

Seite 13: **Stehen, Halten, Bewegen**

1. Versuche möglichst lange nur auf dem rechten Bein, danach nur auf dem linken Bein zu stehen. Auf welchem Bein kannst du besser stehen?
2. Stelle dich auf die Zehenspitzen, anschließend auf die Fersen. Wie fühlt sich das an?
3. Stell dir vor, du bist der Zeiger einer Sonnenuhr. Bewege dich nacheinander zur 12 und zurück, dann zur 3, zur 6, zur 9 und jeweils zurück.
4. Versuche bei diesen Übungen, das Gefühl für die Mitte und für den Kontakt zum Boden zu gewinnen.

Seite 15: **Wo sitzt der Atem?**

Probieren und Spüren im Kutschersitz:

1. Lege im Sitzen die Ellbogen auf die etwas gespreizten Oberschenkel und verschränke die Hände. Dein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.
2. Lass die Luft mit hörbarem „ffff“ ausströmen.
3. Lass nach einer Pause, wenn der Lufthunger kommt, die Luft durch die Nase wieder einströmen, wie beim Riechen.
4. Spürst du, wie die Luft die Nasenhöhlen erreicht, wie sich der Rippenkorb weitet und wie sich die Bauchdecke dehnt, wenn du in die Tiefe atmest?

Seite 18: **Spannung und Entspannung spüren**

Mache diese Übung im Sitzen oder Liegen. Spanne jeweils die verschiedenen Muskeln an, zähle (still) bis fünf und lockere dann die Muskeln wieder:

1. die rechte Faust (ballen),
2. die linke Faust (ballen),
3. die Oberarmmuskeln,
4. die Unterarmmuskeln,
5. die Stirn runzeln und die Augen weit öffnen,
6. die Augenbrauen zusammenziehen,
7. die Lippen aufeinander pressen,
8. die Zunge gegen den Gaumen drücken,
9. die Zähne aufeinander beißen.

Atme bei dieser Übung stets ruhig weiter, halte nicht den Atem an!

Seite 19: **Den Atem beobachten und federn (Atemstütze)**

1. Übe im Sitzen oder im Liegen und wiederhole die folgende Übung oft. Nimm sie bewusst wahr und speichere das Atemgefühl:
 1. Verschränke die Arme vor dem Bauch
 2. und atme mit „ho“ tief in den Bauch ein, so dass sich die Arme auf der Bauchdecke heben. Die Bauchdecke hebt sich, weil sich das Zwerchfell (Muskel zwischen Brust- und Bauchhöhle) zusammenzieht, nach unten bewegt und der Atemluft Platz macht.
 3. Atme hörbar und gleich bleibend mit „ffff“ aus
 4. und versuche während des Ausatmens, die Bauchdecke in leichter Balance in der Position zu halten, in die sie sich beim Einatmen gedehnt hat.
 5. Lasse diese Balance erst los, wenn du mit dem Ausatmen („ffff“) fertig bist.
 6. Wenn sich die Bauchdecke wieder in der lockeren Ausgangsposition eingefunden hat, dauert es nicht lange, bis neuer Lufthunger dafür sorgt, dass von der Lunge neue Atemluft geholt wird.
2. Das Ausatmen (also das Blasen) mit in leichter Balance gehaltener Einatemmuskulatur (Zwerchfell) nennt man Atemfederung, Atemstütze oder Zwerchfellstütze.

Seite 21: **Körperinstrumente ausprobieren**

Probiere den Kanon auf verschiedene Arten:

7. mit der Zunge auf „di“, „da“, „do“ wie bei den Glockentönen,
8. mit den Lippen auf „ba“ und „pa“ platzen,
9. mit der Nase aus- und einschnüffeln wie ein Hund,
10. mit der Zunge in verschiedenen Tonhöhen schnalzen,
11. mit Fingerschnippen,
12. mit Händetrommeln auf dem Oberkörper.
13. Imitiere zum Kanon eine Schlagzeugbegleitung mit „M – p – t“:
14. Erfinde noch weitere Körperinstrumente!

