

mehr Power im Chor



Einsingen mit Energie

Körperübungen, Atemübungen und
Gesangsübungen,
die Schwung in die Chorprobe bringen

Eva Maria Leonardy

Sopranistin, Stimmbildnerin, Chordirigentin, Musikpädagogin,
Kinesiologin, Hypnosepädagogin, Selbsthilfetrainerin,
Coach für Musiker und Sportler,
Musikmanagerin, Buchautorin

Ich danke Kerstin Thieme-Jäger für die Fotos,

Ich danke meinem Chor "H-I-T" -Harmonie Oppenheim für die Bereitschaft, sich auch in nicht fotogenen Positionen ablichten zu lassen – Ihr seid die Besten!

Die in diesem Buch beschriebenen Übungen dienen zur Leistungssteigerung unserer Chorsänger. Sie dienen nicht der Heilung von Krankheiten.

Die Autorin ist Künstlerin und Pädagogin und hat keine Heilerlaubnis – außer wenn sie singt!



Präludium.....	8
Was ist Lockerheit?	10
Exposition	11
Wie bekomme ich Energie in meinen Chor, ohne meine eigene Energie in die Luft zu schießen?.....	11
Wie geht richtiges Einsingen?.....	11
Warum gehören Körperübungen zum Einsingen dazu?	12
Einsingen mit Energie	13
Welche Energie soll man denn dem Chor geben?.....	13
Durchführung.....	14
Übersicht über die 3 Körperübungen	15
Übung 1 „Lass Dich mal nach vorne fallen“	15
Beschreibung der Übung.....	15
Was tut diese Übung?.....	16
Was ist zu beachten?.....	17
Variationen	17
Übung 2 „Alles über Kreuz“	19
Beschreibung der Übung.....	19
Was tut diese Übung?.....	19
Was ist zu beachten?.....	19
Variationen	20
Übung 3 „Mundgymnastik“	22
Beschreibung der Übung.....	22
Was tut diese Übung?.....	24
Was ist zu beachten?.....	24



Variationen	25
Übersicht über die 3 Atemübungen	28
Übung 1 „Wo bewegt sich was beim Atmen?“	28
Beschreibung der Übung.....	28
Was tut diese Übung?.....	29
Was ist zu beachten?.....	29
Variationen	29
Übung 2 „Rettungsringatmung“	31
Beschreibung der Übung.....	31
was tut diese Übung?.....	31
Was ist zu beachten?.....	33
Variationen	33
Übung 3 „Atemaktivierung“.....	35
Beschreibung der Übung.....	35
Was tut diese Übung?.....	35
Was ist zu beachten?.....	35
Variationen	36
Übersicht über die 3 Gesangsübungen	37
Übung 1 „Vokale“.....	37
Beschreibung der Übung.....	37
Was tut diese Übung?.....	38
Was ist zu beachten?.....	38
Variationen	38
Übung 2 „Konsonanten“	40
Beschreibung der Übung.....	40

Was tut diese Übung?.....	40
Was ist zu beachten?.....	40
Variationen	41
Übung 3 „Messa di voce“	45
Beschreibung der Übung.....	45
Was tut diese Übung?.....	46
Was ist zu beachten?.....	46
Variationen	46
Noten	48
Reprise	50
Coda	51
...Danke	52
Notizen	53
Eva Maria Leonardy ist	55



Präludium

Mein Name ist Eva Leonardy, ich bin Musikerin. Mein musikalisches Medium ist der Gesang, ich bin ein sogenannter hoher, leichter, lyrischer Koloratursopran. Meine Nachbarn sind nicht zu beneiden, denn ich liebe es, hohe Töne zu singen! Ich bin in den letzten Jahren bekannt geworden für eine beeindruckend leichte Höhe, einen unendlich weichen Piano-Ton bis in die Spitzentöne und eine glockenklare Tragfähigkeit. Oft bin ich eingesprungen in modernen Produktionen, bei denen die Sopranistin überfordert aufgab – alles prima!

