

# Stundenplanung „Atemrythmus“

Einstieg: jeder sucht sich bequeme Position

Atemreise: Konzentration auf Atmung

Durch Nase ein, Mund aus

Einatmen, Pause, Ausatmen

Einatmen tiefer ein

Ausatmen länger aus

Bild: frischer Sauerstoff in jede Zelle-schlechtes, nicht  
gebrauchtes Raus

Atem spüren

Im ganzen Brustkorb

In den Bauch (Luftballon)

Bis ins Becken

Tiefer in die Beine, bis Zehen

Gesamten Rücken

Arme bis Fingerspitzen

Kopf bis Haarspitzen

Nochmal da wo es jeder Jetzt braucht!!

Rückführung(ca.6 Min)

Langsam in Bewegung kommen: kreisen Gelenke, strecken alle  
Richtungen, aufstehen, trippeln, ausschütteln, Arme schwingen, in 8  
seitlich und vorne, verdrehen(3-4 Min)

Spüren Atem: Brust, Bauch, Rücken, Seite (Pilates)(4 Min)

Ausklopfen ggf mit Husten/Kutscherhaltung/Lippenbremse(4 Min)

Alles auflockern mit Bewegung, w.o. plus Kiefer(4 Min)

Stimmbildung:(10 Min):

Fester Untergrund, von unten aufbauen

Atem fließt

Mit Seufzen ausatmen (kräftiger werden)

Über f/sch/s lange Ausatmen

Lockern

w.o. mit Ton und Hände auf dem Bauch (Sprachatmung)

lockern

Vibrationen spüren mit v/w (fühlen Lippen,Lopf, Hals)

Ton bilden mit lalala (Fühlen Hals, Brust, Bauch)

Mit unterschiedlichen Tonhöhen und – tiefen

Hinweis: wo Vibration am stärksten – wahre Stimmkraft

Lockern, hüpfen

Tonbildung mit f,p,t,k/ sch,sch,sch/ sssss (Beckenboden)

Locker mit rumalbern: hahaha/Hihihi/hohoho/ma/mo usw

Lied singen – Aufstehen, aufeinander zugehen....

Lied mit Uta (15 Min)

Atmen mit dem Rhythmus und Bewegung

Lied:

Text und Musik von Clemens Bittlinger  
**Aufstehen, aufeinander zugehn**

Ref.: Wir wollen aufstehn, aufeinander zugehn, voneinander  
lernen, miteinander umzugehn.  
Aufstehn, aufeinander zugehn und uns nicht entfernen,  
wenn wir etwas nicht verstehn.

1. Viel zu lange rumgelegen, viel zu viel schon diskutiert. Es wird  
Zeit sich zu bewegen, höchste Zeit, dass was passiert.
2. Jeder hat was einzubringen, diese Vielfalt, wunderbar. Neue  
Lieder woll'n wir singen, neue Texte laut und klar.
3. Diese Welt ist uns gegeben, wir sind alle Gäste hier. Wenn wir  
nicht zusammenleben, kann die Menschheit nur verlieren.
4. Dass aus Fremden, Nachbarn werden, das geschieht nicht  
von allein. Dass aus Nachbarn Freunde werden, dafür setzen  
wir uns ein.