Höre, fühle und beschreibe, was genau die Körperinstrumente machen.

Seite 24: **Atemführung und Zungenstoß**

1. Halte ein Blatt Papier vor dein Gesicht:
 15. Atme tief ein (mit „ho“),
 16. blase so auf den unteren Rand, dass sich das Blatt wegwölbt. Halte es möglichst lange mit dem Atem in dieser Position, dann unterbrich den Atemstrom mit angestoßenen Viertelnoten.
2. Lass mit einem Strohhalm das Wasser in einem halb gefüllten Glas gleichmäßig blubbern, bis dein Atem ausgeht. Dann hole wieder Luft, lass das Wasser erneut blubbern und platziere jetzt auf der Atemlinie gleichlange Blubber-Abschnitte, die du jeweils mit leichtem Zungenstoß (dü“) beginnst.

Seite 26: **Körperresonanzräume**

Erspüre die Resonanz von Mund-, Rachen- und Nasenraum:

1. Singe den Kanon „O wie wohl ist mir am Abend“
 - mit geschlossenem Mund auf „mmm“ (Mundraum),
 - auf „ma“ (Rachen)
 - auf „ng“ (Nasenraum),
 - mit geschlossenem Mund und aufeinanderliegenden Zähnen (Kieferresonanz).

Was spürst du?

- Singe: „Ooh wie wohl“ – „Aah wie wahl“ – „Uuh wie wuhl“!
Wie verändern sich Mundraum und Lippen?
2. Seufze durchgehend vom höchsten bis zum tiefsten Ton.
 3. Zeige zur Decke und betrachte mit Erstaunen und mit „aah“ die schönen Deckengemälde.

Seite 34: **Flüstergesang und Lachübung**

1. Sprich den Kanontext von „Come follow me“ (Text in der Schule auf Seite 132) als Flüstergesang (siehe Lektion 41) sehr rhythmisch, mit genauem Schwer und Leicht sowie mit besonders deutlichen Vokalen und Konsonanten. Dabei spüre,
 - wie sich die Zunge bewegt,
 - wie sich der Mundraum auf den Text einstellt,
 - wie sich die Lippenform während des Sprechens verändert.
2. Gestalte den Kanon als Lachübung auf „ha“ mit locker geführten Atemstößen und versuche dabei
 - den Atem möglichst tief anzusetzen,
 - die Atemfederung zu spüren
 - und die Atemfederung zu steigern.

Seite 36: **Spielbewegung zulassen**

1. Mit der folgenden Übung kannst du die Spielbewegung einschwingen lassen:
 - Stehe mit gegrätschten Beinen und mit etwas gebeugten Knien,
 - hebe abwechselnd und im Rhythmus der halben Noten die rechte und die linke Ferse
 - und verlagere dein Gewicht jeweils auf die gegenüberliegende Seite.
2. Empfinde die wiegende Bewegung beim Spielen der Oktaven nach!
3. Atemführung und Spielbewegung unterstützen sich gegenseitig:
 - Atme mit einer vorbereitenden Bewegung ein,
 - lass die vorbereitende Bewegung beim Spielen weiterschwingen
 - und schwinde zum Ende der Phrase mit der Musik aus.

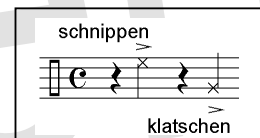
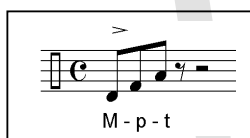
Seite 38: **Artikulationswerkzeuge lockern**

Mit ein paar einfachen Übungen kannst du deine Artikulationswerkzeuge Zunge, Lippen und Kiefer lockern:

- die Zunge: „lidl-lidl-lidl-lidl ...“
- die Lippen: „milli-milli-milli ...“
- den Zungenrücken: „lange-länger-lange-länger ...“
- Lippen, Kinn, Zunge und Zungenrücken: „malaga-malaga-malaga ...“

