

## **Für die Bühne - die Atemstütze**



### **Die innere Kraft nach außen tragen**

Auf der Bühne sind Musiker – ob Instrumentalisten, Sänger oder Dirigenten – ebenso wie Sprecher und Schauspieler vollkommen auf sich gestellt. Im Angesicht des Publikums kommt es darauf an, seinen eigenen Ausdruck zu finden und mit der eigenen künstlerischen Interpretation den Zuhörer und Zuschauer zu berühren und zu begeistern.



## **Intensiver Kontakt zu Körper, Stimme und Instrument**

Um dieser künstlerischen Herausforderung intensiv und im eigenen Erleben begegnen zu können, bedarf es großer Ausdruckskraft. Und zwar nicht nur in stimmlicher Hinsicht, sondern in jeder Form des gesamtkörperlichen Ausdrucks. Präsenz, Beweglichkeit, Kraft, Ausstrahlung und Freiheit spielen eine große Rolle und brauchen den intensiven Kontakt des Künstlers zu seinem Körper, zu seiner Stimme und zu seinem Instrument.



## Die Elastizität der Atemstütze

Auf der Bühne trifft man sich selbst, um dann vor dem Publikum authentisch zu sein. Je unverstellter das Treffen mit sich selbst ist, umso unmittelbarer sind Präsenz und Ausdruck. Um in diesem Spannungsfeld keine angestrengte innere oder äußere Haltung zu entwickeln, ist die Elastizität der Atemstütze enorm wichtig. Sie soll unterstützen, dabei aber nicht einengen oder den Atemfluss behindern.

Deswegen steht bei der Atemarbeit immer wieder die freie Zwerchfellbewegung im Ein- und Ausatem im Mittelpunkt. Sie sorgt für die Elastizität bei der Atemstütze und zugleich für kraftvolle Geschmeidigkeit in der inneren Atembewegung. Aus dieser Bewegung heraus kann der individuelle, ja befreite Ausdruck sich seinen Weg bahnen.

Sie möchten mehr wissen über die freie Zwerchfellatmung und ihre Auswirkung auf die Entwicklung einer elastischen Atemstütze? Dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme! Sie erreichen mich am besten über mein [Kontaktformular](#) [Link auf Kontakt].