

Körperhaltung und Trockenübungen

Tipps und Tricks zum Didgeridookurs

mit

Carsten „castro“ Neumann



(Freier Dozent an der VHS-Mainz)

Achte besonders auf die Haltung Deines Körpers. Finde Deine optimale Haltung durch spielerisches ausprobieren!

1. Bist Du Rechts- oder Linkshänder?

Rechtshänder nehmen das Didgeridoo in die rechte Hand und das Instrument zeigt auch in diese Richtung. Linkshänder entsprechend in die linke Hand! Achte darauf damit Du Deinen Körper beim spielen und atmen nicht verdrehst!

2. Nimm das Didgeridoo zwischen Deinen Daumen und Zeigefinger und lass es langsam zwischen den Fingern herunter gleiten. So findest Du den optimalen "Haltepunkt" Deines Didgeridoos in Deiner Hand. Es wird immer der gleiche Punkt sein. Probier es mal aus.

3. Deine Körperhaltung ist für entspanntes Üben besonders wichtig, sonst bekommst Du schnell Zerrungen oder verkrampfst Dich zu sehr. Dein „Atem“ kann dann nicht richtig fließen/zirkulieren!

a) Aufrecht stehen und Dein Didgeridoo auflegen (z.B. auf eine Stuhllehne, Tisch, Astgabel)

b) Sitzend mit gestrecktem Bein und Dein Didgeridoo zwischen den Zehen auf einer angenehmen Unterlage (Wiese, Decke, Isomatte, Fell,...)

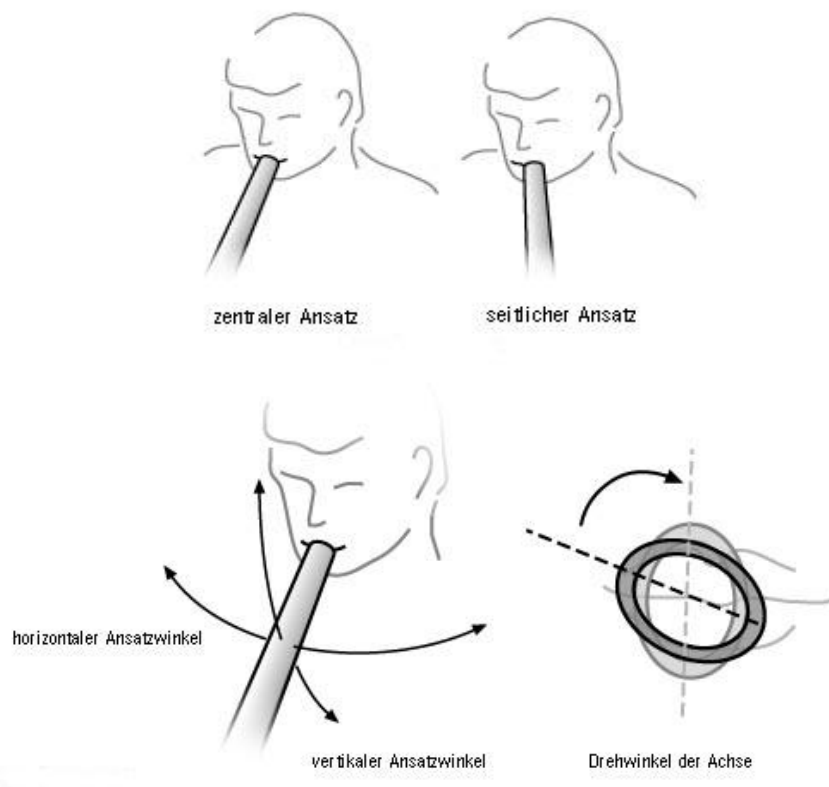
Dadurch kannst Du Deine Atmung (Atemübungen) frei und ohne Blockaden ausüben.