Seite 39: **Sprechgesang**

1. Sprich den Rhythmus des Synkopen-Stückes unten auf der Seite zunächst mit „tu-waa-tu-waa-waa“, dann mit der in der zweiten Zeile angegebenen, geänderten Artikulation, mit „daa-dap-daa-dap-dap“).
2. Sprich das Stück anschließend mit vier Mitspielern, die dich wie eine Schlagzeuggruppe (Percussion-Ensemble) begleiten. Jeder Mitspieler wiederholt dabei einen der folgenden Takte:



Seite 44: **Schlagzeuggruppe**

1. Suche dir verschiedene Alltagsgegenstände wie Gläser, Scheren, Kieselsteine usw. und stelle mit Mitspielern eine Schlagzeuggruppe zusammen, die deine Melodie begleitet, etwa so:

The image shows three musical staves, each with a different rhythmic pattern and a label below it. The first staff is labeled '2 Gläser' and shows a sequence of notes with accents. The second staff is labeled 'Scheren' and shows a sequence of notes with accents. The third staff is labeled 'Kieselsteine' and shows a sequence of notes with accents.

2. Wie viele solcher Instrumente findest du?
3. Bewege dich mit den Spielern deines Ensembles locker und dem Rhythmus entsprechend zur Musik.

Seite 50: **Strecken und Bewegen**

Singe den Kanon „Signor Abate“ auf „nu“:

1. Strecke dabei die Arme nach oben und stelle dich im ersten Takt auf die Zehenspitzen, im zweiten wieder zurück auf die Füße, im dritten wieder auf die Zehenspitzen usw.
2. Oder: Beschreibe mit deinem Arm einen großen Kreis vor deinem Körper, der sich nach zwei Takten wieder schließt. Unterbrich die kreisende Bewegung nicht und achte darauf, dass du die Melodie den Kreisbewegungen entsprechend ständig und gleich bleibend weiter führst.

Seite 71: **Den Atem führen**

- Atme mit „ho“ ein.
- Pfeife mit gespitzten Lippen von einem beliebigen Ton aus chromatisch aufwärts, und halte dabei den Atemstrom gleichmäßig.
- Probiere dasselbe abwärts.

Progressive Muskelentspannung:

Seite 120

1. Balle die rechte Faust, zähle langsam von 1 bis 5, danach lass die Spannung los. Genieße das Gefühl der Entspannung (etwa 10 Sekunden).
2. Nun balle die linke Faust, zähle erneut langsam von 1 bis 5, und lass sie wieder locker.
3. Spanne beide Oberarmmuskeln an. Beuge dabei die Unterarme so, dass sie im rechten Winkel zum Oberarm stehen. Entspanne sie anschließend.
4. Spanne nun die Unterarmmuskeln an, indem du mit den Handflächen auf den Boden (im Liegen) oder auf deine Beine (im Sitzen) drückst, dann lass wieder los.
5. Runzle die Stirn. Öffne dabei die Augen ganz weit und ziehe die Augenbrauen hoch, so dass Querfalten auf der Stirn entstehen. Danach lass locker.
6. Ziehe jetzt die Augenbrauen zusammen, so dass eine senkrechte Falte über der Nase entsteht, anschließend entspanne und glätte die Stirn.
7. Kneif die Augen ganz fest zusammen, dann lockere sie.
8. Presse die Lippen aufeinander, ohne die Zähne zusammenzubeißen, danach lass wieder los.
9. Drücke die Zunge gegen den Gaumen, dann entspanne sie wieder.
10. Beiße jetzt die Zähne zusammen, entspanne danach.
11. Drücke den Nacken fest gegen die Unterlage oder nach hinten, dann lass wieder locker.
12. Drücke nun das Kinn fest auf die Brust und entspanne wieder.
13. Ziehe die Schultern hoch bis zu den Ohren, danach lass sie locker fallen.
14. Drücke die Schulterblätter nach hinten zur Wirbelsäule hin zusammen, anschließend lockere sie.
15. Atme tief ein, so dass sich der Brustkorb wölbt. Halte den Brustkorb so und atme nur flach weiter, danach lass den Brustkorb zusammenfallen und entspanne.
16. Drücke den Bauch heraus und halte ihn eine Weile, während du weiter atmest. Dann lass den Bauch zurückfallen und entspanne.
17. Wenn du liegst, hebe das Gesäß an und mache ein Hohlkreuz (wenn du sitzt, spanne nur die Gesäßmuskeln an), danach lass wieder locker.
18. Spanne die Oberschenkel an, als ob du mit den Knien etwas nach außen drücken willst (wenn du liegst, stelle zuerst die Beine auf). Dann lass locker (wenn du liegst, strecke die Beine wieder aus).
19. Spanne die Unterschenkel an, indem du die Füße nach oben ziehst. Dann entspanne wieder.

