Dr. med. Ch. Larsen
J. Schürer · D. G. Stratil

EINFACH SINGEN!

Die Stimme im Chor entwickeln

Spiraldynamik®

TRIAS

Carus

Dr. med. Christian Larsen ist ärztlicher Leiter des Spiraldynamik® Med Centers in Zürich. Schon früh zeichnete sich sein Interesse an ganzheitlichen Heilmethoden ab, das er auf Studienreisen u. a. nach Alaska, Tibet, Japan und China vertiefen konnte. Mit der Spiraldynamik® verfolgt er vor allem ein Ziel: Menschen zu befähigen, die Weisheit des Körpers zu entdecken.

Julia Schürer, Sängerin und Gesangslehrerin, hat sich als Stimmbildnerin auf die Zusammenarbeit mit Chören spezialisiert. Mit viel Know-how vermittelt sie Sängerinnen und Sängern nicht nur die Grundlagen der Stimmbildung, sondern vor allem auch die Freude am Singen, mit dem ganzen Körper und der ganzen Seele. Ihre Überzeugung: Unser Körper ist ein wunderbares Instrument – jeder kann lernen, es zum Klingen zu bringen.

Dana Gita Stratil, Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmtrainerin AAP®. Seit über 30 Jahren geht und lehrt sie den »Weg der Stimme«. Geprägt von Yoga, Meditation, ganzheitlicher Stimmausbildung und Spiraldynamik® vermittelt sie Selbsterfahrung und Freude am Auftritt mit Gesang und Sprache. Sie weiß: Jede Stimme hat einen eigenen Zauber und kann ihre harmonisierende Kraft für Körper, Geist und Seele entfalten.

Dr. med. Christian Larsen · Julia Schürer · Dana Gita Stratil

Einfach singen!

Die Stimme im Chor entwickeln

TRIAS

7 **Sing einfach!**

9 Singen: Massage für Körper und Geist

10 **Befreit, beglückt, beflügelt**
11 Die verborgene Sehnsucht
12 Instru-Mensch
13 Einfach singen? Sing einfach!

15 **Haltung**
15 Das Spiel mit der Schwerkraft …
16 Anatomie: Boden, Mitte & Aufrichtung
18 Innere Haltung – Wer singt, muss präsent sein
19 Dynamisches Stehen – Ton mit Körper verbinden
20 Körper im Lot
21 Brust-Kreuzbein-Gegenzug
22 Schwalbe
23 Königlich aufgerichtet

25 **Atmung**
25 Atem ist Leben …
26 Anatomie: »Abspannen« bedeutet reflexartiges Einatmen
28 Atem und Psyche – das alte Bündnis
29 Abspannen – Luft holen durch Loslassen
30 Hula
31 »Hopp« – Abspannen
32 Hupe – »Po!«
33 Blasebalg

35 **Stimme**
35 Stimme – das Wunderwerk der Natur
36 Anatomie: »Stimme« entsteht erst danach …
38 Auch Sie haben eine Stimme!
38 Sitz der Stimme – kleiner Kehlkopf, große Wirkung!
40 Zurück ins Körbchen
41 Der Rachen – ein Konzertsaal
42 Stimmbänder – Schwingung pur
43 Liftschacht und Tonleiter

45 **Stütze**
45 Diesen Ton müsst ihr besser stützen …
46 Anatomie: »Atemstütze« heißt Weite beim Ausatmen
48 Singen erfordert Kraft – keine Anstrengung
48 Immer genug Luft – Behalten statt verschwenden!
50 Der Luftballon hat Muskeln
51 Stoß die Wand weg!
52 Spreng das Korsett!
53 Kraft aus der Mitte

55 **Resonanz**
55 Machtvolle Klänge …
56 Anatomie: Dynamische Resonanzräume
58 Klangräume und Raumklang – mit dem Herzen singen
59 Klangwelten entstehen im Kopf
60 Der Schädel als Klangschale
61 Obertöne – Klangfarben des Tons
62 Klingende Maske
63 Der Schnabel des Tukans

65 **Artikulation**
65 Kristallklare Aussprache
66 Anatomie: Annäherung an ein komplexes Thema
68 Text, Melodie und Rhythmus – Gesang als klingende Sprache
68 Die Lust auszuprobieren – derrrr Tigerrrrr is brrrutal …
70 Das rollende Rrrrrr auf der Achterbahn
71 Pack den Ton!
72 Schnellschwatz für Lippen und Zunge
73 Der springende Ton

75 **Volumen**
75 Im (Ur-) Schrei liegt die Kraft …
76 Anatomie: Die Körperspannung regelt das Volumen
78 Für Volumen braucht's Mut!
78 Von der Lust am Lautwerden
80 Bärensitz
81 Dampfkochtopf
82 Ringkraft pur
83 Nimm den Raum! Füll den Raum!

85 **Höhen und Tiefen**
85 Zauberformel: ohne Anstrengung!
86 Anatomie: Tiefen und Höhen gehören zusammen
88 In die Tiefe sinken – in die Höhe fliegen
88 Hohe Töne sind schon da
90 Wie die große Kirchenglocke
91 Das »ng« als Nadelöhr nach oben
92 Tiefer Fall, hoher Ton
93 Keine Angst vor hoch und laut

94 Service

94 **Glossar**

94 **Stimmige Tipps von Stimmprofis**

95 **Stimmpflege**

95 **Literatur**

Lustvoll kreisen mit Hula-Reifen! Oder ohne: Die Hände in die Taille stützen und Becken kreisen.

kurz & stimmig:
- Hüften schwingen
- Rückwärts schwimmen
- Brustkorb weit
- Ich darf gähnen!

