

# **Coachingmaßnahmen in der Musikpädagogik auf Basis atemphysiologischer Messdaten**

**Christian Frauscher & Rainer Holzinger**

## **Abstract**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Atmung und ihrer Relevanz für Coachingmaßnahmen in der musikpädagogischen Praxis. Zunächst wird die Physiologie der Atmung erläutert, Begriffe der Frequenz und Amplitude sowie deren physiologische Bedeutung werden geklärt. Die respiratorische Sinusarrhythmie als Marker des parasympathischen Einflusses auf den Organismus sowie die mit der Atmung in engem Zusammenhang stehende Herzratenvariabilität wird dargestellt. Anhand von Beispielen des Atemtrainings werden Biofeedback-Parameter erklärt und deren Implikation für weitere Interventionsmaßnahmen dargelegt.