Kleine Übungen zur Lockerung

Seite 121

1. Hebe beide Schultern an und lass sie wieder locker fallen. Wiederhole das fünfmal. Lasse dann nacheinander die linke und die rechte und anschließend beide Schultern eine Weile kreisen.
2. Gähne herzhaft, strecke und rekle dich. Dann seufze mehrere Male vom höchsten bis zum tiefsten Ton.
3. Strecke dich so, als ob du von einem Baum Äpfel pflückst. Einige hängen sehr hoch, so dass du dich auf die Zehenspitzen stellen und ganz nach oben strecken musst.
4. Stehe wie ein Storch auf einem Bein: Winkle das rechte Bein an und ziehe es möglichst weit hoch. Wenn du das einige Male gemacht hast, probiere es mit dem linken Bein.
5. Lege den Kopf auf die rechte Schulter, lass ihn dort kurz ruhen. Dann führe ihn in einem Halbkreis nach vorne und von da zur linken Schulter, wo du ihn wieder ruhen lässt, dann wieder zurück.

Die Haltung des Fagotts im Stehen

Seite 122

1. Hänge dir das Instrument um.
2. Stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Das Körpergewicht ist auf beide Beine gleich verteilt.
3. Der linke Fuß steht etwas vor dem rechten, in „Weggeh-Position“. Die Knie bleiben entspannt und elastisch.
4. Der Oberkörper bleibt elastisch und beweglich, keinesfalls starr. Der Rücken soll weder zu sehr nach vorne (Rundrücken) noch nach hinten (Hohlkreuz) gebeugt sein.
5. Die Arme bleiben locker und frei beweglich, sie sind weder an den Oberkörper angelegt noch weggespreizt.
6. Die Schultern bleiben locker hängen, der Hals bleibt frei beweglich, weder gestreckt noch angespannt.
7. Der Kopf ist leicht nach vorne und unten geneigt, der Oberkörper darf jedoch nicht gekrümmt werden.
8. Die Finger liegen ohne Druck auf den Grifflöchern und Klappen.
9. Beachte bitte: Dein Notenpult darf nicht zu hoch oder zu tief stehen. Seine Position richtet sich immer nach deiner Haltung, nicht umgekehrt.

Die Haltung des Fagotts im Sitzen

Seite 123

1. Nimm bequem Platz und hänge dir das Fagott um. Die Füße stehen in einem etwas mehr als schulterbreiten Abstand flach auf dem Boden..
2. Sitze vorne am Stuhl. Lehne deinen Rücken beim Spielen nicht an. Eine gelöste Haltung erfordert die freie, schwingende Beweglichkeit des Rückens.
3. Achte darauf, dass du weder ein Hohlkreuz noch einen Rundrücken machst.
4. Beim Spielen im Sitzen nimmt der Oberkörper eine Art „Vorwärtsstellung“ ein. Es ist wichtig, dass du dabei den Oberkörper weder beugst noch krümmst.
5. Der Hals bleibt frei beweglich, er ist weder gestreckt noch angespannt.
6. Der Kopf darf sich leicht nach vorne und unten neigen.
7. Lasse die Schultern locker hängen, die Arme bleiben locker und elastisch.

