



# Hohe Töne meistern

## Lektion 5

### Atmung 1

Man braucht keine besondere Atemtechnik zum Trompetenspielen, aber Lernen und Üben muss man trotzdem etwas, und zwar das Zulassen bzw. Geschehenlassen von natürlicher Atmung.

Aufgrund der Konstruktion unseres Körpers kann kein Teil vom Rest isoliert gesehen werden, geschweige denn isoliert funktionieren. (vgl. das tensegrity-Modell aus dem Video)  
Natürlicherweise gehen Zwerchfell- und Brustatmung also Hand in Hand, es sei denn man unterbindet durch - letztlich Verkrampfung - die Brust- oder Zwerchfellatmung.

Es geht darum, gute „Bedingungen“ zu schaffen - d.h. letztlich dafür sorgen, dass keine Anspannungen die Atmung stören. Hier geht es also um den Selbstgebrauch, das wie *ich* stehe, wie ich sitze.

Höre dir das mp3 an und mache das Experiment aktiv mit. Werde dir dann so oft wie möglich deiner Balance bewusst.

### Stütze 1

Aktives Ausatmen (Stützen) ein ganz natürlicher Vorgang, der nicht erlernt werden muss, geübt werden muss lediglich die Anwendung beim Trompetenspiel. Die Stütze ist primär abhängig von der Menge der Luft in den Lungen (vgl. Zitrone)

1. Übe zunächst lange Töne und zwar so, dass du deine Finger in die Flanke drückst, darauf achtest, dass die Muskulatur entspannt ist und den Ton dann mit einem Stützimpuls beginnst. (Ob angestossen oder nicht ist hier irrelevant.) Achte darauf, dass du von Anfang bis Ende stützt. Dabei merkst du dann, wie gegen Ende des Tones die Anspannung zunimmt.

Übe dann beliebige Tonleiteretüden (gut geeignet ist z.B. Clarke Technical Studies Nr.2) mit Augenmerk auf die Stütze. Es ist wichtig täglich zu üben, damit Stützen zur Gewohnheit wird und du beim Spielen nicht mehr daran denken brauchst.