3.1 Nimm nur die eine Hand (rechts oder links Hände!) zum festhalten des Didgeridoos.

NICHT mit der zweiten Hand nachhelfen! *Denk mal daran wenn Du übst!*

Notizen:

4. Mundansatz:



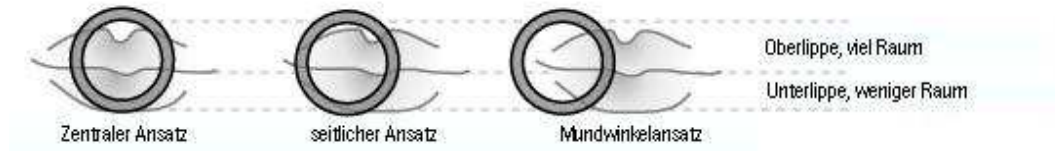
Zwei Arten zum anspielen gibt es:

- a) zentraler Ansatz
- b) seitlicher Ansatz

Finde heraus was für Dich einfacher ist.

Notizen:

4.1 Lippenstellung



5. Übe max. nur 10-15 min. an einem Stück. Mache dann einige Minuten Pause und dann Trockenübungen. Anschließend überträgst Du das auf Dein Didgeridoo und übst wieder ein paar Minuten.

Die maximale Übungszeit sollte 45 min. pro Tag betragen oder wenn Du unbedingt willst morgens/mittags/abends je max. 30min. wie in Punkt 5 beschrieben.

Trockenübungen:

Diese Übungen zeigen Deinem „Gehirn“ das es möglich ist nur durch die Nase zu atmen und trotzdem nicht zu ersticken. Die Zirkularatmung basiert auf einem Trick: Schnelligkeit zu trainieren, das die Deine Zunge gegen den Gaumen drückt (wie ein Ventildeckel) wenn Du dabei blitzartig durch die Nase einatmest.

a) Wasserglasübung

Ein Trinkglas 0,3l mit $\frac{3}{4}$ l Wasser füllen. Eine Strohhalm (die mit dem Knick) in das Glas stecken. Dabei nur durch die Nase einatmen und nur durch den Mund langsam ausatmen! Das Wasser im Glas sollte leicht blubbern. Diese Übung direkt auf das Didgeridoo übertragen. In der einen Hand das Glas mit dem Strohhalm und in der anderen Hand das Didgeridoo!

b) Luftballon

Einen handelsüblichen Luftballon nur mit dem Mund aufblasen. Dabei durch die Nase einatmen. Ähnlich wie bei der Wasserglasübung. Der Luftballon wird langsam aufgeblasen.

Tip:

Wenn Du zu lange übst (Atemübungen falsch machst) kannst Du im schlimmsten Fall Ohnmächtig werden oder es wird Dir schwindelig!
Lieber längere Atempausen machen und mit Trockenübungen abwechseln.

6. Übe immer spielerisch, indem Du Deine Mundpositionen öfter wechselst und auch das Didgeridoo mal anpresst oder locker an den Mund ansetzt. Denke an die weichen und entspannten Lippen, zart und weich mit spitzem Mund anspielen. Das Didgeridoo spielt sich nicht mit Druck wie z.B. eine Trompete.

7. Reinige Dein Didgeridoo nach jeder Übungseinheit zum Ende gründlich am Mundstück (z.B. Zerstäuber mit Lebensmittelalkohol und Eukalyptusöl). Dein Wachsmundstück solltest Du je nach Gebrauch erneuern (z.B. regelmäßige Spieler alle 2-3 Monate). „Du weißt ja jetzt wie es geht“.

Versuche nicht krampfhaft einen Ton zu erzeugen sondern gehe immer spielerisch und völlig entspannt bei den Übungen vor. Schrei mal ins Didgeridoo wenn gar nichts klappt oder versuche aus dem Bauch heraus einen (Brumm-, zisch) Ton zu erzeugen. Alles ist möglich (Kehlkopf, Zwergfell, aus dem Bauch, aus den Wangen. Mit und ohne Druckausgleich, Bauchmuskeln,...). Auch die Umgebung spielt eine Rolle. Suche Dir einen Platz an dem du entspannt üben kannst.

Viel Erfolg beim üben! Der erste Ton (Grundton) kommt bestimmt nach einigen Übungen für erst einmal eine Atemsequenz.

