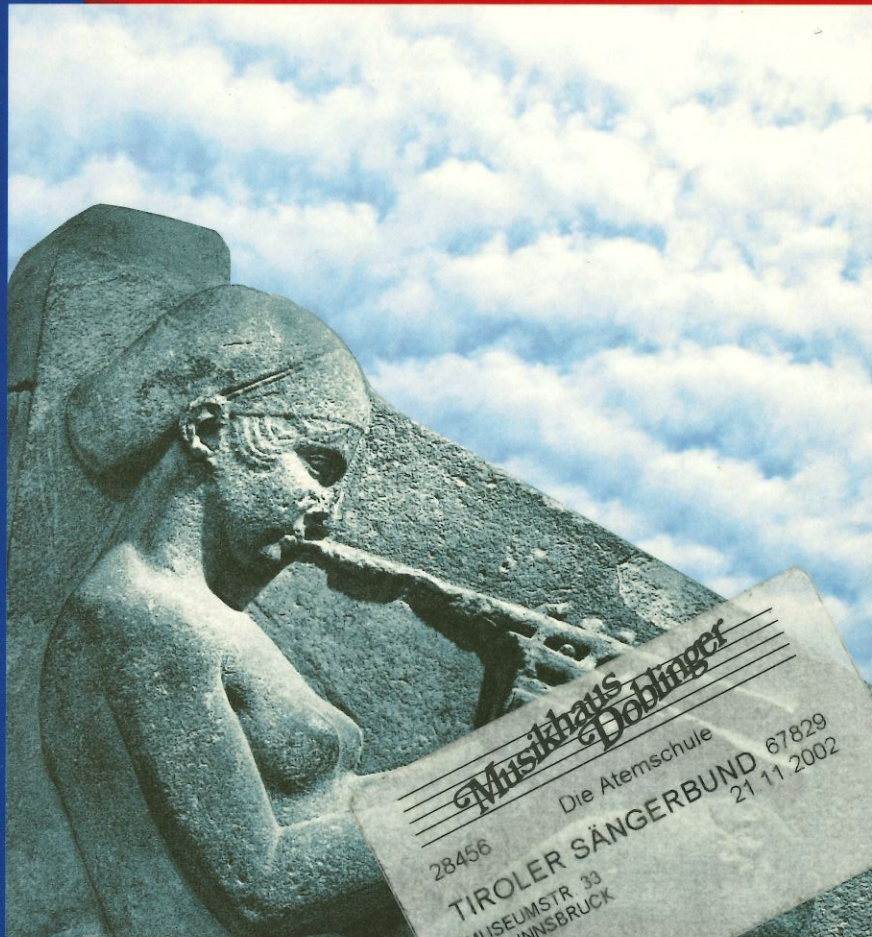


Margot Scheufele-Osenberg

# Die Atemschule

Übungsprogramm für  
Sänger, Instrumentalisten  
und Schauspieler

Studienbuch Musik



Musikhaus Doblinger  
Die Atemschule  
28456  
TIROLER SÄNGERBUND 67829  
MUSEUMSTR. 33 21.11.2002  
6020 INNSBRUCK

