

WICHTIGE INFORMATIONEN:

1. Unser Handbuch verstehen wir als Anregung und Unterstützung beim selbstständigen Erforschen der angewandten Atemtypenlehre. Die Anwendung unserer Erfahrungen erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis und darf gerne individuell weiter erforscht werden.
2. Wir waren bemüht all unsere Erkenntnisse und Erfahrungen, die wir bis zum Zeitpunkt des Fertigstellens dieses Handbuchs gewonnen haben, zusammenzustellen und hier zu veröffentlichen. Wir distanzieren uns ausdrücklich von dem Anspruch auf Vollständigkeit, denn die Forschung ist noch lange nicht abgeschlossen.
3. Jeder Anwender ist und bleibt vollständig selbstverantwortlich im Umgang mit unseren hier aufgeführten Erfahrungen.
4. Wir sind in keiner Weise für physische, psychische oder seelische Folgen haftbar.
5. Dieses Handbuch berechtigt **nicht**, sich als Atemtypenlehrer (Terlusolloge) auszugeben.
6. Wir setzen in unserem Handbuch Grundkenntnisse der Terlusollogie® voraus. Für vollkommene Neueinsteiger empfehlen wir daher zunächst sich mit den Grundlagen der Terlusollogie® auseinanderzusetzen. Literaturhinweise siehe hinten.
7. Die Atemtypenlehre lässt sich natürlich auch bei Sängern und allen anderen Instrumentalisten, sowie im

Alltag und Berufsleben eines jeden Menschen
anwenden!

*„Das Schönste, was wir erkennen können,
ist das Geheimnisvolle.
Es ist das Grundgefühl, das in der Wiege
von Wahrheit, Kunst und Wissenschaft steht.
Wer es nicht kennt und sich nicht mehr wundert
und nicht mehr staunen kann,
ist sozusagen tot und seine Augen sind erloschen.“*

Albert Einstein (1879 - 1955)

ERGÄNZUNG:

An jedem Morgen, bevor Albert Einstein in seinem Institut
die Tür
zum Forschungszentrum öffnete, hingte er seinen Mantel
an den

Garderobenhaken mit der symbolischen Bemerkung:

„Hier hängt mein Wissen von heute -
Wenn ich meinen Arbeitsforschungsraum betrete,
bin ich frei von dem, was ich vorhin noch wusste!“

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Informationen

Vorwort der Autoren

- I. **Kurze Einführung in die Atemtypenlehre**
- II. **Hoch- und Niedrigprozentigkeit**
- III. **Dehnungs- und Verengungszonen**
- IV. **Gelenkstellungen**
- V. **Atmung**
 1. Basisübungen **Solar**
 - A. Im Liegen
 - B. Im Sitzen
 - C. Im Stehen
 2. Basisübungen **Lunar**
 - A. Im Liegen
 - B. Im Sitzen
 - C. Im Stehen
 3. Integrationsübungen in der **Gruppe**
 - a. Atemkreis
 - b. Paarübung
 - c. Gruppenübung
 4. Atemspiele
- VI. **Anwendung am Instrument**

1. **Solar**
 - a. Haltung und Fingertechnik
 - b. Sprünge / Skalen im Stehen
 - c. Artikulation
2. **Lunar**
 - a. Haltung und Fingertechnik
 - b. Sprünge / Skalen im Stehen
 - c. Artikulation
3. Ton-Klangbildung / Dynamik / Interpretation (**Enge** und **weite** Mundhöhle)
 - a. Tonbildung **Solar**
 - b. Dynamik **Solar**
 - c. Interpretationshilfe **Solar**
 - d. Klangbildung **Lunar**
 - e. Dynamik **Lunar**
 - f. Interpretationshilfe **Lunar**

VII. "Ohrhygiene"

1. Eröffnungsübung
2. Auditive Wahrnehmungsübung
3. Stimmgabeltest
4. Oberton hören / lauschen
5. Nah- und Weitohr / Intonation
6. Aufstellungsempfehlung

VIII. Praxis

1. Elementarbedürfnisse
2. **Solar** und **lunar** erleben
3. Auswendig - Inwendig spielen
4. Rhythmus - und Melodieebene

5. Zusammenspiel im Duo, Trio und mehrköpfige Gruppen
6. Rhythmus mit dem Fuß Klopfen
7. Rhythmus Klatschen
8. Gegenüberstellung **Solar / Lunar**

IX. **Bauweise atemtypengerechter Blockflöten**

X. **Anhang**

1. Literaturverzeichnis
2. Blitzlichter
3. Komponistenliste
4. Dank

*"Man suche nur nichts hinter den Phänomenen; sie selbst
sind die Lehre!"*

J. W. v. Goethe (1749-1782)

VORWORTE

Brunhilde Holderbach

(Dozentin für Blockflöte, Blockflötistin, Atemtypenlehre nach Wilk/Hagena)

In unserem Handbuch "**Musik & Atemtypen**", das ich als Leitfaden verstehe, werden vor allem die **Grundlagen** und mit Absicht keine individuellen Differenzierungen beschrieben.