Aber das war nicht immer so: hohe, leichte Stimmen sind zerbrechlich.

Sie reagieren sensibel auf die seelischen Herausforderungen des Lebens und außerdem sie halten den Dauerdruck von verspannten Muskeln nicht lange aus. Und ja, ich war verspannt, meine Schultern und mein Unterkiefer hatten keine flexible Verbindung zu meiner Körperstatik. Auf den Punkt gebracht war ich im Alter von Mitte 30 schon ein körperliches Wrack: meine Beine waren unterschiedlich lang, mein Becken stand schief, ich hatte eine Skoliose in der Lendenwirbelsäule, meine Brustwirbelsäule war nicht gebogen genug. Außerdem renkte ich mich an der Halswirbelsäule immer wieder aus, weil meine Zähne schief standen. Meine Rückenschmerzen zwangen mich immer, nach 15 Minuten Autofahrt eine Zwangspause einzulegen. Meine Stimme hing in einem schiefen Körper und ging definitiv nicht mehr. Hohe Töne ab a“ waren nicht mehr produzierbar oder nur mit merkwürdigen Verrenkungen des Halses zu erreichen. Dabei brannte ich innerlich vor Musikalität und vor Ausdruckswillen, die Situation war unsäglich. Eine Zeitlang in meinem Leben dachte ich, ich müsste das Singen komplett sein lassen. Dann begab ich mich Gott sei Dank auf die Suche.

Eine Suche nach den Zusammenhängen von Stimme und Körper, von musikalischem Ausdruck und frei fließenden Emotionen eines aussagekräftigen Musikers. Die Zusammenhänge zwischen verspannter Muskulatur, Nebengeräuschen und Blockaden der Stimme beschäftigen und faszinieren mich nun seit über 10 Jahren. Immer wieder belohnt mit Abbau von stimmlichen und körperlichen Blockaden erarbeitete ich mir endlich ein mittlerweile weites, freies Körpergefühl und dadurch auch eine freie Stimme!

Natürlich bin ich langjährige Stimmbildnerin, Diplom Gesangspädagogin und auch Chordirigentin. Lange habe ich geforscht über die Funktion der Spiegelneuronen im Zusammenspiel von dirigentischer Körperhaltung und Chorklang, noch viel länger natürlich über die schon bekannten Wechselwirkungen von Körperhaltung, Atmung, Stimmklang und Stimmumfang. Ein Stimmbildner ist ja mittlerweile irgendetwas zwischen HNO Arzt, Physiotherapeut und Psychologe. Das ist ja schon fast normal.

Heute nach nunmehr 10 Jahren von Suchen, Versuchen, Finden, Verwerfen, Umändern und definitiv Einbauen bin ich nicht mehr "nur" Musikerin, sondern noch viel mehr - ich ging noch einen Schritt weiter: Ich bin Musikerin, Pädagogin, aber auch Therapeutin und Coach. Ich arbeite mit hochmotivierten Musiker, die ihre Leistungsfähigkeit erhöhen wollen oder die muskuläre Probleme haben. Ich arbeite mit Ultra-Sportlern, die zum Beispiel in über 47 Stunden bei einem Triple Ultra Triathlon eine irrsinnige sportliche Ausdauer zeigen. Passt das zum Berufsbild einer Sängerin, Stimmbildnerin und Dirigentin? Zu Beginn fühlte ich mich fremd in der Vielfalt dieser Berufe.

Aber mittlerweile bin ich fundiert ausgebildete und mehrfach geprüfte Therapeutin in mehreren alternativen Heilmethoden, die ich alle in den Dienst von freiem künstlerischem

Ausdruckswillen stelle. Ich arbeite mit Musikern an ihrer Bühnenpräsenz und an besserer Muskularbeit. Als Sportcoach unterstütze ich die Sportler, die doppelte, dreifache und bis zu zehnfache Ironmans bewältigen. Deren Koordination über Stunden und Tage am Laufen zu halten ist eine tolle Herausforderung an einen Therapeuten. Als lernfördernde Kinesiologin arbeite ich mit Kindern bei Lernproblemen und Integration frühkindlicher Reflexe.