Die natürliche Atmung erfahren

Seite 123

Mache diese Übungen im Liegen, Stehen und Sitzen:

1. Einatmen: Spüre, wie die Lungen geatmet *werden*, wenn die Luft einströmt. Spüre, wie sich Brustraum und Bauch weiten.
2. Ausatmen: Lasse die Luft ausströmen und spüre, wie Bauch und Brustraum wieder ihre Ausgangsposition einnehmen und wie sich Entspannung einstellt.
3. Atempause: Das ist die Pause vor dem nächsten Einatmen. Spüre, wie am Ende der Atempause der Lufthunger automatisch einsetzt und sich die Lungen wieder Luft holen.

Den Atem beobachten

Seite 124

1. Beim Einströmen der Luft in die Tiefe zieht sich das Zwerchfell (Muskel zwischen Brust- und Bauchraum) zusammen und senkt sich. Es macht der Luft Platz und die Bauchdecke wölbt sich vor. Beim Ausatmen wandert das Zwerchfell wieder in die ursprüngliche Position zurück und die Bauchdecke wird wieder flacher.
2. Wenn du die Arme hinter dem Kopf verschränkst, kannst du das besonders gut beobachten!

Nasematmen

Seite 124

1. Wenn du durch die Nase einatmest, wird die Atemluft angewärmt und befeuchtet., bevor sie in die Lunge fließt. Spüre, wie die Luft durch die Nase strömt.
2. Wenn du die Arme hinter dem Kopf verschränkst und durch die Nase einatmest, spürst du besonders gut, wie die Atemluft den Weg nach unten nimmt.

Übungen im Kutschersitz:

Seite 124

1. Bild: *Ein Kutscher sitzt stundenlang auf seinem Bock, und er hat eine Haltung gefunden, die ihn das bequem durchhalten lässt.*

Setze dich locker auf einen Stuhl, die Knie leicht geöffnet. Beuge dich nach vorne und stütze die Ellbogen auf die Oberschenkel auf. Lege die Hände zusammen.

Lass den Atem erleichtert und hörbar mit gleich bleibendem „ffff“ ausströmen. Nach einer Pause, die so lange dauert, bis der Atemhunger kommt, atmest du durch die Nase ein wie beim Riechen und lässt die Luft in die Tiefe strömen.

2. Bild: *Stell dir vor, eine längere Fahrt mit der Kutsche liegt hinter dir, du erholst dich in dieser Haltung und genießt sie.*

Mit dieser Vorstellung kannst du zu einer gelösten Haltung finden, die dir erlaubt, die Luft natürlich ein- und ausströmen zu lassen. Je gelöster deine Haltung ist, umso besser spielt sich das natürliche An- und Entspannen deiner Atemmuskulatur ein.

Klangfülle suchen

Seite 125

Nimm noch mal den Kutschersitz ein und lasse die Luft einige Male natürlich aus- und einströmen.

1. Bild: *Der Kutscher hat eine lange Fahrt zurückgelegt und will sich jetzt strecken.*

Richte deinen Oberkörper wieder auf, atme dabei ein und rekle dich nach oben, indem du die Ellbogen nach oben-hinten anziehst. Dadurch weitet sich dein Rippenkorb.