Hula

Ziel: Wecken der gesamten Atemmuskulatur.

Start: Stehen Sie mit den Füßen etwas breitbeiniger als gewohnt. Wenn Sie einen Hula-Reifen zur Hand haben, kreisen Sie, solange es Spaß macht.

Aktion:
● Stützen Sie die Hände in die Taille und machen Sie immer weiter werdende Hula-Hula-Hüftkreise, nach links und rechts. Beobachten Sie, wie dies den Atem beeinflusst und sich neue Atemräume im Brustkorb erschließen. Zwerchfell und Beckenboden schwingen gegenläufig und werden dabei dreidimensional durchbewegt. Machen Sie ein langes **Uuuuh.** ● Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf das Brustbein, die Ellenbogen seitwärts nach außen. Behalten Sie die Schultern entspannt unten und rudern Sie rückwärts, ähnlich wie beim Rückenschwimmen. Rechte Seite, dann linke Seite im Wechselrhythmus. Spüren Sie, wie sich der obere Brustraum dabei wohlig weitet. Laden Sie ein Gähnen ein.

Dosierung: 1–2 Minuten.

Aufgepasst! Den Atem frei fließen lassen.

»Hopp« – Abspannen

Ziel: Das Zwerchfell lockern und das »Abspannen« üben.

Start: Stehen Sie locker und wach aufrecht, mit Tennisball in der Hand.

Aktion: Hinweis: Das Zeichen Ṿ bedeutet »Abspannen«, siehe auch »Atmung« (Seite 25) und die folgenden Übungen.

● Prellen Sie den Tennisball wiederholt kräftig zu Boden – oder imitieren Sie es mit einem imaginären Ball. ● Machen Sie dabei jeweils kräftig **Hopp! Ṿ Hopp! Ṿ Hopp! Ṿ** … wobei das **o** rund geformt und das **pp!** deutlich und knackig gesprochen wird. ● Beobachten Sie, wie zwischen zwei **Hopp!** die Einatmung von selbst geschieht. Genau richtig ist es, wenn Sie bei zwanzig Wiederholungen nie nach Luft schnappen müssen. Nach jedem **Hopp!** strömt die Luft spontan und ohne Anstrengung ein. Dieser Vorgang wird als »Abspannen« bezeichnet. ● Nun ohne Ball: Prüfen Sie mit Ihren Händen die trampolinartige Bewegung des Zwerchfells und die der Hüfte, vorn im Oberbauch und seitlich an den Flanken.

Dosierung: 15–20-mal.

Aufgepasst! Oberkörper nicht einfallen lassen. Der Versuchung widerstehen, das Einatmen aktiv kontrollieren zu wollen.

Abspannen: Die neue Luft strömt nach jedem **»Hopp!«** spontan und ohne Anstrengung in die Lunge ein.

kurz & stimmig:
- Luft »ploppt«
- Zwerchfell tanzt
- Flanke spickt
- Es atmet von allein!

Resonanz

Sie sind hochresonant. Ihr Körper ist ein großer, dynamischer Klangraum für Ihre Stimme. Die Vibrationen gehen bis in die Knochen …

» *Der Resonanzraum ergibt den großen Klang: Klingen, erklingen, durchklingen …* «

Ich spüre sie mehr, als dass ich sie höre: die Taiko-Trommeln der japanischen Gruppe Kodo. Gewaltige Trommeln stehen auf der Bühne und muskulöse Arme schlagen sie in komplexen Rhythmen. Die Wirkung ist unglaublich. Über den Boden spüre ich die Vibration bis in die Knochen. Teilweise verschlägt es mir fast den Atem, auch mein Brustkorb schwingt mit den mächtigen Tönen mit. Die tiefsten Bässe spüre ich im Bauch und Becken. Viel sinnlicher als jede Technomusik – ein archaisches Erlebnis.

Machtvolle Klänge …

Schwingung und Resonanz pur. Ein Gefäß – hier ein Holzrahmen bespannt mit Fell – wirkt als Verstärker eines Impulses: des Knüppelschlags. Gleichermaßen verstärkt der Holzkasten einer Gitarre die Schwingungen der Saiten.

Die Schwingungen einer Stimme sind wohl weniger mächtig als die Trommeln, folgen jedoch dem gleichen Prinzip: Im Kehlkopf werden zarte Stimmbänder vom Atemstrom in Schwingung versetzt. Voll klingend werden die Töne, indem die Schwingungen in den Hohlräumen von Mund und Kopf verstärkt werden. Mächtig werden die Töne, wenn sie sich im ganzen Körper ausweiten, eben »resonieren«.

»Resonare« (aus dem Lateinischen) bedeutet »widerhallen«. Wir zeigen Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie für jeden Ton die besten Resonanzräume erschließen, wie Sie Ihren Körper als Resonanzraum für Ihre Stimme einsetzen und somit Ihr Körper-Instrument zum Klingen bringen können. Willkommen auf einer spannenden Entdeckungsreise: der Körper als geheimnisvolle Schatz- und Echokammer.

