

# Zirkularatmung

In diesem Dokument erkläre ich dir, was Zirkularatmung ist, warum es für dich nützlich ist, sie zu lernen, wie sie funktioniert und ich gebe dir eine Schritt für Schritt- Anleitung mit der du diese Technik garantiert meisterst.

## Was ist Zirkularatmung?

Zirkularatmung ist eine Technik, die es dir ermöglicht, während der Ton klingt durch die Nase ein- oder auszuatmen.

## Wofür Zirkularatmung?

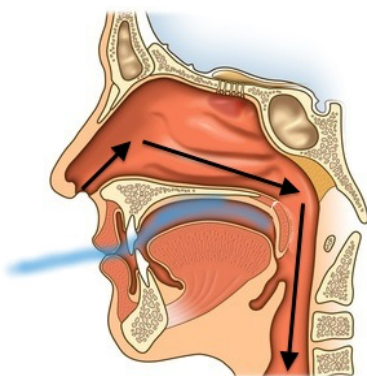
1. es erweitert deine Möglichkeiten, du kannst z.B. längere Phrasen spielen oder Luft holen, wenn du versehentlich zu wenig geatmet hast
2. du lernst deinen Körper und die am Trompetenspiel beteiligten Funktionen besser kennen
3. du kannst bestimmte Übungen damit machen um Körperfunktionen zu verbessern
4. du lernst etwas über deine Glaubenssätze wie z.B. was möglich ist und was nicht

## So funktioniert Zirkularatmung!

Das Prinzip der Zirkularatmung ist ganz einfach und kann in wenigen Minuten erlernt werden. Das Umsetzen der Zirkularatmung auf dem Instrument dauert dann jedoch meist ein wenig länger, ist aber auch nicht schwierig. Alles was du brauchst ist möglicherweise etwas Geduld. Zirkularatmung funktioniert so, dass du mit der Zunge die Luft aus dem Mundraum in das Instrument drückst, während du gleichzeitig durch die Nase ein- oder ausatmest.

Auf dem Bild links siehst du, wie man sich das ungefähr Anatomisch vorstellen kann: Du siehst, wie mit der Zunge die Luft herausgedrückt wird und du gleichzeitig durch die Nase atmen kannst.

Die Wangen sind einfach nur ein zusätzlicher Luftspeicher, d.h. du brauchst dir um die Wangenmuskulatur keine Gedanken zu machen, da sie nichts damit zu tun haben.



Zirkularatmung anatomisch betrachtet

# Schritt für Schritt - Anleitung

## Schritt 1

Wir beginnen mit Wasser, weil du Wasser besser spürst, als Luft.

- ◆ Nimm den Mund voll Wasser und dann "spucke" einen dünnen, gleichmässigen Wasserstrahl.
- ◆ Atme ein und aus, während du "spuckst".
- ◆ Mach das so lange, bis du ganz normal weiteratmen kannst. Du musst nicht irgendwie besonders schnell oder viel oder hektisch atmen.

Wenn du das kannst hast du das Prinzip bereits begriffen und kannst es mit dem Element Wasser bereits anwenden.

## Schritt 2

Es ist häufig nützlich einen Zwischenschritt einzubauen, bevor du es auf der Trompete versuchst. Nimm also ein Wasserglas und einen Strohhalm, drücke den Strohhalm etwas zu, so dass ein großer Widerstand beim Pusten entsteht.

- ◆ „Drücke“ Luft aus dem Mund genau auf die selbe Art und Weise, wie du es eben mit Wasser gemacht hast.
- ◆ Dann drücke Luft und atme gleichzeitig ein.

Was jetzt noch fehlt ist das Umschalten von normaler Atmung auf Zirkularatmung und zurück.

Das übst du folgendermassen:

- ◆ Zirkularatmung - normales Luftblasen
- ◆ normales Luftblasen - Zirkularatmung
- ◆ und schliesslich beliebig abwechselnd

## Schritt 3

Jetzt musst du das Ganze auf das Instrument übertragen. Das machst du im Prinzip genau so, wie mit dem Strohhalm:

- ◆ zuerst versuchst du einen Mundhöhlenton zu produzieren.
- ◆ dann atmest du bei so einem Ton gleichzeitig
- ◆ dann fügst du normales Atmen hintendran an.
- ◆ Hierbei entsteht oft eine Lücke. Diese kannst du durch üben schliessen, indem du lernst normal zu blasen, *bevor* dir die Luft im Mundraum ausgeht.

Danach übst du andersherum, also erst Blasen und dann Atmen. Und schliesslich kannst du Luft holen wann immer du willst.

Herzlichen Glückwunsch, du hast die Zirkularatmung erfolgreich gelernt!

## Anwendung

Um Zirkularatmung in Stücken anzuwenden empfehle ich dir die folgenden zwei Vorgehensweisen:

1. Spiele eine Melodie und bleibe auf einem Ton stehen, atme auf diesem Ton mit Zirkularatmung, und spiele dann weiter. Nach einiger Zeit kannst du (je nach Tempo des Stückes) halbe Noten zum atmen benutzen und bald auch schon Viertel.
2. Spiele den Ton f1. Atme zirkular. Und während du noch atmest, lässt du das Ventil los. Dann kannst du zwei Töne auf ein „Einatmen“ spielen. Bald werden es drei, vier... werden.

Zirkularatmung eignet sich ausserdem hervorragend nutzen um Stützen und Entspannen zu üben. Drücke mit deinen Fingern in deine Flanke. Immer wenn du „normal“ spielst stützt du, immer wenn du ein- oder ausatmest lässt du locker. Damit schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: du übst Zirkularatmung und entwickelst deine Stütze gleichzeitig.