INSTITUT für Kunst- und Gesangstherapie
Heimprogramm BEWUSST ATMEN * EINFACH SINGEN * BESSER LEBEN

ATEMPHYSIOTHERAPIE & GESANGSPÄDAGOGIK

HALTUNG

Die Grundvoraussetzung für die Atmung ist immer die optimierte Haltung.
Atmung und Bewegungsapparat greifen wie ein Uhrwerk ineinander.
Das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, braucht ausreichend Platz.
Die Haltung bewusst von den Fußsohlen bis zum Scheitel korrigieren: Baum - Stamm / Baumkrone.

Sesselkante - Fußsohlen bewusst am Boden – Knie / rechter Winkel – Sitzbeinknochen – den Nabel minimal nach innen ziehen – Brustbein anheben / Brillant, Goldmedaille - Kopfhaltung / Richtung Doppelkinn – Kopf hängt an Faden wie eine Marionette und noch einige cm wachsen.

MOBILISATION

- Schultern rückwärts kreisen. Erst beide, dann abwechselnd links und rechts.
- Fingerspitzen auf die Schultern tippen / Ellenbögen ziehen große Kreise – vor und zurück.
- Schultern zu den Ohren ziehen und mit dem Ausatmen fallen lassen, dabei groß bleiben.
- Hubfreie Mobilisation: Hände auf Brustbein und links/rechts Drehbewegung, dann pendeln
- Arme auf Schulterhöhe verschränken / ‚bezaubernde Jeannie', nach links und rechts ziehen, dabei Ausatmen / Bauchatmung – beim Seitenwechsel Luft hineinströmen lassen
- Stehen: Ein Arm zieht nach oben, der andere in Gegenspannung nach unten. Beim Ziehen ausatmen, beim Wechseln entspannen und die Luft hineinströmen lassen.
- Stehen: Beide Hände auf den Kopf, mit Handflächen nach oben. Beim Hochziehen der Hände ausatmen, wenn die Hände zum Kopf zurückkehren, Atem hineinströmen lassen.
- Halswirbelsäule: im Sitzen: die Nasenspitze zieht eine waagrechte Linie zur Schulter, über die Schulter nicken und ausatmen (Bauchatmung) – beim Seitenwechsel die Luft hineinströmen lassen – dann andere Seite
- Liegender Achter mit der Nasenspitze / auf Körpermitte achten, Augen mitrollen.

KRISENMANAGEMENT – Umgang mit Atemnot

1) **PRÄVENTION**
   - Schädigendes Verhalten aufhören, Raucherentwöhnung, Haarspray, Abgase, Staub,...
   - Ausdauertraining und Krafttraining in Verbindung mit Atemübungen = beste MEDIZIN
   - Eigene Auslöser kennen, vorausschauend agieren
   - bergauf und über Stiegen: langsam starten! / Berggeher
2) **LIPPENBREMSE** / verlängerte Ausatmung / Luftpolster im Mund
3) **KUTSCHERSITZ** / verschiedene Varianten

ATEMÜBUNGEN – achten Sie dabei immer auf die optimierte Haltung

- Hände auf den Bauch legen – langes ‚S' und Hände drücken den Bauch zugleich hinein, loslassen und tief hinunter, in die Hände hineinatmen. Ganze Lunge belüften!
- ‚Dampflokomotive' – wie die Übung davor nur ‚SCH' und lauter!

STIMMÜBUNGEN

- **ORCHESTERÜBUNG** mit den tiefen Tönen Vibrationen spüren / Sekrete lockern
- **DREIKLÄNGE** / Vokale / für Kopfstimme ‚nü'

Lieder SINGEN mit optimierter Haltung, Bauchatmung und aufgewärmter Stimme!

VIEL SPASS DABEI!!! ☺

INSTITUT
für Kunst- und
Gesangstherapie

ATEMPHYSIOTHERAPIE & GESANGSPÄDAGOGIK
*BEWUSST ATMEN * EINFACH SINGEN * BESSER LEBEN*

EASY BREATHY SINGERS AUSTRIA

Treten Sie unserem österreichweiten Chor
‚EASY BREATHY SINGERS AUSTRIA' bei.

Dies ist eine Vereinigung singender Lungenkranker aus ganz Österreich.
Das macht großen Spaß in der Gemeinschaft.

Kontakt:
Eveline Skarek
Chorleiterin
0650/644 66 33
eveline.skarek@telering.at

BESUCHEN SIE UNS AUF UNSERER NEUEN HOMEPAGE
www.institut-kunst-und-gesangstherapie.at
und informieren Sie sich über die aktuellen Gruppenangebote im Rahmen von
BEWUSST ATMEN * EINFACH SINGEN * BESSER LEBEN, ***ATEMPHYSIOTHERAPIE & GESANGSPÄDAGOGIK.***
Derzeit gibt es Gruppen in Weyer, Wien, St. Pölten, Amstetten, Lunz und bald in Linz und Scheibbs.
Vorträge und Workshops auch in Dornbirn – in ganz Österreich, Vortragsreise durch D ist geplant.

ABONNIEREN SIE UNSEREN NEWSLETTER unter eveline.skarek@telering.at
und erhalten Sie die aktuellen Informationen per Email.

BESUCHEN UND LIKEN SIE UNS AUF FACEBOOK, und teilen Sie unsere Angebote auch Ihren Freunden mit, damit viele Betroffene und Angehörige diese Hilfe erfahren können.

BESUCHEN SIE UNS AUF YOUTUBE und singen Sie mit uns den ‚BEWUSST ATMEN SONG' und ‚NIE MEHR ATEMLOS MIT KLAUS' (Melodie ‚Atemlos'). Oder ‚FROH ZU SEIN BEDARF ES WENIG'.

SCHREIBEN SIE UNS EIN FEEDBACK per Email, wie Ihnen die Atem- und Gesangstherapie gefällt und ob es Ihnen guttut.
Wenn Sie möchten können Sie auch gerne für die Homepage
www.institut-kunst-und-gesangstherapie.at
eine Referenz mit Foto senden.

FREUDE im HERZEN, mehr **LUFT zum ATMEN** und ein **LIEDCHEN auf den LIPPEN** sind unsere Begleiter!

Wenn Sie Fragen haben, dann rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns:

Eveline Skarek, *Institutsleitung*
0650/644 66 33,Email: eveline.skarek@telering.at
Gesangstherapeutin in der Sonderkrankenanstalt der PVA in Weyer seit 2011
Diplomierte Instrumental- und Gesangspädagogin, VMI Vienna Music Institute
Diplomierte Multimediale Kunsttherapeutin, graduiert im ÖAGG
Diplomierte Sozialarbeiterin, Akademie für Sozialarbeit St. Pölten
Diplomierte Sängerin, VMI Vienna Music Institute - Website: www.say-yes.at

Sara Pöchhacker, *Institutsleitungstellvertretung*
0676/7603410, Email: sara.poe@gmx.at
Gesangstherapeutin in der Sonderkrankenanstalt der PVA in Weyer seit 2017
Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Diplomierte Shiatsupraktikerin
Staatl. geprüfte Fitnesstrainerin, Staatl. geprüfte Reitinstruktorin - Schloss Gurhof

INSTITUT
für Kunst- und
Gesangstherapie