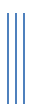


ABBILDUNG 1: DIE RUHE VORM KONZERT KANN STRESS ODER FREUDE BEDEUTEN

Und da Sie eines meiner Bücher in den Händen halten, können Sie sich denken, dass ich auch Buchautorin bin. Dies ist das dritte Buch, welches ich schreiben darf. Alle Bücher beschäftigen sich mit einem Thema:

Wie kann ich als Musiker meinen Körper ebenso für ein Konzert auf dem Punkt bringen, wie mein Instrument. Ist es möglich, musikalische Leistung immer abrufbar zu machen?

Und für mich immer wieder ein äußerst wichtiger Punkt: wie geht der Musiker mit seiner eigenen Muskulatur um? Das Instrument wird gepflegt, gestimmt, gehätschelt, nie alleine im Auto gelassen und, und, und. Aber kaum einem Musiker ist es klar, dass er von seinem eigenen Körper irrsinnig abhängig ist. Meist erkennt er es erst, wenn seine Muskeln schon zu steif sind, um die Läufe wie gewohnt perlen zu lassen. Dann geht er zum Arzt und der meint, es sei ja nur Verspannung und Stress. Da man als Musiker aber weder gelernt hat, mit Muskulatur noch mit Stress umzugehen, steht man nun vor einem Problem, das man nicht einfach weg üben kann.



Was ist Lockerheit?

Das ist ein Thema, über welches man viele weitere Bücher schreiben kann. Für Sänger ist dieses Thema unendlich wichtig, da die menschliche Stimme ein empfindliches Instrument ist. Sie ist komplett abhängig von Körperstatik, von Emotionen und vom Denken. Manche Pädagogen behaupten, eine Gesangsausbildung müsste 17 Jahre lang dauern, bis man seine eigene Stimme beherrscht. Tja... und dann steht man vor seinem Laienchor mit nicht ausgebildeten, aber liebevoll motivierten Sängern und möchte gut klingende Musik machen! Das erscheint einmal dann ja gänzlich illusorisch!

Man schaut um sich und sieht wie jeden Dienstag Abend die gleichen müden Gesichter. Liebe Chorsänger, die sich trotz der anstrengenden Tagesaufgaben noch in die Chorprobe gezwungen haben. Wir Dirigenten sind froh, dass sie da sind, denn sonst kommen wir in der Probenarbeit nicht weiter, aber

Was können wir stimmlich denn noch erwarten von einem Sänger, der nie gelernt hat, sein Instrument zu beherrschen und der offensichtlich aufgrund seiner Körperenergie heute Abend dazu überhaupt nicht mehr in der Lage ist?

Das ist unser Alltag im Laienchorbereich und genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Denn mein heilloses Durcheinander an Berufen hat tatsächlich einen einzigartigen Sinn und es ist alles Eins für mich:

Ob ich nun mit einem Musiker arbeite, dessen Muskeln am Unterarm den Dienst verweigern,

ob ich einem Menschen helfe, der die quälenden Rückenschmerzen seit dem Unfall vor 10 Jahren nicht mehr los wird,

ob ich nun mit einem Sportler arbeite, dessen Unterschenkelmuskulatur keine Lust mehr haben, nach 360 oder über 500 km Radfahrern noch zwei oder drei Marathons zu laufen,

ob ich nun vor einem Chor stehe und in müde Augen schaue:

alle Voraussetzungen sind die Gleichen, egal ob als Tipps in einem Buch, vor einem erschöpften Sportler oder vor dem Chor:

Alle Menschen vor mir wollen etwas, aber der Körper versagt den Dienst dafür.

