

atemübungen mit andrew hitz

blechblasen mit boston brass (1)

Von Andrew Hitz

Wo immer wir hinkommen, sprechen mich die Menschen auf meine Atmung an. Viele Leute wollen wissen, wie ich es schaffe, so oft zu atmen, ohne dass mir schwindlig wird – vor allem im Jazzteil des Programms. Auf diese Frage gibt es eine sehr einfache Antwort: Ich übe das Atmen jeden Tag. Auch wenn man die Atmung automatisch mittrainiert, wenn man mit seinem Instrument übt, beziehe ich mich ausdrücklich auf das Atemtraining – ohne Instrument.

Wenn eine Baseballmannschaft trainiert, teilen sie sich nicht einfach in zwei Hälften auf und spielen. Die Baseballmannschaft isoliert alle verschiedenen Problembereiche des Sports: Schlagen, Verteidigung, Laufen. Der Trainer teilt alle diese großen Kategorien noch weiter in viele kleine Einheiten auf, um die verschiedenen Bereiche zu isolieren und zu verbessern. Sobald an den Bereichen gearbeitet wurde und eine Verbesserung sichtbar ist, kommt die Mannschaft zusammen und macht ein Trainingsspiel.

In der Musik sind Sie Ihr eigener Trainer. Jedesmal, wenn Sie mit Ihrem Instrument üben, sollten Sie viele verschiedene Bereiche der Musik isolieren, um sie zu verbessern, wie ein Trainer es tun würde. Und der vielleicht wichtigste Aspekt am Spielen eines Blasinstruments ist das Atmen. Jahrelang habe ich viele verschiedene Atemübungen von Sam Pilafian, Rex Martin, David Federly und Arnold Jacobs (um

nur ein paar zu nennen) zusammengetragen, bei denen ich verschiedene Meisterkurse belegt habe. Es gab aber niemals die eine ultimative Quelle für Atemübungen, die man einem Schüler einfach so weitergeben konnte. Endlich gibt es ein Buch und ein Video, das alles erklärt, was man über Atemübungen wissen muss, um die Atmung zu verbessern. Sam Pilafian und Patrick Sheridan, zwei der größten Tubaspieler der Welt, haben ein Buch mit dem Titel »The Breathing Gym« geschrieben, das bei Amazon.com, www.breathinggym.com oder per Telefon erhältlich ist. Ich dachte, ich nehme einfach eine Übung aus dem Buch, um Ihnen ein Beispiel zu geben.

Diese Übung heißt »Power Bow and Arrow« (auf Deutsch etwa: Energiebogen und Pfeil) und steht auf Seite 22.

»Atmen Sie innerhalb einer Zählzeit so viel ein, dass die Lungen vollständig gefüllt sind (Dehnung), und atmen Sie in einem Zug vollständig aus (Kompression). Die bildliche Vorstellung ist, mit Pfeil und Bogen zu schießen. Sowohl die Dehnung



als auch die Kompression sollte weich und bewusst vonstatten gehen. Strecken Sie Ihren »Bogenarm« nach vorn, wenn Sie den »Pfeil abschießen«, und treiben Sie ihn weiter nach vorn, indem Sie die Luft (mit einem Zischen) auspressen.«

Wie in dieser Übung gibt es in dem ganzen Buch viele Bilder, um Ihnen zu zeigen, wie die Übungen richtig ausgeführt werden sollten. Das Buch erklärt auch den Hintergedanken jeder Übung (also, an welchem Bereich der Atmung gerade gearbeitet wird) und gibt Ihnen Tipps für erfolgreiches Üben. Mein Lieblingsteil in dem Buch ist die Übersicht am Ende. Wenn Sie Luftprobleme in einer Passage haben, können Sie dieses Problem nachschlagen und sehen sofort, welche Übungen dafür

angewandt werden können. Die DVD oder das Video ergänzt das Buch perfekt. Alle Übungen werden lebendig, wenn Sam und Patrick sich einiger Studenten aus Arizona bedienen, die auf lustige Art und Weise all die Dehnungs- und Atemübungen demonstrieren.

So steht es auf Sams und Patricks eigener Webseite: »Ihre Studenten werden sich mit Sam und Pat auf dieser DVD oder diesem Video dehnen, bewegen, atmen und Lärm machen. Diese lustigen Übungen werden Ihnen helfen beim

- Vergrößern des Luftflusses und der Ausdauer
- Verbessern des Tons und der Atemkontrolle
- Verringern der Körperverspannungen
- Erhöhen des Energielevels und der Konzentration.

Die Durchführung des »Atemstudios« in Ihrer Probe ist ganz einfach. Schließen Sie einfach ein paar Atemübungen ins Aufwärmprogramm ein, oder machen Sie eine oder zwei Übungen zwischen den Stücken, um das Tempo zu ändern oder die Konzentration neu aufzubauen. Anfänger können die Basisübungen machen, und sogar professionelle Musiker werden richtig gefordert, wenn die Übungen auf die größten Schwierigkeitsgrade ausgedehnt werden.«

Ich möchte Sie alle ermuntern, dieses Buch einmal auszuprobieren. Es ist eine wunderbar organisierte Quelle für all Ihre Atembedürfnisse. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben – vielleicht sieht man sich ja mal! ■

blechbläserworkshop mit boston brass

»»» In der vorigen Ausgabe von *clarino.print* konnten Sie über das *clarino.barbecue* mit Boston Brass lesen. Die Musiker von Boston Brass sind nicht nur an der Entwicklung der professionellen XO-Serie von Jupiter beteiligt, sondern vor allem als Konzertensemble auf der ganzen Welt unterwegs. Daneben sind sie künstlerische und instrumentalpädagogische Botschafter der Firmen Jupiter und Artis Music. Jeff Conner, Jose Sibaja, J. D. Shaw, Lance LaDuke und Andrew Hitz gaben in diesem Jahr unter anderem einige Workshops im Rahmen der Mid Europe in Schladming.