Anatomie: Dynamische Resonanzräume

Die Saite erzeugt den Ton, der Resonanzraum bringt ihn zum Klingen. Hier entstehen Ober- und Untertöne. Dies gilt für Violine wie für die menschliche Stimme. Resonanzräume sind das A und O der Klangbildung, sie umfassen Rachen, Mundhöhle, Nasenraum, Nebenhöhlen und Brustkorb. Für die Lautbildung entscheidend ist die Mundhöhle. Im Gegensatz zu einem Resonanzkörper aus Holz besitzt der Mund nur oben eine feste Wand – den harten Gaumen. Alle anderen Wände sind weich und formbar.

Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie Ihre eigene Stimme anders wahrnehmen als die Stimme anderer Menschen? Von anderen Menschen hören Sie nur die Schallleitung via Luft, was einer Tonbandaufnahme ähnelt. Bei der eigenen Stimme hören Sie die Schallleitung via Luft kombiniert mit der Schallleitung via Knochen. Die eigene Stimme wird über den harten Gaumen via Knochen direkt ans Innenohr weitergeleitet. Hinter dem Ohr befindet sich der sogenannte Hörknochen – er dient, wie der Name sagt, dem Hören mittels Knochenschallleitung.

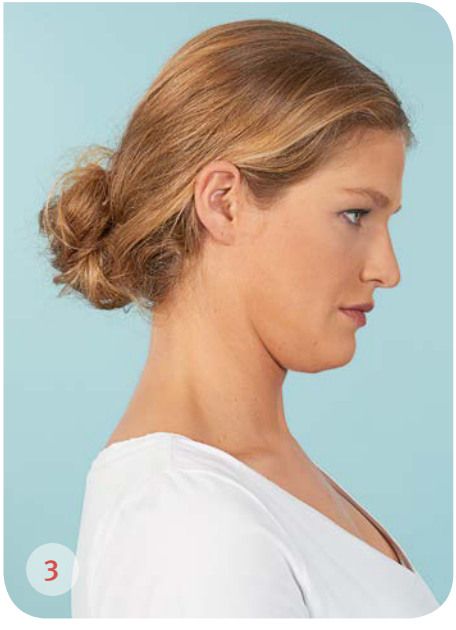
Resonante Knochen

Knochen sind wunderbare Schallleiter. Was auf Hör- und Schädelknochen zutrifft, gilt für alle Knochen. Das Skelett – ein gigantischer Resonanzkörper? Richtig! Alle Knochen »re-sonieren«, sie schwingen mit der Stimme mit. Für die Qualität der Resonanz ist das freie Mitvibrieren aller Knochen von besonderer Bedeutung. Über das Öffnen dieser Resonanzräume nach oben entsteht die Kopfresonanz. Dank der Nähe des Kehlkopfs zur Wirbelsäule pflanzt sich der Schall via Knochenleitung nach unten zum Brustbein und zu den Rippen fort, so entsteht Brustresonanz. Und manchmal können Sie einen tiefen Ton auch ganz tief unten im Becken oder im Bauch spüren, weil der Ton via Wirbelsäule weiter nach unten bis ins Becken geleitet wird. Von dort breiten sich die Schwingung auf Muskeln und Eingeweide aus. Auch Wasser leitet Schall! Da der Mensch

❶ Ein offener Nacken erweitert den Rachenraum – Ausgangspunkt für eine resonanzstarke Stimme.
❷ Kopf nach vorn geschoben.
❸ Kinn zur Brust gepresst.
❹ Die ungünstigste aller Kopfhaltungen (Kombination von 2 und 3.

Nasen-
resonanz-
raum
Gaumen-
segel
Stirn-
höhle
Rachen-
raum
Mund-
resonanz-
raum
Stimm-
bänder
Zunge
Kehlkopf-
deckel
Speiseröhre
Kehlkopf
1

2


3

4

zu 70 Prozent aus Wasser besteht, kann der ganze Mensch als dynamischer Resonanzkörper der menschlichen Stimme betrachtet werden.

Mach den Mund auf, statt auf die Zähne zu beißen!

Kopfhaltung: Die Kopfhaltung beeinflusst die Resonanzfähigkeit des menschlichen Körpers unmittelbar. Ein Rundrücken führt automatisch zum Knick im Genick, der Kopf wird in den Nacken gezogen, der Kehlkopf als erster Resonanzraum und der Rachenraum werden eingeengt. Eine flache Stimme und nächtliches Schnarchen sind die Folge.

Mund auf: Evolutionsgeschichtlich gesehen sind Zähne »Waffen«. Die Kau- und Beißmuskeln sind die stärksten des menschlichen Körpers. Die antrainierte Beißhemmung – die Unterdrückung einer gesunden Aggressivität – hat bei vielen Menschen dazu geführt, dass sie sich nicht mehr trauen, den Mund aufzumachen. Unterdrückte Emotionen und Aggression führen zu massiven Verspannungen der Kaumuskulatur. Es kommt zu Zahnpressen, Knirschen, Schläfenkopfschmerz und zur vorzeitigen Abnutzung von Zähnen und Kiefergelenken.

Fazit: Mach den Mund auf, im Alltag wie beim Singen.

