

Didgeridoo – der Weg zum gesunden Atmen

Das Didgeridoo, ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptus-Stamm, aus der Kultur der australischen Aborigines, ist eines der **ältesten Instrumente der Erde** - ein Musikinstrument, das sich nicht über den Kopf erlernen lässt, sondern über den Bauch. Gerade für Menschen, die sonst kein Instrument beherrschen, ist das **Didgeridoo in wenigen Wochen erlern- und spielbar**. Die Zirkuläratmung wird schrittweise erlernt.



Aufgestaute Gefühle „herausblasen“

Beim Spiel des Didgeridoo können **Anspannungen im Körper gespürt, erfahren und losgelassen werden, so dass der Körper als Freund und Ratgeber wiederentdeckt wird**. Ein Weg, der zu **Wohlbefinden und Entspannung, Bewusstheit und Genuss führt**. Aufgestaute Emotionen, Hemmungen, Wut werden aus voller Lunge ins Didgeridoo geblasen. Solche befreienden „Urschreie“ geben ein fantastisches Gefühl von kraftvollem Leben und Atmen, wodurch auch eine Stärkung des Selbstbewusstseins eintritt.

Die Atmung vertiefen

Wir „zivilisierten“ Menschen atmen meist flach in die Lungen. Beim Didgeridoo-Spielen **atmen wir tief in den Bauch, wodurch sich das Zwerchfell nach unten bewegt**. Beim Ausatmen bewegt sich das Zwerchfell nach oben in die Lungenflügel. Durch diese Bewegung kann die Luft aus den tieferen Lungenschichten ausströmen. Beim Einatmen haben die Lungen mehr Raum für eine grössere Luftaufnahme. Dadurch entsteht ein besserer Sauerstoffaustausch in den Lungen.

Didgeridoo als Unterstützung in Musik- und Psychotherapie

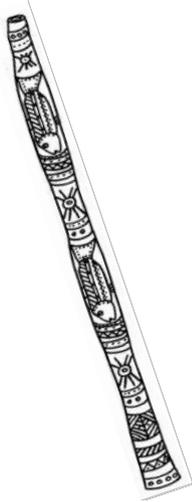
Die aufrechte Haltung beim Spiel, die Atmung und die Klänge erzeugen ein kräftigendes, belebendes, entspannendes Gefühl von Freude und Genuss am Leben. In der Musik- und Psychotherapie wird das Didgeridoo schon vielfältig eingesetzt. Die mystischen Klänge gehen direkt in den Bauch und berühren uns Menschen im Herzen.

Didgeridoo-Spielen hilft gegen Schnarchen

Durch regelmässiges Spielen dieses Instrumentes werden gemäss einer Studie aus dem Jahr 2005 der Universität Zürich Schnarchen und Schlafapnoe-Syndrom gemildert. Die Forscher der Uni ZH erhielten für ihre Erkenntnis gar den Ig-Nobelpreis. Beim Didgeridoo spielen wird die Muskulatur der Atemwege dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert, sodass sich die nächtlichen Atemstillstände reduzieren. Die Fettpolster in der oberen Schlundwand verkleinern sich.

Einladung und Anmeldung

zum Didgeridoo-Anfänger-Kurs



Ort	8832 Wollerau, Roosstrasse 33 (Gratis P im Umkreis von 200 m) International Institute of Handanalysis, Pascal Stössel
Datum	Samstag, 28. März 2020
Zeit	09.00 h - ca. 17.00 h
Kursinhalt	Atmung, Grundton, Obertöne, Stimmeinsatz, Rhythmen, Zirkuläratmung, Geschichte, Didge-Arten, Pflege.... Es sind keine Vorkenntnisse (Musik und Noten) erforderlich.
Verpflegung	Tee, Wasser und Snacks sind inbegriffen, jeder nimmt sein Mittagessen selber mit oder geht in nahegelegene Restaurants.
Kosten	CHF 230.00 CHF 40.00 für Leih-Didgeridoo (wird bei einem Kauf angerechnet)
Anmeldung und Info	Tel 041 820 44 44, urs.feller@ursfeller.ch www.ursfeller.ch Anmeldefrist: 20.03.2020, die Teilnehmerzahl ist begrenzt Nach Anmeldung versenden wir eine Bestätigung mit weiteren Informationen.

Es freut uns, mit Euch in die erdigen Klänge des Didgeridoo einzutauchen....

Urs Feller (Kursleitung), Pascal Stössel

- Ich melde mich definitiv an Datum:Unterschrift:
(bei Abmeldungen ab 15. Tag vor Kursbeginn verrechnen wir CHF 100.00 Unkostenbeitrag)
- Ich brauche ein Leih-Didgeridoo für CHF 40.00
- Ich bringe mein eigenes Didgeridoo mit

Name, Vorname, Adresse

e-mail, Mobile-Telefonnummer
