luft zu
verfügen, sollen sie die Hände zusammen, die
wollen den Luft einer Hand einzufließen.

Übungen zur Regelung der Ausatmung.

1. Die Einatmung - aufsteigen - auf 2 oder 3 langsame
Ausatmen.
2. Einatmen dabei den Kopf heben - aufsteigen -
langsam einen Teil der Luft einzufließen lassen -
aufsteigen - wieder einen Teil Ausatmen - aufsteigen -
wiederholen bis alle Luft mitgezogen ist.
3. Es ist bei einem Kind manchmal nötig, ihn zu
erleuchten, als sie ist nötig fallen muß das pfeifende
Ein- und Ausatmen nicht werden.
- 3.b. Man nimmt so schnell wie möglich mit ge-
öffneter Hand oben und pfeift ihn läng
den den Mund aus.
4. Dann kann beide Arten, das langsame und
kurze Ausatmen verbinden:
- 3.b. Die Einatmung - auf 2 Ausatmen - sehr lang-
sam, den Kopf der Luft kurz aufblasen.
Einatmen - auf 2 Ausatmen - kurz, lang
" " f " - lang, kurz, kurz
" " s " - kurz, lang, lang

5. Rolle umgibt in einem Satz: Richtung und
Menge des Zylinderumkreises folgende Übung:
"Man lasse beim Atmen nur zählen nicht nur
immer lange zum Singen und nur tiefen Atmen,
sondern man lasse erst nach 4, dann nach 3,
nach 2, und schließlich nach jedem Zähler atmen."

1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3	1 2	1 2	1	2	3	4
---------	---------	-------	-------	-----	-----	---	---	---	---

Nach jedem Wort wird gestaut.

6. Zur Lockerung des Kehlkopfes:
den Druck auf die Zunge.
7. Auf die die Fingerspitzen auf = und abwärts ziehen
in einem Atmungszug. (Zur Übung des Kehlkopfes
Aussprochens.)
8. Um das An = und Aufspringen der Zunge zu üben,
kann man Folgendes machen:
1. finstern - auf man antastet - dabei laufe
aufsteigen, aufspringen lassen.
 2. finstern - auf was antastet, kräftig ein-
ziehen - aufspringen lassen.
 3. finstern - auf so antastet - laufe ein-
ziehen - aufspringen - wieder aufspringen.
 4. wa wa wa jedesmal aufspringen lassen.