Klangräume und Raumklang – mit dem Herzen singen

Redewendungen wie: »Ja, das klingt an!« – »Ja, das stimmt!« weisen darauf hin, dass etwas stimmig mitschwingt. Sie gehen in Resonanz, in Gleichklang. Sie schwingen sich innerlich auf etwas ein, was Ihnen von außen entgegenkommt. Beim Singen gilt das Prinzip analog umgekehrt: Sie »resonieren« sozusagen von innen nach außen.

Wenn Sie in Resonanz mit Ihren Gefühlen sind, klingen diese durch Ihr Körper-Instrument hindurch nach außen. Hier zeigt sich das berühmte »mit dem Herzen singen«. Sich innerlich zu öffnen gehört unabdingbar zum Singen dazu. Auf den Körper übertragen öffnen Sie den Mund, die Atemwege, den ganzen Körper. Sie gestalten die Töne in den Innenräumen Ihres Körpers: Mundraum, Schädel und Brustraum. In diesen Resonanzräumen nimmt der Klang Gefühle und Farbe an. Diese Klänge entsenden Sie in den Außenraum.

Erfahrene Sänger kennen zusätzlich den Resonanzraum »um den Körper«. Es entsteht eine energetische Weite, ein visualisierter Raum um Ihren Körper – eine Art akustischer Aura, die wiederum eine innere Weite bewirkt. Hier spiegelt sich die psychologische Dimension des geflügelten Wortes »sich den Raum nehmen« – im Innen wie im Außen.

Die nächste, dritte Dimension der Resonanz bildet der bauliche Raum. Jeder Saal, jede Kirche und auch das Badezimmer werden zum Klangkörper. Füllen Sie in der Vorstellung – ob laut oder leise – immer den ganzen Raum.

Klangwelten entstehen im Kopf

Entdecken Sie das Geheimnis im Schädel! Lernen Sie die Vielfalt seiner Klangwelt kennen! Beschallen Sie ihn ganz neu! Befühlen Sie ihn und werden Sie gierig danach, neue Klangräume zu erschließen! Fassen Sie sich an die Nase, während Sie Töne singen, spüren Sie den Unterschied der Vibrationen, wenn Sie ein **»m«**, ein **»n«** oder ein **»ng«** singen. Legen Sie eine Hand flach an den Hinterkopf oder mitten auf der Schädeldecke. Wo vibriert es am meisten? Wo spüren Sie gar nichts? Können die Töne bis zu den Zähnen klingen? Haben Zähne überhaupt einen Klang? Kommen Sie weg von der Idee, dass der Ton lediglich aus dem Mund »hinauspurzelt« … Lassen Sie sich inspirieren von der neuen Idee, dass sich unendlich viele Klangwellen durch alle Knochen und Hohlräume im Kopf ausbreiten.

Wenn Sie diese mit Klang füllen, werden Obertöne erklingen. Wie bei jedem Instrument. Dadurch wird der Klang Ihrer Stimme farbiger. Sie können sich dies als Vibrationsmassage vorstellen: Die Klangwellen massieren alle Zellen in Ihrem Schädel, von innen bis nach außen. So entstehen lebendige Verbindungen zwischen Knochen, Haut und Hohlräumen. Durch regelmäßiges Singen wird es Ihnen gelingen, überall in den Schädel hinein- und durch ihn hindurchzudringen – bis Sie sein Geheimnis entdecken, den Sitz Ihrer Stimme: Ein Ort an dem Sie fühlen und hören werden, wie im Inneren des Schädels Musik entsteht.

Spüren Sie die Schwingungen im Nacken, Kopf und Schädel. Fühlen Sie sie mit Ihren Händen.

kurz & stimmig:
- Schädel klingt
- Maske singt
- Mund ist rund
- Mein Ton wird bunt

Der Schädel als Klangschale

Ziel: Die Resonanzfähigkeit im Innern des Schädels wahrnehmen und steigern. Der Begriff »Brummschädel« bekommt hier eine neue Bedeutung.

Start: Halten Sie den Kopf gerade und lockern Sie den Kiefer.

Aktion:
● Summen Sie ein **Mmm** auf einer bequemen Tonhöhe, wobei der Mundraum im Inneren möglichst offen bleibt. Spüren Sie mit flach angelegten Händen die Schwingungen am Hals, Stirn, Gesicht und ganzem Schädel. ● Singen Sie auf einem Ton die Silben **AmmmAabend**. Dabei klingt das **Mmm** im runden Innenraum, und wenn Sie die Lippen öffnen, erklingt das **Aa** von **Aabend** offen und klar. ● Singen Sie **AmmmMoorgen**. Formen Sie für das **O** mit den Lippen einen engeren Ring, jedoch ohne den Kiefer zu schließen. ● Als Nächstes: **AmmmMiittag**. Senden Sie den Klang des **Mmm** zur Stirne. Das **I** wird dieser Spur folgen.

Dosierung: 2- bis 3-mal beim Einsingen.

Aufgepasst: Kiefer muss offen bleiben, Kehlkopf bleibt entspannt und liegt tief.

