

## Atemfreude „Im Zirkus“

Die Atem- und Lockerungsübungen werden in einer interaktiven Geschichte präsentiert. Ich erzähle in der Wir-Form ein gemeinsames Erlebnis, das an die Erinnerungen der Teilnehmenden anknüpft.

Heute besuchen wir den Zirkus. Durch ein Ereignis (Übung) nach der anderen entdecken wir gedanklich immer mehr das Leben der KünstlerInnen. Die Vorstellungskraft jeder Einzelnen hilft zur Ruhe zu kommen, den Körper zu spüren und die Atmung zu vertiefen. Jedes innere Bild ist der Beginn einer neuen Übung, die intuitiv und natürlich vollzogen wird. So wissen auch kognitiv eingeschränkte Personen instinktiv, was sie tun sollen. Besonders geeignet für SeniorInnen (alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden), ebenso für Kinder. Die Aufgaben sind hierarchisch aufgebaut, von den Füßen zum Kopf, vom Atmen zum Tönen, vom Groben zum Feinen.

**Wir dürfen am Vormittag ins Zirkuszelt schleichen, um den KünstlerInnen beim Üben zuzusehen. Als erstes kommen die Artisten ins Zelt:**

Auf der Stelle marschieren und Arme schwingen zur ersten ganzkörperlichen Aktivierung.

**Dann wärmen sich Tänzerinnen auf. Sie kreisen das Becken, um nachher elegant auf dem Seil zu tanzen:** Beckenkreisen auf dem Hocker, um den unteren Rücken zu lockern und so tiefe Atembewegungen möglich zu machen.

**Wir schauen in den Käfig, die Äffchen sind noch müde:** Zwischen den weit geöffneten Knien die Arme hängen lassen, der Kopf sinkt nach vorn, den Oberkörper wippen lassen. Zur Dehnung des unteren Rückens.

**Plötzlich frischt der Wind auf, das Gestänge des Zelts wackelt im Wind:**

Das Ohr zur Schulter neigen, um den Nacken zu dehnen und damit die Beweglichkeit des Brustkorbs zu unterstützen. Danach die Seite wechseln.

**Die nächste Böe erfasst das Zelt, es schwankt:**

- Kopf kreisen zur Lockerung des Nackens
- Schultern kreisen, da die Schultern über Muskeln mit dem Brustkorb verbunden sind und wir einen flexiblen Brustkorb für die Atmung brauchen.

**Zum Glück flaut der Wind wieder ab, jetzt treten die Jongleure auf: Sie wirbeln Ringe um die Ellenbogen.**

Die Hände auf die Schultern legen, sodass die Ellenbogen spitz abstehen. Mit den Ellenbogen „die Ringe kreisen lassen“ (in der Luft malen). Zur Lockerung des Schultergürtels.

**Die Kinder der Artisten kommen ins Zelt und versuchen auch erste Übungen:**

Mit leicht geöffneten Beinen hinstellen. Die Füße haben guten Bodenkontakt (evtl. dazu mehrfach stampfen und nachspüren). Die Knie sind locker. Der Brustkorb ist aufgerichtet, die Arme hängen locker, die Schultern ruhen entspannt an ihrem Platz. Der Kopf sitzt wie schwebend auf dem Hals.

Nun ein Tuch auf den Kopf legen und durch den Raum schreiten. Die Körperhaltung

soll aufrecht und dynamisch zugleich sein. Das Tuch soll auf dem Kopf liegen bleiben – verändert sich die Haltung, kommt es ins Rutschen!

**Der Masseur behandelt die Artisten, damit sie locker in die Vorstellung gehen:** Sich selbst mit lockeren Fäusten oder Handflächen den unteren Rücken ausklopfen.

**Bevor die Vorstellung beginnt, nehmen sich alle ArtistInnen noch einen Moment Ruhe - Atemwahrnehmung:**

Hand auf den Brustkorb legen und Atembewegungen spüren. Ebenso Hand auf den oberen Bauch legen, anschließend mit beiden Händen die Ausläufer der Atembewegung in den Flanken wahrnehmen.

**Das Orchester stimmt die Instrumente:**

„Mmmm“ summen und Wangen massieren, Kiefer hängt

„Mmmm“ summen und Brustkorb klopfen

Zur Wahrnehmung von Resonanzräumen und zum Aufwärmen der Stimme.

**Die Manege wird im Zelt gefegt:** Mit der Zunge von innen den Mundraum erforschen, um den Resonanzkörper zu entdecken und wahrzunehmen.

**Auch die Kassiererin im Häuschen bereitet sich auf die ersten Besucherinnen vor. Sie lächeln nette Kinder an und machen bei frechen Kindern an der Kasse ein Zitronengesicht:** Lächeln und Lippen spitzen abwechselnd, um die Mimik aufzulockern. Nur durch ein entspanntes Gesicht kann viel Luft durch Mund und Nase einströmen!

**Die Clowns summen vor sich hin, während sie auf den Beginn der Show warten:**

„Hummel-lumme-lumm“ tief summen

„Huuu-oooo-uuuu“, „Haaa-iiii-aaa“ tönen, dabei von tieferen in höhere Töne gleiten (Glissandi)

Durch die vertiefte Atmung wird die Stimmgebung leichter und klangvoller, das zu erleben bringt Spaß! Besonders SeniorInnen, die oft eher schwache oder brüchige Stimmen haben, leben hier deutlich auf.



**Zu Beginn der Vorstellung singt die ganze Zirkusfamilie fröhliche Lieder, um die BesucherInnen willkommen zu heißen:**

\* **Laurentia, liebe Laurentia mein**, wann werden wir wieder beisammen sein? Am Montag. Ach, wenn doch bloß wieder Montag wär, und ich bei meiner Laurentia wär, Laurentia wär!

\* **Hab mein Wage voll gelade**

\* **C-a-f-f-e-e**, trink nicht so viel Kaffee!

\* **Die meiersche Brücke**, die meiersche Brücke, die ist so sehr zerbrochen. Wer hat sie zerbrochen, wer hat sie zerbrochen, ein Mann mit seiner Tochter. Die erste nicht, die zweite nicht, die dritte wird gefangen. Mit Spießen und mit Zangen.

\* **Wir sagen no, wir sagen si, wir sagen Em pom pi:**  
Em pom pi kolonie kolonaster

\* **Auf einer bayrische Bank**, da saß ein bayrischer Mann und dieser bayrische Mann, der sagte: Himmel, Donnerwetter, Herr Professor mit dem Messer in der Hand, stillgestand!

\* **Aramm samm samm**, aramm samm samm, gulli gulli gulli gulli ramm samm samm.

\* **Ri-ra-rutsch, wir fahren mit der Kutsch.**

Wir fahren mit der Schneckenpost, die uns keinen Pfennig kost. Ri-ra-rutsch, wir fahren mit der Kutsch.

\* **Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad (...)** Meine Oma ist ne ganz patente Frau!

Meine Oma hat ne Brille mit Gardine  
Meine Oma hat n Nachtopf mit Beleuchtung  
Meine Oma hat ne Glatze mit Geländer.

Das **Praxisbuch „Atemfreude: Schwungvolle und fröhliche Atemübungen mit Senioren anleiten“** aus dem Vincentz Verlag bietet 14 komplette Stundenkonzepte, Erklärungen zum Gelingen der Atemgymnastik, eine große Sammlung von Körper- und Atemübungen sowie Fallbeispiele.

Die dazugehörigen Kopiervorlagen sowie vielfältiges, kostenloses Material zum Download sind auf der Website [www.atemfreude.de](http://www.atemfreude.de) zu finden.