Bitte zum nächsten Mal mitbringen:

Warme Unterlage zum legen und setzen (Fell, Decke,...)
Etwas zu trinken (z.B. Tee oder Wasser)
Sprühflasche - Einmalig aus Apotheke oder Drogerie:
Sprühflasche zum desinfizieren des Mundstückes
50 oder 100ml aus Glas- oder Kunststoffflasche (leichter)
Eukalyptusöl 50ml
Lebensmittel-Alkohol (Isoprop.) gibt es in verschiedenen Größen (kleine Flasche reicht)

Wer ein Übungsinstrument braucht bitte bis spätestens einen Tag vor dem Termin anmelden unter castroinsnetz@freenet.de oder 0177-6722203 (AB).

Tip:

Übe immer nur 10 min. pro Tag aber dafür kontinuierlich.

Didgeridookurs mit Carsten Neumann - Teil 2-

Wie bekommen wir Atemluft aus unserem Mund heraus ins Didgeridoo geblasen?

Indem wir uns ein Luftreservoir schaffen, also z.B. die Wangen aufblasen und durch Anspannen der Wangenmuskulatur die Luft wieder hinaus blasen.

Erste Übung:

Blase Deine Wangen ganz auf, lass sie aufgeblasen und versuche jetzt durch die Nase ein -und aus- zu atmen.

Zweite Übung :

Mit offenem Mund durch die Nase ein - und durch den Mund ausatmen. Merke Dir dabei, wo und wie die Zunge den Rachen abschließt.

Nächste Übung:

Backen aufblasen (wie ein Frosch), versuche jetzt die Luft mit hoher Lippenspannung aus den Wangen zu pressen und dabei gleichzeitig durch die Nase einzuatmen.

Im Prinzip ist das die Zirkularatmung!

Trockenübungen

Presse Deine Lippen leicht zusammen. Blase nun Deinen Mund voll Luft und behalte sie drinnen. Kannst Du nun durch die Nase einige Atemzüge weiteratmen?

Mit Wasser im Mund

Am besten probierst Du das mal beim Duschen oder im Außenbereich.

Fülle Deinen Mundraum mit Wasser. Konzentriere Dich nun mal auf das Auspressen. Atme ruhig und nicht zu tief ein. Versuch so langsam wie möglich die Luft aus den Wangen zu pressen. Dabei musst Du die Spannung der Lippen erhöhen und gleichzeitig fester mit den Wangenmuskeln pressen. Ein kleiner Wasserstrahl bildet sich wenn zuviel Druck aufgebaut ist. Korrigiere entsprechend den Druck. Das Gehirn muss den Ablauf erst verstehen lernen. Die Wasserübung ist nicht ganz einfach aber sehr effektiv.

Lippenspannung trainieren

Nimm einen Luftballon und blase ihn zu 2/3 auf. Jetzt nimmst Du die Tülle so in den Mund, dass die dicke Wulst hinter den Schneidezähnen liegt. Jetzt lass die Luft in den Mundraum zurück fließen, ohne dass die Luft durch Nase oder Rachen entweichen kann. Mittels der Wangenmuskeln presst Du nun die Luft in den Ballon zurück. 1 bis 2 Minuten reichen für den Anfang.

Schnell werden so die Wangen- als auch die Lippenmuskeln stärker.

Lachen

Lachen entspannt

Wenn es schwer fällt den Übergang bei der Zirkularatmung von Wangen- zu Lungenluft hinzubekommen, kann es mehrere Ursachen geben.

Überprüfe die Öffnung des Didgeridoos. Wie groß ist der innere Durchmesser? Für einen Anfänger reichen 32 mm, eher 30 mm. Ist die Öffnung größer, verringere sie einfach mittels Bienenwachs.

Wenn ihr den Grundton beherrscht sind folgende Übungen zu empfehlen:

- Grundton spielen, Backen aufblasen und wieder zusammenpressen
- Grundton spielen, Unterkiefer nach unten bewegen und wieder schließen (kauen)

Das Backenaufblasen bzw. das Kauen in unterschiedlichem Tempo ausprobieren.