Früher habe ich in diesen Minuten dann meine eigene Energie eingesetzt, um Gesangsschüler oder Chöre zu motivieren. Die gingen dann grinsend und gut gelaunt nach Hause und ich war platt. Keine Dauerlösung... Dann kam ich zur angewandten Kinesiologie, später auch zur Hypnose. Methoden, die sich sehr gut einsetzen lassen, um mehr Energie und auch ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Sind Sie jetzt gespannt, wie das gehen soll? Dann einfach weiterlesen ;)

Exposition

Gute stimmliche Arbeit bedeutet, dass unser Chor gut klingt, dass unsere Sänger mit einer guten Atemtechnik ihre Stimmen unterstützen (Stütze - was auch immer dies bedeuten möge, aber dazu kommen wir später). Aber natürlich sind nicht alle Chordirigenten auch gleichzeitig Stimm-Fachleute, die auf jede stimmtechnische Frage auch die passende Antwort hätten. Trotzdem möchten wir unsere Sänger weiterbringen und gleichzeitig unseren Chorklang verbessern. Natürlich gibt es einige sehr gute Bücher, aber wie gesagt, manch einem Chorleiter ist es einfach zeitlich nicht möglich, sich all das Wissen anzueignen, welches notwendig wäre, um gleichzeitig Stimmbildner, Gesangslehrer und HNO Arzt zu sein. Man ist ja als Chordirigent schon Musiker, Pädagoge, Psychologe, Alleinunterhalter, Mediator und Animateur in einer Person.

Schauen wir einmal hinein in eine ganz normale Chorprobe: Es ist wie gesagt Dienstag Abend 20 Uhr, mein Chor trudelt ein. Einige Sänger sind gut gelaunt, andere aber sind müde vom Arbeitstag, von der alltäglichen Belastung, vom Dauerspugat zwischen Beruf und Familie, zwischen Beziehung und Singledasein. Meine Aufgabe ist es nun, diese inhomogene Gruppe von Menschen zu einem Ganzen zu formen. Einen einzigen Atem herzustellen. Körperkoordination zu verlangen, die sie vielleicht gar nicht haben. Atemtechnik zu beeinflussen, welche sie nie gelernt haben. Tja, in der Chorprobe habe ich eben nicht hochmotivierte Berufssportler vor mir, sondern müde, liebe Gesangs-Krieger, die eigentlich jetzt lieber vor der Glotze sitzen würden. Sie singen sehr gerne, aber der Kopf ist leer und sie sind zu müde dazu.

Wie bekomme ich Energie in meinen Chor, ohne meine eigene Energie in die Luft zu schießen?

Sie denken, das sei illusorisch? Aber nein, unterschätzen Sie niemals die Wirkung von einem guten, aktivierenden Atem. Was also nun zu tun sei? Zu allererst: Singen Sie zunächst einmal Ihren Chor ein! Und zwar richtig!

Wie geht richtiges Einsingen?

Gute stimmliche Arbeit geschieht in drei Teilen: Zunächst machen Sie eine Körperübung, dann eine Atemübung und dann wärmen Sie Ihren Chor mit ein paar Gesangsübungen stimmlich auf.

Ich werde Ihnen dies hier ganz einfach und doch sehr effektiv beschreiben und genauso können Sie dies Ihrem Chor rüber bringen.

Jedoch zunächst noch ein paar klärende Fragen:



Warum gehören Körperübungen zum Einsingen dazu?

Der Körper ist unser Instrument. Wir haben nichts anderes, kein Klavier, keine Blockflöte oder Trompete – wir schwingen beim Singen selbst, mehr oder weniger intensiv. Alle unsere Emotionen, Verspannungen, alle unsere positive und negative Laune schwingt mit dem Klang mit. So locker unser Körper ist, so flexibel ist auch unser Gesangsinstrument. Ohne den Körper kann keine Atmung tief genug gehen, um eine gute Kehlkopftätigkeit zu ermöglichen. Je souveräner der Körper agiert, desto freier ist auch das Zungenbein, welches als einziger und oberster Knochen des Kehlkopfes auch die Freiheit der Zunge und somit unsere Artikulation unterstützt oder hemmt. Aber welcher Chorleiter käme schon auf die Idee, die Körperhaltung seiner Sänger zu korrigieren, wenn man keinen Text versteht... Nun, vielleicht jetzt Sie - Kompliment!

