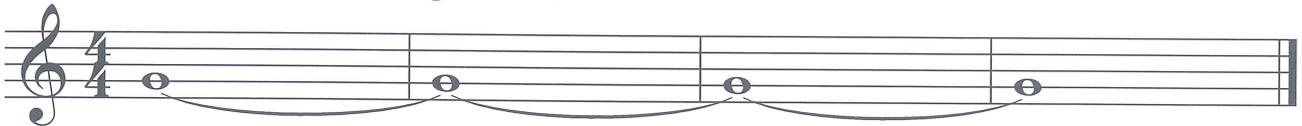


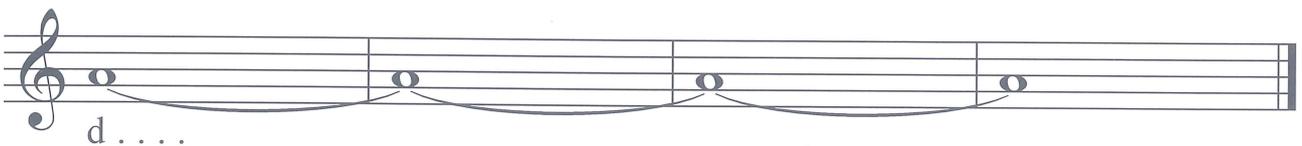
# Die Atmung

Zu einem flüssigen Spiel gehört zunächst die Atmung. Außer der Luft, die wir selber benötigen, sollen wir auch welche abgeben. So bedarf es einiger Kontrolle über unsere Atmungsorgane und dazu gehört außer der Lunge das Zwerchfell. Dieses wird mithilfe der Bauchmuskulatur beim Einatmen bewegt und damit der Bauchraum vergrößert.

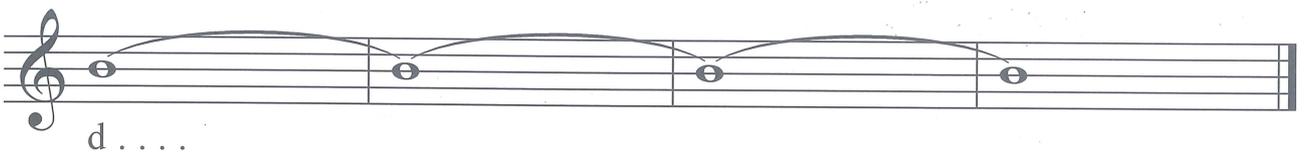
Einatmen, den Ton so lange wie möglich aushalten und dabei die zuvor nach außen gedrückte Bauchdecke langsam wieder einziehen.



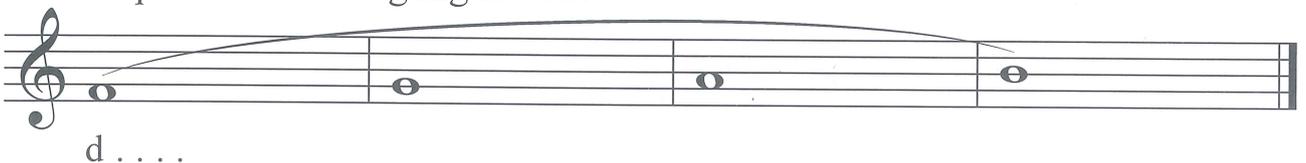
Der erste Anstoß eines jeden Tones erfolgt immer mit einer an den oberen Gaumen angelegten Zunge, so als wollten wir ein "d" sprechen.



Dies üben wir auch mit den übrigen Tönen und achten darauf, die Bauchdecke so langsam wie möglich einzuziehen.



Bevor wir mit den Stücken zu spielen beginnen, sollten immer einige Minuten für das Einspielen zur Verfügung stehen.



Das Einatmen mit der Bauchdecke üben wir solange, bis es auch schneller geht, so wie beim Erschrecken.