Obertöne – Klangfarben des Tons

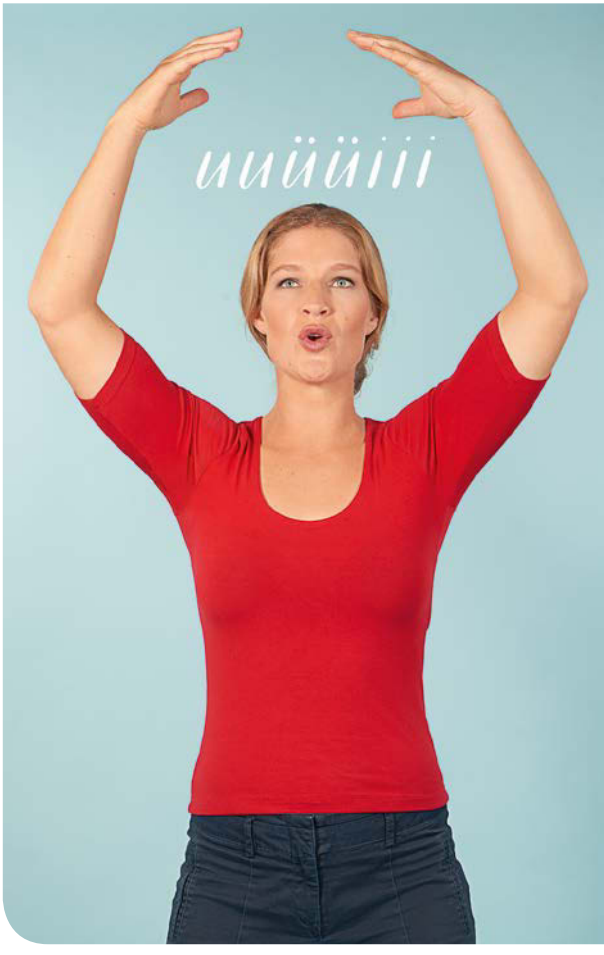
Ziel: Vokalräume und Obertöne in der eigenen Stimme entdecken.

Start: Lockern Sie den Kiefer, gähnen Sie genüsslich.

Aktion:
● Singen Sie mit offenem Rachenraum **aaaa**, **oooo** und **uuuu**. Bewegen Sie Ihren Mund ganz langsam von einem Vokal zum nächsten: **aaoouu** und **uuooaa**. Atmen Sie gemütlich. ● Zusätzlich können Sie den Ton am oberen Gaumen »aufhängen«. Es ist, als ob Sie ein **Ng** vorn anhängten, bevor Sie von einem Vokal zum nächsten gleiten. Lauschen Sie genau, was im Übergang der Vokale erklingt: Das sind Obertöne! Die Obertöne Ihrer Stimme. ● Nun singen Sie lange Vokale **uuuu**, **üüüü** und **iiii** und im Übergang **uuüüii** und zurück **iiüüuu**. ● Vergrößern Sie den Resonanzraum mit vorgestülpten Lippen und lauschen Sie auf die Klänge, die im Übergang der Vokale auftauchen. ● Experimentieren Sie mit der Stellung der Zungenspitze, während Sie die Vokalreihen singen.

Dosierung: Solange es Spaß macht.

Aufgepasst! Nicht zu schlaff, nicht verspannt! Mund, Lippen und Zunge ganz langsam und kontrolliert bewegen.



Obertöne entstehen, im offenen Rachenraum, wenn Sie langsam von einem Vokal zum nächsten gleiten.

kurz & stimmig:
- Höhlen klingen
- Räume schwingen
- Glänzender Klang
- Meine Stimme

Singen Sie die Endloschlaufe **»njong-njang ...«** und spüren Sie dabei Ihr Gesicht (Maske) vibrieren.

kurz & stimmig:
- Lippen sind fit
- Nase schwatzt mit
- Ich werde deutlich
- Es kommt an!

Klingende Maske

Ziel: Resonanzen in Gesicht und Maske aktivieren.

Start: Aufrecht stehend, Füße stehen hüftbreit auseinander.

Aktion:
● Massieren Sie Ihr Gesicht mit kleinen Kreisbewegungen Ihrer Finger, vor allem die Wangen und die Nasenregion. ● Sprechen Sie die Silben **njong-njang-njong-njang** in einer angenehmen Lage. Ihre Lippen- und Ihre Nasenmuskulatur sind hundertprozentig aktiv. ● Singen Sie auf diesen Silben die Töne der Quinte hinauf und wieder hinunter. ● Bilden Sie eine Endlosschlaufe **njong-njang-njong-njang** auf und ab. ● Beginnen Sie jeweils stufenweise einen Ton höher. Vielleicht werden Sie feststellen, dass Sie durch die »Resonanz in der Maske« plötzlich höher singen können als erwartet.

Dosierung: 2–3-mal auf jeder Stufe, bis das Sprechen geschmeidiger wird.

Aufgepasst: Schnell verwandelt sich das **Njongnjang** in ein **Nong nang** oder ein **Jong jang**. Bleiben Sie sehr deutlich in der Aussprache!

Der Schnabel des Tukans

Ziel: Tukan – wie bitte? Das ist der exotische Urwaldvogel mit dem riesigen, prächtig gefärbten Schnabel. Das Ziel der Übung: Aktivieren der Schnabelresonanz. Beim Homo sapiens: der Stirn- und Nasenresonanzen.

Start: Summen Sie mit **nnnnn**.

