

## Kapitel 19, Übung 12: Sprechatmung

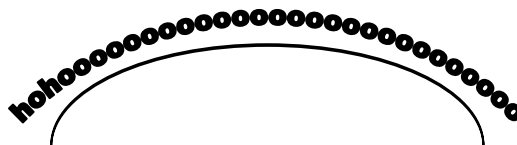
Unsere Sprache ist durch verschiedenste Aspekte gekennzeichnet. Während die Vokale a, e, i, o und u klingen, verursachen Konsonanten wie beispielsweise b, c, k, h, l, m, verschiedenste Geräusche. Auf dem Weg zu einer Sprechatmung beginnen wir zunächst mit dem H.

Finden Sie Ihre persönliche Ruheatmung und achten Sie auf Ihren persönlichen Atemreflex. Sprechen Sie in das Ausatmen hinein folgende Worte, wobei es gilt die unterstrichenen Vokale zu betonen. Bitte holen Sie nicht extra Luft.

Hee  
Halt  
Hoho

Hehe  
Aha  
Hallo

Bei den zweisilbrigen Wörtern Hehe oder Hoho, können Sie sich auch einen Bogen vorstellen. Er führt von Ihnen aus zu einer Stelle bzw. einer Person im Raum. Stellen Sie sich nun vor, Sie rufen auf Ihrer Ruheatmung heraus die zweite Silbe am Bogen entlang.



Ziehen Sie die zweite Silbe nicht zu lang, so dass am Ende Ihr natürlicher Atemreflex einsetzt und Sie nicht außer Atem sind oder nach Luft schnappen müssen.

Um einen Automatismus bei der korrekten Atmung zu erhalten, empfiehlt es sich weiterhin mit den so genannten Plosivlauten (p, t, k) Ausrufe zu üben. Dabei Sprechen Sie die Silben und Worte weiterhin mit der natürlichen Atmung.

Besonders effektiv lässt sich die Sprechatmung mit kurzen Ausrufen trainieren, wobei nach jedem Ausruf auf den natürlichen Atemreflex gewartet wird, so dass die Ruheatmung nicht unterbrochen wird.

Stopp,	bleib,	komm,	geh,	wo,	wer,	was,	wann,	Wut,	Boot,	Steg,	Weg,	Hof
Komm	(atmen)	kommen	(atmen)	Kommando								
Hopp	(atmen)	Hoppeln	(atmen)	Hopp hopp								
Halt	(atmen)	Halten	(atmen)	Anhalten								

Im nächsten Schritt gilt es, die geübte Sprechatmung auf kleine Sätze anzuwenden. Beispiele hierfür sind:

Halli hallo.

Geh doch bitte weg.

Ich gehe hin und her.

Was machen wir hier?

Ich laufe rauf und runter.

Wo wollen wir hin?

(Alexandra Hagemann)