Über den Körper beeinflussen wir die Atmung. Da die Haltungsmuskeln bis auf das Zwerchfell mit den Atemmuskeln identisch sind, wirkt sich jede Haltungsverbesserung auf die Atmung und auf den Klang aus. Das wäre der erste triftige Grund, eine Bewegungsübung zu Beginn der Chorprobe anzubieten.

Zum Zweiten muss der Körper seine Muskeln freiwillig benutzen. Wenn unsere Sänger in eingesunkener Haltung vor uns hängen, dann wird höchstens ein gedrückter oder gequetschter Ton aus ihnen heraus kommen. Stimmliche Freiheit kommt nur aus einem offenen, aufgerichteten Körper. Wenn wir die Haltungsmuskeln ein wenig bewegen beim Einsingen, dann ist das ein sogenanntes Hallo-Wach-Programm für die Muskulatur. Der Körper weiß wieder, dass er eine Bauchmuskulatur hat und auch eine Rückenmuskulatur, die ihn aufrecht hält.

Der dritte wichtige Grund, eine Bewegungsübung mit dem Chor zu machen ist das uralte Bewegungsschema des Kampf-Flucht-Reflexes. Wenn der Körper Stress bekommt – sei es nun emotionalen, körperlichen, mentalen oder was auch immer für einen Stress - dann reagiert er immer noch wie in Zeiten von Dinosauriern. Er spannt sich an, entweder um anzugreifen oder um zu flüchten. Dies geschieht ohne unseren Willen und viel schneller, als wir überhaupt mitdenken können. Es ist ein uralter Reflex und der wirkt immer noch immens stark im Körper. Der Nachteil dabei ist, dass sich die hintere Körpermuskulatur verspannt und der Körper hart wird. Dadurch mögen wir vielleicht schneller vor dem Dinosaurier weglaufen können, aber der Ton wird dadurch hart. Die hohen Töne wollen nicht mehr und der Mund geht auch gar nicht mehr locker auf. Dumm, denn genau das bräuchten wir in stressigen Konzertsituationen.

Ich biete Ihnen hier in diesem Buch genau dafür Übungen an. Gegen die Verspannungen durch den Kampf-Flucht-Reflex und zur Körper-Aktivierung. Dadurch bekommt Ihr Chor eine lockere Muskulatur, die Atmung kann tief gehen und der Klang wird schöner.

Probieren Sie es aus! Investieren Sie die ersten 8 bis 10 Minuten Ihrer Chorprobe während die Zu-spät-Kommer eintrudeln, Sie werden Fortschritte merken!

Einsingen mit Energie

Was fange ich als Dirigent mit einem Chorsänger an, der sich hundemüde in die Chorprobe geschleppt hat?

Energie! Energie klingt esoterisch, nach selbst gestrickten Strümpfen und Birkenstock-Sandalen (die übrigens überraschenderweise zurzeit echt modern sind...). Energie klingt nach „Ich tanze meinen Namen“ und nach Kindergarten. Aber weit gefehlt! Ohne Energie geht nichts, ohne Energie klingt die Stimme nicht. Sie ächzt und krächzt, aber Schwingung braucht Energie, flexible, lockere Energie! Für viele Menschen ein Fremdwort, Verspannung hingegen kennt jeder. Das Dumme beim Singen aber ist es, dass weder ein verspannter, noch ein zu schlabbriger Körper klingt. Ich habe viele unterspannte Schüler ohne Energie gesehen, die vor mir standen und mit einem Hundeblick sagten: ich bin viel zu müde zum Singen. Auch problematisch waren auch die Anderen, die hochmotiviert sich viel zu viel forderten und so sich selbst und auch ihre Stimme blockierten.