Aktion:
● Singen Sie abwechselnd **iiii** und **nnnn**. Spüren Sie, wie die Zunge den oberen Gaumen berührt und abdeckt, und wo die Luft entweicht. ● Singen Sie liturgisch, wie in der Kirche, den italienischen Satz: **La nonna Nina guarda la luna!** Übersetzt: Die Großmutter Nina beobachtet den Mond. ● Achten Sie auf die Bewegung der Zungenspitze und die Schwingungen in der Nasengegend. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen großen Tukan-Schnabel als Resonanzverstärker. ● Gehen Sie schrittweise höher und höher mit dem Ausgangston.

Dosierung: 4–5 Minuten, um heller und brillanter singen zu können.

Aufgepasst! Kiefer offen lassen. Die Lippen formen die Vokale überdeutlich.

Variante: Mit Fokus auf die Resonanz in Nase und Stirn auch tiefe Töne singen.

Die Schwingungen der Nasengegend intensivieren sich zum »Klangschnabel« des Tukans.

kurz & stimmig:
- Tukan
- Stirn vibriert
- Nase kitzelt
- Schnabel singt

Sprechen Sie überdeutlich. Werden Sie schneller, ohne die Aussprache zu verwässern.

kurz & stimmig:

- Lippen spicken
- Zunge tanzt
- Mund läuft rund
- Mein Schnabel ist gewetzt

Schnellschwatz für Lippen und Zunge

Ziel: Mit Sprechsilben schnell artikulieren lernen.

Start: Kiefer, Gesichts- und Mundmuskulatur lockern.

Aktion:
● Sagen Sie mehrmals hintereinander **pülülü – pülülü – pülülü**. Die Lippen sind zu einem Kussmund geformt. Steigern Sie die Geschwindigkeit, spüren Sie die Sprungkraft des **P** an den Lippen und des **L** mit der Zungenspitze am vorderen Gaumen. ● Dann auf Englisch: **red leather, yellow leather** (rotes Leder, gelbes Leder). Fangen Sie überdeutlich an. Steigern Sie die Geschwindigkeit, ohne die Aussprache zu verwässern. ● Singen Sie diese Sprechsilben auf einer einfachen Melodie in mittlerer Tonlage. Gehen Sie halbtonweise hinauf und hinunter.

● **Dosierung:** 5–10-mal jeden Satz wiederholen.

Aufgepasst: Nicht »so schnell wie möglich«, sondern »so deutlich wie möglich« – bei steigender Geschwindigkeit. Muskel immer mal entspannen.

Variante: Sprechen Sie einen Liedtext mit übertriebener Aussprache, im Rhythmus der Komposition. Super zum Auswendiglernen von Texten!

Der springende Ton

Ziel: Die Konsonanten als Sprungbrett für die Vokale einsetzen.

Start: Kiefer lockern, Mund öffnen mit Gähnspannung – als ob Sie gähnten.

Aktion: Das Zeichen »Ṿ« bedeutet Abspannen, siehe Seite 26 und Übung Seite 31.

● Sprechen Sie leicht und knackig folgende Silben **pala-pala-pa! Ṿ**, **pala-pa-la-po! Ṿ**, **pala-pala-pe! Ṿ**, **pala-pala-pu! Ṿ**, **pala-pala-pi! Ṿ**. Das **P** schließt kurz den Mundraum vorn, der Mundraum hinten bleibt dabei offen, das **P** lässt los und ein offenes **A** erklingt. Die Zungenspitze übernimmt mit dem **I** und spickt zum offenen **a/o/e/u/i**. ● Singen Sie jetzt mit diesen Silben drei Töne hinauf und hinunter jeweils einen Halbton höher. ● Sprechen und singen Sie die Silben **kana-kana-ka! Ṿ** mit **a/o/e/u/i** am Schluss. Spüren Sie, wie die Bewegung im geöffneten Mund von der Zungenspitze zum hinteren Teil der Zunge wechselt.

Dosierung: 1-mal sprechen und singen.

Aufgepasst! Der Mundraum bleibt offen, Sprechwerkzeuge springen flink.

»**P**« schließt kurz den Mundraum, spickt wieder auf, ein offenes »**A**« erklingt.

kurz & stimmig:
- Lippen federn
- Zunge springt
- Töne perlen
- Wörter purzeln

Um den Rumpf weiter zu stabilisieren, balancieren Sie auf Ihrem Gesäß und heben Sie zusätzlich die Arme.

Bärensitz

Ziel: Aktivierung der Bauchmuskulatur während des Singens.

Start: Setzen Sie sich bequem auf den Boden, am besten auf einen Teppich.

Aktion:
● Stützen Sie sich seitlich mit den Händen ab, Beine in die Höhe. ● Singen Sie ein Lied und bewegen Sie dabei die Beine in der Luft. ● Spüren Sie den Einfluss der Bauchmuskulatur auf Ihre Töne. ● Zum Einatmen Beine abstellen; kurze und längere Singphasen lösen sich ab. ● Um die aktive Rumpfstabilisierung zu steigern, heben Sie zusätzlich die Arme; balancieren Sie auf Ihrem Gesäß und strampeln Sie in der Singphase wie ein Bär mit allen vieren in der Luft.

Dosierung: Tun Sie das einfach so lange, wie es Spaß macht und Ihre Bauchmuskeln die Übung gern mitmachen.

