

Atem und Resonanz

Sie widmen Ihrem Atem und Ihrer Resonanz **einen Tag**, an dem Sie erleben, ...

- wie Ihr Atem natürlich fließen kann,
- wie aus Atem Klang und Resonanz entstehen,
- wie Sie mit einer Atemtechnik leichter sprechen können.

In der kleinen Gruppe mit maximal acht Teilnehmenden tauschen Sie Erfahrungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

Ziel

Nach dem Seminar Atem und Resonanz ...

- kennen Sie die Anatomie und Physiologie Ihrer Atmung.
- können Sie Ihre Atmung beeinflussen.
- können Sie eine Atemtechnik für die Sprechatmung einsetzen.

Ablauf

1. Einführungsrunde:

- » Ihre Erfahrungen mit Atmung
- » Ihr Anlass und Ihr Ziel für Ihre Teilnahme

2. Erlebte Atemphysiologie

- » Was passiert beim Atmen?
- » Kann der Bauch atmen? Welche Atmungsformen gibt es?
- » Beim Sprechen durch die Nase atmen? Welche Form verwende ich wofür?

3. Atem und Resonanz:

- » Übungen für die Ruheatmung
- » Übungen für körpereigene Resonanzräume
- » Übungen für die Atmung im Sitzen
- » Übungen für die Atmung beim Sprechen, reflektorische Atemergänzung

4. Gelerntes anwenden: Atem und Resonanz im freien Sprechen

5. Abschlussrunde

- » Feedback für das Thema, die Gruppe und die Trainerin



Susanne Völker, Leitung

Sprechwissenschaftlerin (DGSS)

Ihre Beraterin für Kommunikation, Organisation und Zusammenarbeit

Moderation Teamaktivierung Führung Rhetorik Stimme

voelker@susannevoelker.com

Ein Lob auf den Atem

von Susanne Völker

Der Atem macht unser Leben möglich.
Sauerstoff hinein, Kohlendioxid hinaus,
das versorgt uns mit Lebensenergie.
Er kommt und geht, wie wir Luft benötigen.

Der Atem gehört zum vegetativen Nervensystem,
und geschieht von selbst.
Wir können auch bewusst atmen,
beides erlaubt der Atem.

Mit der Luft, die wir atmen, sind wir mit allen Menschen verbunden.
Der Atem führt uns zu uns selbst.
Ein – Aus – Pause – Ein – Aus – Pause
Beobachten wir unseren Atemstrom
und begleiten ihn mit unserem inneren Auge,
entsteht ein Moment der Einheit mit uns selbst,
und das Sein kann sich entfalten¹.
Einatmend komme ich an.
Ausatmend bin ich zu Hause.²

Nervosität, Unsicherheit, Zweifel, Wut und Scham
setzen unsere Muskeln unter Spannung.
Der Atem kann sich nicht mehr frei bewegen.
Freude, Begeisterung, Neugier und Lust bewirken einen Eutonus,
die Räume werden offener, und der Atem kann natürlich fließen.

Der Impuls bewegt den Atem,³
der Atem lässt unsere Stimme klingen,
versetzt uns in Schwingung,
verströmt Resonanz.
per-sonare. Wir sind Person – durchströmend.

Zitate von 1 Ulrike Ronnefeld
2 Tich Nhat Hanh
3 Kristin Linklater