Voraussetzung für ein innovatives Lernen, ist das Einverständnis, mit den vielfältigen Möglichkeiten, die jeder Mensch in sich trägt und die sein individuelles Lernen einmalig machen. Die Beachtung der elementaren Gesetzmäßigkeiten der Terlusologie® dienen dazu einen selbstständigen Forschungsweg einzuschlagen, um seinen persönlichen, differenzierten, empfindungsreichen und technisch brillanten Stil zu finden. Diesen zu entfalten und individuell den Bedürfnissen entsprechend zu modifizieren ist Aufgabe eines jeden einzelnen.

Aus dem praktischen Tun heraus erlebt und erlernt, gelingt es die Ergebnisse dieser Erfahrungswissenschaft als unverzichtbare **Unterstützung** zu integrieren, sowohl in das eigene Spiel, als auch in die Ausbildung von Schülern, denn der Körper weiß sehr genau, was ihm gut tut und was ihm fehlt. Er ist sehr weise!

Das selbstständige Suchen, Spüren, Finden ist für jede Entwicklung notwendig, wobei Lehrer die Schüler dabei unterstützen können, die eigenen atemtypenspezifischen Bedürfnisse wahrnehmen zu lernen.

Die Inhalte dieses Buches richten sich hauptsächlich an Blockflötisten. Die bipolaren Gesetzmäßigkeiten sind jedoch natürlich für alle Musiker anwendbar!

Die Darstellung in Schriftform erfordert hier eine Reihenfolge, die in der praktischen Arbeit vollkommen anders sein kann. In der Praxis durchdringen sich die Phänomene, die auf dem Papier zunächst voneinander getrennt beschrieben sind.

Ich habe lange gezögert dieses Buch zu erstellen.

Der Grund dafür liegt in vielen Begegnungen mit **Hugo Kükelhaus** und meinen ersten Lehrern **Karl und Thilde Lorenz**, die mich nachhaltig geprägt haben. Ein mir, bis heute von ihnen unvergesslicher Satz lautet: **„Mit jeder neuen Erkenntnis, die mir zur Erfahrung wird, werde ich immer wieder zum Anfänger.“**

Immer wieder neu werden wir von den Phänomenen, die uns zu weiteren Erkenntnissen bringen, eingeholt.

Viele Kursabsolventen und Schüler haben mich dennoch überzeugt, die terlusollogischen Erkenntnisse in Verbindung mit meinen jahrelangen Erfahrungen zu veröffentlichen.

Meine Aufgabe als Lehrerin und Vermittlerin orientiert sich an dem weisen Zitat von Sokrates:

„Ein Lehrer ist der, der hilft, dass der Schüler sich an das erinnert, was er eigentlich schon weiß, jedoch vergessen hat. Fragen stellen, die so wirken, dass der Schüler sein Gehirn nach Antworten und Erkenntnisse durchsucht und durchleuchtet.“

Das bedeutet, dass wir Lehrer das zutiefst in uns verwurzelte Wissen wieder ins Bewusstsein bringen.

Das Wissen um die atemtypspezifischen Prägungen bedeutet eine große Hilfe für ein besseres Selbstverständnis sowie Toleranz für die Bedürfnisse des anderen Atemtyps.

Durch die Ergänzungen im Zusammenspiel beider Atemtypen lösen sich alle Arten von Anstrengungen zur Anpassung auf. Im "**Sowohl als auch**" lässt sich eine entspannende Befreiung erleben:

Wir sind ausgeglichen, stark und interessant in der Ergänzung!

Durch die Einheit der Gegensätze profitiert das Miteinander in allen Begegnungen des Lebens.

Eine immerwährende, wache, spannende und Freude bringende Reise zu sich selbst, wünsche ich all denen, die mutig diesem Naturgesetz vertrauen.

*“Das belehrende Wort und der Menschenverstand haben
sich
als ungeeignet erwiesen, die Leibesvernunft zu fördern.
Nur im Umgang mit den Phänomenen selbst
können Organe belehrt werden.“*

“Wege durch bewegte Zeiten” S. 256-257 **Karl Lorenz**