Aufgepasst! Der Bauch darf vor lauter Spannung nicht hart werden.

Variation: Führen Sie die Übung seitlich auf einem Stuhl sitzend durch.

kurz & stimmig:
- Kraft aus der Mitte
- Dort ist die Quelle
- Aus der Quelle
- Sprudeln die Lieder

Dampfkochtopf

Ziel: Laut singen mit Kraft aus dem Bauch.

Start: Stehen Sie hüftbreit und machen Sie ein paar Hüftkreise in jede Richtung.

Aktion: Das Zeichen »Ṿ« bedeutet Abspannen, siehe auch Seite 26 und Übung Seite 31.

● Legen Sie eine Hand vorn auf den Bauch, die andere hinten auf den unteren Rücken. Wärmen Sie Ihre Mitte mit Zischlauten wie **schhhhhh Ṿ, schhhhhhh Ṿ, schhhhh Ṿ**. Zischen Sie wie das Ventil eines Dampfkochtopfs. Spüren Sie dabei die Kraft in der Bauchdecke und das Loslassen beim Abspannen. ● Singen Sie auf einer mittleren Tonhöhe: **schaaaaa Ṿ, schooooo Ṿ, schoooone meine Nerven! Ṿ**. ● Spüren Sie, wie sich die Wärme und der Druck im Bauchraum aufbauen. Singen Sie stufenweise höher hinauf. ● Erfinden Sie auf diese Silben eine einfache Melodie, mit der Sie langsam in die Höhe gehen.

Dosierung: 1–2-mal auf jeder Tonlage, so hoch hinauf wie es Ihnen angenehm ist.

Aufgepasst! Achten Sie darauf, dass die Kraft wirklich aus dem Bauch kommt, sonst schmerzt der Hals.

Zischen Sie wie ein Ventil. Spüren Sie die Kraft in der Bauchdecke und lassen Sie den Ton fliegen.

kurz & stimmig:
- Ich singe
- Ich werde laut
- Ich darf das
- Fühlt sich gut an

Service

Glossar

Abspannen: Ist die Fertigkeit, schnell und geräuschlos wieder zu Luft zu kommen, im Zusammenspiel von Zwerchfell, Brustkorb, Kiefer, guter Artikulation und flexiblem Kehlkopf. Für das Abspannen wird ein großes **»V«** in die Noten eingezeichnet.

Artikulation: Ist die Fähigkeit, die Laute deutlich zu formen, um gut verstanden zu werden. Zudem unterstützt eine gute Artikulation das Abspannen.

Atemmuskeln: Am Atemprozess sind neben dem Zwerchfell auch Muskeln im Bereich von Hals und Brustkorb und Flanken beteiligt.

Gaumensegel: Ist der hintere weiche Teil des Gaumens. Es ist beweglich und kann gehoben werden, um den Resonanzraum für die Töne zu öffnen.

Maske: Das Gesicht, die Stirn und Nasengegend, wo am meisten Resonanz entsteht.

Sitzbeinhöcker: Unterster Bereich des Beckens, fühlbare Knochen, auf denen wir sitzen.

Spiraldynamik®: Bewegungs- und Therapiekonzept, basierend auf Anatomie und und Evolutionsgeschichte.

Stimmbänder: Sind die Muskeln mit Sehnenanteil, die im Kehlkopf Vibrationen erzeugen.

Stimmlippen: Ist der anatomische Begriff für die Stimmbänder.

Stütze: Bewirkt, dass die Luft beim Singen dosiert entweicht, siehe auch Stütze (Seite 45).

Zwerchfell: Ist der wichtigste Atemmuskel des Menschen; er vermag in kürzester Zeit die Lunge mit neuer frischer Luft wieder aufzufüllen.

Stimmige Tipps von Stimmprofis

Einsingen: Wärmen Sie sich vor dem Singen auf. Wie jeder Tänzer und Sportler.

Heiserkeit: Übermäßiges Stimmtraining, Unterspannung im Becken-Bauch-Flankenbereich, Überspannung im Brust-Hals-Gesichtsbereich, fehlende Resonanzverstärkung im Mund-Nasen-Rachen-Raum – all dies strapaziert die Stimmbänder. Bei bleibenden Stimmproblemen empfehlen wir auf jeden Fall einen Phoniater (Stimmarzt) aufzusuchen.

Schonung der Stimme: Der beste Weg, Ihre Stimme zu »schonen«, ist deutlich zu sprechen, gut zu stützen und gut abzuspannen. Flüstern schadet, denn technisch gesehen, machen Sie dann alles falsch: Sie stützen nicht richtig, die Weite im Rachen fehlt, Sie artikulieren undeutlich.

Fazit: Lieber schweigen oder etwas lauter und technisch korrekt, anstatt zu flüstern.