Atmung · Haltung · Stimmstütze



SCHOTT



# Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 15

I. Atemschulung nach Julius Parow und Margot Scheufele-Osenberg 18

1. Zur Geschichte der Atemlehre 18

2. Das Atemzentrum – Die Atemsteuerung 19

3. An der Atmung beteiligte Organsysteme und Muskeln 23

3.1 Die Nase 23

3.2 Das Zwerchfell und der Beckenboden 24

3.3 Die Wirbelsäule 35

3.4 Die Lungen 40

3.4.1 Anatomie 40

3.4.2 Gasaustausch 41

3.4.3 Atemmechanik 42

3.4.4 Atemvolumina 43

3.5 Der Brustkorb 45

3.6 Die Atemmuskeln 46

4. Fehlathmungs- und Fehlhaltungsformen 48

4.1 Entstehung von Fehlathmung und Fehlhaltung 48

4.2 Paradoxe Atmung 54

4.3 Pseudoparadoxe Atmung 55

5. Wie übe ich mit diesem Programm? 56

5.1 Grundlegende Gedanken 56

5.2 Selbstdiagnose 57

5.3 Kleidung 60

5.4 Methodisches 61

5.5 Nichts erzwingen 61

6. Das Vorprogramm 62

6.1 Zusammenstellung vorbereitender Übungen 62

6.2 Übungen zum Lösen von Panzerungen 63

7. Das Übungsprogramm 63

7.1 Entspannung 63

7.2 Wachübungen 65

7.3 Eutonische Sitzhaltung 66

- 7.4 Richtige Beckenstellung 66
- 7.5 Richtiges Stehen 68
- 7.6 Richtiges Gehen 69
- 7.7 Die Zwerchfellatmung 70
- 7.8 Die drei Körperräume 71
  - 7.8.1 Muskel- und Atemarbeit im unteren Raum (Fundament) 72
  - 7.8.2 Muskel- und Atemarbeit im mittleren Raum 79
  - 7.8.3 Muskel- und Atemarbeit im oberen Raum 83
  - 7.8.4 Muskel- und Atemarbeit in allen drei Räumen gemeinsam – Vollatmung 84
- 7.9 Vorübungen zur »Stütze« (elastische Spannhalte) 86
- 7.10 Die »Stütze« 90
- 7.11 Die Atempause 94
- 7.12 Innervierungsübungen 96
- 7.13 Relaxierungsübungen und Zäsur 99
- 7.14 Modellhafte Übungsfolge für sogenannte »Brusthochatmer« 101
- 7.15 Modellhafte Übungsfolge für sogenannte »Bauchatmer« 102
- 8. Spezielle Hinweise zur Atmung beim Spielen von Blasinstrumenten 103
  - 8.1 Sitzen 104
  - 8.2 Der obere Brustkorb 106
  - 8.3 Die zweite Inspirationsphase 108
  - 8.4 Abhängigkeit des Zusammenwirkens der Muskeln 108
  - 8.5 Anmerkungen für Oboisten und Querflötisten 109

- II. Julius Parow: »Stimmsc...
- 1. Das Stimmorgan 114
- 2. Vorbereitende Übungen
  - 2.1 Gesichtsbehandlu...
  - 2.2 Kiefer 119
  - 2.3 Lippen 121
  - 2.4 Zunge 123
  - 2.5 Rachen 126
  - 2.6 Übungen für die A...
    - 2.6.1 Atemsteueru...
    - 2.6.2 Rachensteu...
    - 2.6.3 Komplette...
- 3. Klangerzeugung – Ater...
  - Lautformung 137
  - 3.1 Normales Vorgehe...
    - 3.1.1 Klangerzeu...
    - 3.1.2 Atemführu...
    - 3.1.3 Klangbildu...
    - 3.1.4 Lautformu...
  - 3.2 Grundregeln und z...
    - 3.2.1 Klangerzeu...
    - 3.2.2 Lautformu...
  - 3.3 Fehlerhaftes Verfah...
    - 3.3.1 Klangerzeu...
    - 3.3.2 Atemführu...
    - 3.3.3 Klangbildu...
    - 3.3.4 Lautformu...
  - 3.4 Korrekturtraining
    - 3.4.1 Atemführu...
    - 3.4.2 Klangbildu...
  - 3.5 Konditionstraining
    - 3.5.1 Atmung 1...
    - 3.5.2 Klangbildu...
    - 3.5.3 Lautformu...
  - 3.6 Hochleistungstrai...
    - 3.6.1 Klangerzeug...
    - 3.6.2 Lautformung...



## II. Julius Parow: »Stimmschulung« und »Die Heilung der Atmung« 113

1. Das Stimmorgan 114
2. Vorbereitende Übungen 115
  - 2.1 Gesichtsbehandlung 115
  - 2.2 Kiefer 119
  - 2.3 Lippen 121
  - 2.4 Zunge 123
  - 2.5 Rachen 126
  - 2.6 Übungen für die Atemsteuerung 130
    - 2.6.1 Atemsteuerung in der vorderen Nase 132
    - 2.6.2 Rachensteuerung 134
    - 2.6.3 Komplette Atemsteuerung 136
3. Klangerzeugung – Atemführung – Klangbildung – Lautformung 137
  - 3.1 Normales Vorgehen 137
    - 3.1.1 Klangerzeugung 137
    - 3.1.2 Atemführung beim Ton 138
    - 3.1.3 Klangbildung – Tonansatz 140
    - 3.1.4 Lautformung 142
  - 3.2 Grundregeln und zusätzliche Richtlinien 145
    - 3.2.1 Klangerzeugung 145
    - 3.2.2 Lautformung 147
  - 3.3 Fehlerhaftes Verfahren 148
    - 3.3.1 Klangerzeugung 148
    - 3.3.2 Atemführung 148
    - 3.3.3 Klangbildung im Rachen 149
    - 3.3.4 Lautformung 150
  - 3.4 Korrekturtraining 151
    - 3.4.1 Atemführung 151
    - 3.4.2 Klangbildung und Lautformung 151
  - 3.5 Konditionstraining 158
    - 3.5.1 Atmung 158
    - 3.5.2 Klangbildung 158
    - 3.5.3 Lautformung 159
  - 3.6 Hochleistungstraining 159
    - 3.6.1 Klangerzeugung 159
    - 3.6.2 Lautformung 161