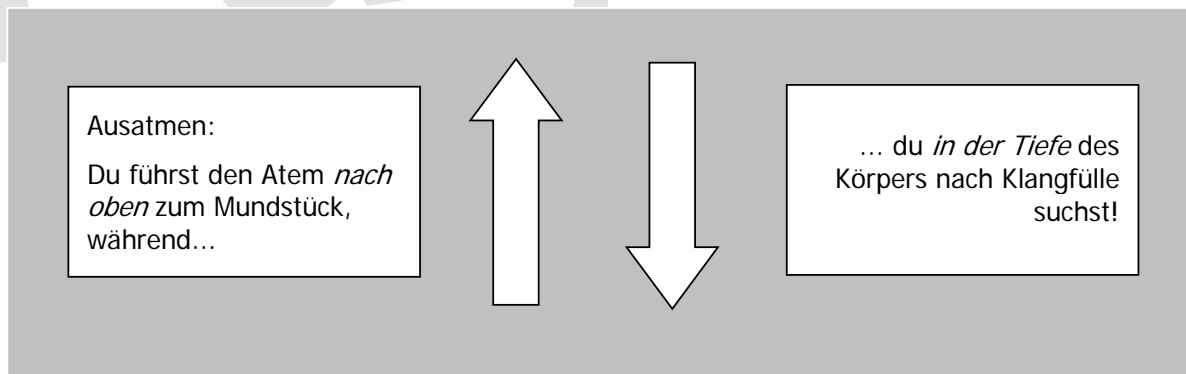
Um die Luft ausströmen zu lassen, neigst du dich dann wieder leicht nach vorne.

2. Während bei der nach vorne gelehnten Kutscherhaltung die Ausdehnung des Rippenkorbes nach hinten deutlich wird, spürst du beim Rekeln die Ausweitung des Brustkorbes nach vorne.

Klangfülle durch „Gegenbewegung“

Seite 126

Wenn du den Ton in der Tiefe ansetzt, erhält er mehr Klangfülle. Durch das tiefe Atmen kannst du die Töne an der Basis der Atemsäule gewissermaßen klanglich verankern. Diesen Vorgang kannst du dir als eine Art Gegenbewegung vorstellen, wie im folgenden Schema dargestellt:



Übe so:

Atme mit „ho“ tief in den Bauch ein, lass dann die Luft mit „ffff“ ausströmen und suche gleichzeitig in der Tiefe des Körpers nach Klangfülle.

Wenn das funktioniert, nimm dein Fagott und probiere auf diese Art, einzelne Töne zu spielen, später kleine Phrasen.

Im Liegen atmen

Seite 127

Lege dich hin und beobachte nochmals deinen natürlichen Atem:

1. Atme tief in den Bauch ein und spüre, wie sich das Zwerchfell beim Zusammenziehen senkt und der Luft Platz macht.
2. Atme aus und spüre, wie sich das Zwerchfell wieder ausdehnt und der Bauch zurück sinkt.
3. Lege dann ein Buch auf den Bauch und atme wieder mit „ho“ ein.
4. Halte beim anschließenden Ausatmen (mit „ffff“) die Zwerchfellmuskulatur in der leichten Kontraktion, die sie beim Einatmen angenommen hat. Der Bauch bleibt dabei oben, das Buch in seiner Position!
Wenn die Zwerchfellmuskulatur beim Ausatmen in der Position wie beim Einatmen bleibt, spürst du die Atemfederung.
5. Mache diese Übung immer wieder, damit du ein Gefühl für die Atemfederung kriegst. Beachte: Das klappt nicht sofort, du brauchst dafür Geduld und Zeit.

Das Zwerchfell spüren

Seite 127

1. Imitiere einen hechelnden Hund mit schnellen kurzen Atemstößen: Dein Brustkorb bleibt dabei ruhig, nur die Flanken und der Bauch bewegen sich durch die Atemstöße.
2. Atme schreckhaft ein, also mit einem kurzen Atemstoß, mit geöffnetem Mund und erschrockener Mimik. Beobachte und spüre, wie sich der Bauch dabei wölbt und der Rippenkorb dehnt.

Blattblasen und Schlauchspritzen

Seite 127

1. Halte ein Blatt Papier am oberen Rand mit zwei Fingern vor dein Gesicht und blase mit gleich bleibendem Luftstrom auf den unteren Rand. Versuche dabei die Unterkante mit dem Luftstrom immer auf dem gleichen Abstand zu dir zu halten.
2. Blase vorsichtig und gleich bleibend auf die Flamme einer Kerze und versuche, die Flamme mit dem Luftstrom an der gleichen Stelle zu halten:
 - (1) Was passiert, wenn du ruckartig, zu stark oder zu schwach bläst?
 - (2) Wie wirken sich solche Schwankungen des Luftstroms beim Blasen des Instruments aus?Mache diese Übung sicherheitshalber nur mit deinem Lehrer oder mit deinen Eltern.
3. Nimm einen Gartenschlauch, der am Wasserhahn hängt, und öffne den Wasserhahn:
 - (1) Nimm das Ende des Schlauches in die Hand und drücke so fest zu, dass das Wasser mit immer gleicher Geschwindigkeit herausspritzt.
 - (2) Was ändert sich, wenn du die Schlauchöffnung mal fester, mal weniger fest zuhältst?