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

Vorbereitung auf die Chorprobe oder Singstunde

Noch im Büro? Der Körper müde und schlapp und gar nicht zum Singen bereit? Mit kleinen und leisen Turnübungen können Sie die Zeit zwischen Büro und Probe überbrücken, um den Körper für das Singen bereit zu machen – egal ob in der Straßenbahn oder im Auto. Öffnen Sie immer wieder leicht den Mund. Machen Sie Grimassen mit dem Gesicht. Ziehen Sie die Schultern hoch und lassen Sie sie wieder fallen. Kreisen Sie mit den Schultern und machen Sie gleichzeitig »Purzelbäume mit der Nase«. Kontrollieren Sie Ihre Haltung auf dem Stuhl: Becken, Brustkorb, Kopf im Lot übereinander? Ziehen Sie den Beckenboden zusammen und lassen Sie ihn wieder los. Machen Sie Kreisbewegungen mit der Zunge im Mund hinter den Zähnen, vor den Zähnen. Massieren Sie das Gesicht mit den Fingern. Wenn es nicht stört, rollen Sie das **»rrr«** oder lassen Sie Ihre Lippen flattern.

Stimmpflege

- Befeuchten Sie in der Heizperiode die Nase mit Meersalzsprays und benutzen Sie Luftbefeuchter. Bei Pollenbelastung nützt ein Luftreiniger.
- Folgende Nahrungsmittel können Ihre Stimme verschleimen: Milchprodukte, Schokolade, Bananen, süße Fruchtsäfte, Nüsse. Essen Sie lieber einen sauren Apfel vor dem Singen! Das berühmt-berüchtigte halbe Glas Weißwein macht Sinn wegen der Säure, die adstringierend (zusammenziehend) auf die Stimmbänder wirkt.
- Pfefferminztee, Kaffee, starker Alkohol und starke Halspastillen trocknen die Schleimhäute aus. Trinken Sie regelmäßig stilles Wasser.
- Essen Sie vor dem Singen weder zu viel noch zu wenig.
- Ingwertee, Salbeitee und Malventee desinfizieren den Rachenraum.
- Kauen Sie bei aufkeimenden Halsschmerzen frische Salbeiblätter oder lutschen Sie Salbeipastillen, vermeiden Sie auf jeden Fall scharfe Halspastillen.
- Sport hält Instru-Mensch fit!
- Öffnen Sie immer wieder leicht den Mund, gähnen Sie viel und genüsslich.
- Wenn Sie sitzend singen müssen: Rutschen Sie nach vorn auf dem Stuhl und richten Sie sich auf, von den Sitzbeinhöckern bis zum Scheitel.
- Anabole Steroide können die Stimme in kürzester Zeit für immer ruinieren.
- Vergrößerte Mandeln verkleinern den Rachenraum und beeinträchtigen die Stimme.
- Verkrümmungen der Nasenscheidenwand beeinträchtigen die Klangqualität, es kann näselnd klingen.

Literatur

[1] Coblenzer H, Muhar F: Atem und Stimme. öbvhpt Oester, Bundesverlag: Wien; 1976

[2] Seidler W, Wendler J: Die Sängerstimme. Henschel: Leipzig; 1997

[3] modifiziert nach Heinrich von Bergen: Unsere Stimme. Ihre Funktion und Pflege II; Musikverlag Müller und Schade AG, Bern 1999

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli
Redaktion: Sabine Josten, Bochum
Bildredaktion: Christoph Frick, Nadja Giesbrecht

Umschlaggestaltung und Layout: CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:
Umschlagfoto: Claudia Larsen, Zürich
Fotos im Innenteil: Claudia Larsen, Zürich
Grafiken: S. 16, 17, 18, 26, 28, 37, 46, 47, 57, 67, 76, 77, 86, 87 Martin Hoffmann, Neu-Ulm; S. 14, 21, 22, 24, 31, 32, 33, 34, 40, 41, 42, 43, 44, 50, 51, 52, 53, 54, 60, 61, 62, 63, 64, 70, 71, 72, 73, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 90, 91, 92, 93 Daniela Sonntag, Stuttgart
Model: Patricia Bleiker

1. Auflage

© 2017 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz: Fotosatz Buck, Kumhausen
Repro: LUDWIG:media gmbh, Zell am See
Gesetzt in Adobe InDesign CS6
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-89948-293-5 Carus Verlag
ISBN 978-3-432-10302-0 TRIAS Verlag

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (ePub) 978-3-432-10304-4

1 2 3 4 5 6

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Besuchen Sie uns auf facebook!
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut

Lassen Sie sich inspirieren!
www.pinterest.com/triasverlag

Ich bin das Instrument

Singen ist Lebensfreude pur! Millionen Menschen singen – solo oder in einem der 100 000 Chöre. Die Grundlagen der Stimmbildung kommen meist zu kurz, das stimmliche Potenzial kann sich nicht entfalten. Entdecken Sie Ihren Körper und ihre Stimme – mit dem Erfolgskonzept der Spiraldynamik® (1 Million verkaufter Bücher). Gesangsfreudige und Chorleitende finden hier didaktische Hilfsmittel und wirkungsvolle Übungen.

- **Anschaulich und verständlich:** Das Trio aus Medizin, Gesangspädagogik und Stimmpsychologie kombiniert anatomisches Know-how mit konkreten Lernschritten.
- **Lustvoll und mutig:** Bildhafte praktische Anleitungen machen Mut und animieren zum »Einfach Singen!«.
- **PLUS:** Alle Übungen auch online als Video verfügbar!

TRIAS

www.carus-verlag.com
ISBN 978-3-89948-293-5
9 783899 482935

www.trias-verlag.de
ISBN 978-3-432-10302-0
9 783432 103020