

# Workshop zum Thema Haltung und Atmung

31.08.2011

Die Haltung und die daraus resultierende Bauchatmung und Zwerchfellstütze sind einer der wichtigsten Faktoren beim Musizieren mit einem Blasinstrument.

Die Physiotherapeutin Sonja List erklärte den Jungmusikern spielerisch mit Hilfe eines Skelettes die Gefahrenpunkte einer Wirbelsäule und was man beim Musizieren, so wie im Alltag beachten müsse, um die Wirbelsäule bestmöglich zu entlasten.

Vor Ort wurden schon vorhandene kleine Haltungs- und Atmungsfehler erkannt und behoben.

Besonders der Zusammenhang zwischen richtiger Haltung und damit verbundener Bauchatmung, Zwerchfellstütze und Tonkultur wurde den Nachwuchsmusikern immer wieder vor Augen geführt.