Lippenschmalzen und Kieferkreisen

Seite 128

1. Mit den Lippen schmalzen
2. Die Lippen zusammenpressen und loslassen
3. Die Zunge weit herausstrecken
4. Entsetzt Mund und Augen aufsperrn
5. Den Unterkiefer locker kreisend hin und her bewegen
6. Das Kinn locker auf und ab bewegen

Zunge lockern

Seite 128

1. „milli-milli-milli“ = Lippe und Zunge
2. „lidl-lidl-lidl“ = Zunge
3. „lange-länger-lange-länger“ = Zunge auf ng
4. „tütte-lütte-tütte-lütte“ = Zungenspitze, mit gespitzten Lippen
5. „haj-aj-aj-aj“ = Zungenrücken und Unterkiefer
6. „malaga-malaga-malaga“ = Öffnen des Lippenverschlusses mit wechselnder Lage der Zunge

Vokale singen

Seite 129

Probiere einige beliebige Töne auf:

1. „nim-nö-nim-nö“
2. „no-no-no“ oder „nü-nü-nü“
3. „mini-mini-mini“ oder „mönö-mönö-mönö“
4. „din-ge-don-ge-din-ge-don-ge“
5. „ma-ma-mi-a-ma-ma-mi-a“

Mit Vokalen und Klangfarben spielen

Seite 129

1. Singe alles, was du auf dem Instrument spielst, vorher mit Vokalen, die dir für die jeweilige Passage geeignet erscheinen. Übertrage anschließend das Resonanz-Gefühl des Vokalsingens auf das Fagott.
2. Probiere aus, wie du auch beim Fagottspielen mit verschiedenen Vokalen die Resonanzräume verändern und mit der Klangfarbe spielen kannst. Mit welchen Vokalen kannst du dunkle Klangfarben spielen, mit welchen helle?

Stauendes Mundöffnen

Seite 130

1. Stell dir vor, du bestaunst in einer Kirche die fantastischen Deckengemälde. Du schaust nach oben und rufst „aah“! Der Unterkiefer löst sich nach unten, die Zunge gleitet nach hinten, und du spürst das gelöste Öffnen und die Weite des Mundraumes.
2. Achte darauf, dass du den Mund bei dieser Übung nicht aufreißt und überspannst.

Belustigtes Lachen

Seite 130

Du fühlst die Rachenöffnung und ihre Weite, wenn du – als würde dich etwas belustigen – einige Lachstöße auf dem Atem federst: „ha-ha-ha-ha“!

Gähnen wie ein Hund

Seite 130

1. Gähne auf die Vokale „u – o – a“ und gleite dabei von einem hohen Ton langsam, wie in Zeitlupe, über die Mittellage nach unten.
2. Wiederhole dieses Gähnen ein-, zweimal und fühle, wie sich der Mundraum und die Rachenöffnung beim Gähnen weiten.

Höflichkeitsgähnen

Seite 130

1. Stell dir vor, beim Üben überfällt dich plötzlich eine jähe Müdigkeit, die du dir nicht anmerken lassen willst:
 - Statt spontan den Mund zum Gähnen aufzureißen, hältst du dir die Hand vor den Mund und leistest dir ein unmerkliches Höflichkeitsgähnen.
 - Beobachte: Bei geschlossenen Lippen wird eine größtmögliche innere Weite des Mundraumes und eine dementsprechende Rachenöffnung erreicht.