|                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| III. Anthologie: Atmung – Haltung – Stimmstütze                                                               | 163 |
| 1. Franziska Martienssen-Lohmann: »Der wissende Sänger«                                                       | 164 |
| 1.1 Spannung und Entspannung                                                                                  | 164 |
| 1.2 Stütze                                                                                                    | 164 |
| 1.3 Vom Üben                                                                                                  | 165 |
| 1.4 Zweck oder Sinn                                                                                           | 165 |
| 1.5 Sprechen und Singen                                                                                       | 166 |
| 2. Heinrich Egenolf: »Wunder des Atmens« und<br>»Die menschliche Stimme«                                      | 167 |
| 2.1 Wie soll der Mensch atmen?                                                                                | 167 |
| 2.2 Einatmung                                                                                                 | 168 |
| 2.3 Stimmstütze                                                                                               | 168 |
| 3. Frederick Husler/Yvonne Rodd-Marling: »Singen«                                                             | 170 |
| 3.1 Polemisches                                                                                               | 170 |
| 3.2 Tonische Atemsteuerung                                                                                    | 171 |
| 3.3 Atmungsgerüst                                                                                             | 172 |
| 3.4 Einatmung                                                                                                 | 172 |
| 3.5 Einige abwegige Stützmethoden                                                                             | 173 |
| 4. Karlfried Graf Dürckheim: »Hara – Die Erdmitte des Menschen« und<br>»Übung des Leibes auf dem inneren Weg« | 174 |
| Hinweise zur Weiterbildung                                                                                    | 176 |
| Literaturverzeichnis                                                                                          | 178 |
| Abbildungsnachweis                                                                                            | 179 |

*Es atmet der Mensch – nicht  
der Bauch. Es atmet der Mensch*

(Karlfried Graf Dürckheim)

*Ich nenne das Zwerchfell auch  
mit ihm lachen und weinen,  
Antike im Zwerchfell den Sitz  
Homer an vielen Stellen), so  
allerdings noch weiter auszuf  
Metaphysischen ist.*

*Die Musik ist ein Jungbrunnen  
der Sinne, der Ermutigung des*

*Wer Bach hört, glaubt an Gott  
zum wahren Menschen und b  
Weil sie göttlich ist, ist sie auch  
nicht, wie wir sind. Sie zeigt u*

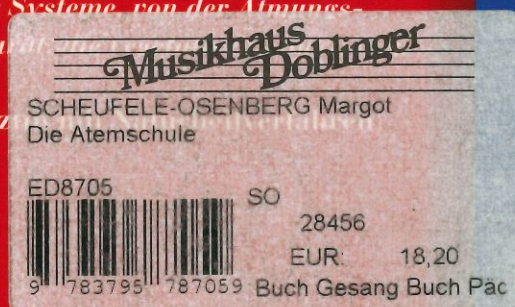
*Entscheidend ist nicht, was D  
eine zentrale Rolle, Barmherzi  
Mitgefühl ist kalt und teuflisch*



**A**tmen wir richtig? – Haben wir durch Alltagsstreß oder eine falsche Lehrmethode eine einseitige und ungenügende Brusthochatmung oder fehlgeleitete Vorderbauchatmung? – Die Atmung vollzieht sich autonom, ist aber auch bewußt und willentlich zu beeinflussen. „Die Atemschule“ versetzt Sie in die Lage, Ihre individuellen Fehlformungen selbst zu erkennen und herauszufinden, welchen Weg Sie wählen müssen, um über die Zwerchfellatmung – die Atmung der Mitte – zu einem seelischen und körperlichen Gleichgewicht und zu größerer Leistungsfähigkeit zu gelangen. Das Buch bietet ein Übungsprogramm nach Julius Parow und Margot Scheufele-Osenberg für eine korrekte Atmungs-, Haltungs- und Stützarbeit – unverzichtbar für Sänger, Bläser, Schauspieler oder Menschen mit krankhaften Atemstörungen.

**M**argot Scheufele-Osenberg studierte Bühnenkunst, Gesang und Klavier. Sie war Schauspielerin und ist heute Leiterin des Instituts für Atemtherapie, Atemunterricht und Sprechtechnik in Düsseldorf.

*Noch ist die Parowsche Methode der Funktionellen Atemtherapie für die meisten ein ungehobener Schatz. Kaum eine andere Lehre aber hat einen so universalen Anwendungsbereich. Basierend auf den Gesetzen von Mechanik und Ökonomie, liefert diese Methode nicht nur dem Künstler, der seinen Atem gestaltend einsetzt, die Basis zur Optimierung seiner Möglichkeiten. Das Potential, das sie für jeden von uns beinhaltet, betrifft die Prophylaxe und Therapie von Störungen fast aller Systeme, von der Atmungs-funktion über den Bewegungsapparat bis hin zur seelischen Gesundheit.*  
(Dr. Edith Spieker-Devonish, Ärztin)



ED 8705