Wichtig:

Die Lippenstellung. Sie darf sich kaum verändern sonst reist der Ton ab.

Didgeridookurs mit Carsten Neumann - Teil 3 -

1. Entspannt spielen

Anwenden der Übungen aus Teil 1 (Körperhaltung, Ansatz,..)

2. Spielerisches Umgehen

Anwenden der Übungen aus Teil 2

(Auch mal andere Positionen ausprobieren, Position am Mund spielerisch verändern,..)

3. Lippenstellung und Druck genauer beobachten

Achtet genauer auf die Lippenspannung (entspannt und nicht zu feste pressen!)

(Wasserglas mit Strohhalm als Druckkontrolle verwenden, Lippen feucht machen oder mit Lippenpflege eincremen,..)

4. Pausen machen zwischen den Übungen

Tip: maximal 10min. pro Tag üben (aber dafür kontinuierlich)

Auch mal was anderes machen (Schreien, Kehlkopfgeräusche, lachen, A;E;I;O;U)

Wichtig:

Die Lippenstellung. Sie darf sich kaum verändern sonst reist der Ton ab.

Notizen:

WERBUNG in eigener Sache

Kostenlos "Didgeridoo" erleben und vieles mehr mit der ganzen Familie
-jetzt schon vormerken-

Einladung am ersten Sonntag im September zum

Ziegeleifest am Sonntag, den 4. September 2011 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Mit dabei:

Didgeridoo - kostenloser Show "Bauworkshop"

Bau eines Didgeridoos aus 100% Naturmaterialien mit Carsten Neumann

Material: Agave oder Bambus

Zeit: 04.09.2011 geplant ca. 15.30-16.00 Uhr (Infoschild am Stand beachten)

Stand: Carsten Neumann "Chill&Grill mit castro" (auf dem Ziegeleigelände)

Über Deinen/Euren Besuch würde ich mich sehr freuen. Gerne kannst Du auch Freunde, Familie und Bekannte mitbringen. Das Veranstaltungs-Rahmenprogramm versorgt von 14-17 Uhr die Gäste mit Leckereien und Getränken.

Die Ziegleifreunde e.V. und die VHS Mainz laden herzlichst ein.

Links:

<http://www.alteziegelei-mainz.de/>

<http://www.didgeridoomusik.de>

Kostenlos -> Für Didgeridoointeressierte, andere Musiker, Anfänger und Fortgeschrittene

Was ist ein Walkabout?

Der Begriff "Walkabout" kommt von dem australischen Ureinwohner und bezeichnet ein spirituelles Umhergehen und Umherwandern nicht nur im weiten Land, sondern auch in der Seele.

Die Eingeweihten unter Euch kennen das schon...hier noch mal die Beschreibung für die Neuen und Diejenigen die noch nicht bei der abendlichen und kultverdächtigen Didgeridoo-Session dabei waren:

Wir sind ein kleiner Kreis von Didgeridoospieler/innen /Musikern, Anfänger und Fortgeschrittene (auch andere Musiker und Instrumente sind sehr willkommen!!!!), die sich regelmäßig, unregelmäßig alle 3-6 Monate zum gemeinsamen Austausch und üben treffen. Hervorragend geeignet sind die Abende für Anfänger und Musiker, die mal Lust auf was anderes haben....oder Informationensuchen rund ums Didgeridoo. Üben, Rhythmus, Klangbilder, Relaxen, bauen,.....spielerischer Umgang mit dem Didgeridoo. Ich unterstütze Euch auch gerne beim Kauf eines Didgeridoos (Probe spielen, etc.)

Was kostet der Walkaboutabend?

Nix! Absolut kostenlos!

Wo und Wann?

Raum Mainz oder Taunus

Wie?

Termine auf Webseite beachten oder einfach E-Mail an castroinsnetz@freenet.de senden. Ihr bekommt dann eine Einladung mit genauem Treffpunkt.

Ihr habt Zeit und Lust mal dabei zu sein!? Dann los!