Lockerheit ist die Mitte zwischen Loslassen und Spannung – eine endlose Wissenschaft – und genau das ist Singen. Finden Sie es jetzt noch schwieriger dies einem Chor von unausgebildeten Stimmen zu vermitteln? Ich behaupte immer noch: Nein, das schaffen wir!

Welche Energie soll man denn dem Chor geben?

Energiearbeit, das ist für mich Arbeit mit Meridianen. Akupressurpunkte zu massieren und so dem Körper, bzw. dem Sänger, der vor mir steht, seine eigene Energie wieder zu geben. Die Traditionelle c´Chinesische Medizin sagt, jeder Körper hat gleich viel Energie. Nur bei dem Einen fließt diese Energie und bei Anderen ist sie blockiert. Wir müssen also nur unsere Sänger im Chor ent-blockieren und dann geht's los!

Die angewandte Kinesiologie, also die Bewegungslehre, nutzt dieses Energie-Schema und kombiniert es für uns Nicht-Mediziner zu einfachen Bewegungsstudien, die wir vom Kindergartenalter bis hin ins Altersheim gut einsetzen können – genau unsere Klientel ;). Ich habe sehr viele Fortbildungen zusammen mit Physiotherapeuten, Ärzten, Krankenschwestern und Pädagogen besucht. Viel habe ich erlebt, beeindruckende Balancen selbst therapiert und miterlebt. Die Kinesiologie arbeitet mit dem Stress, der im Körper hängen bleibt, selbst wenn die stressige Situation vorüber ist.

Das Switching in die Chorprobe ist für mich jetzt nur noch ein kleiner Weg. Aktivierung des Körpers, um eine bessere Körperenergie zu haben, ist doch genau unser Ziel. Einen Körper zu haben, der aktiv uns bei hohen Tönen, bei schweren Stellen unterstützt, das ist doch wunderbar. Einen Chorsänger zu haben, der bei schweren Stellen mit seiner Stimme, seinem Körper und mit seinem Geiste bei uns Dirigenten bleibt und sich nicht ins Nirwana zurückzieht. Ebendas brauchen wir.



Durchführung

Ich biete Ihnen 3 verschiedene Körperübungen an. Jede der Übungen hat viele Variationen, die Sie einbauen können, damit Sie Abwechslung haben. Sie machen jede der Übungen in drei aufeinander folgenden Chorproben, dann erst nutzen Sie eine Variation davon. Das hat den Vorteil, dass Sie den Chor nicht mit endlosen Erklärungen nerven und sich das ganze Einsingen nicht endlos hinzieht. Die Übungen bauen aufeinander auf und so können Sie mit kurzen Erklärungen zeigen, dass Sie weitere Varianten der Übungen parat haben, aber dabei nicht endlos viel Probenarbeit vergeuden. Gehen Sie langsam vor, nur dann kann sich wirklich klanglich etwas in Ihrem Chor ändern. Jede Probe etwas Neues wäre viel zu viel und alles geriete in Vergessenheit!

Ebenso verfahren wir mit den Atemübungen. Immer drei Proben die gleiche Übung vorstellen und dann die nächste darauf aufbauende Variation anbieten.

Mit den drei Wiederholungen aller Varianten der Körperübungen haben Sie ein Repertoire von genug Körperübungen für ein halbes Jahr. Wenn Sie danach weiterhin Interesse an meinem energetischen Einsingen haben, verspreche ich Ihnen auch einen weiteren Band dieses Projekts. Ich habe einen endlosen Fundus an Körperübungen und Atemtipps.

Übersicht über die 3 Körperübungen

Übung 1 „Lass Dich mal nach vorne fallen“

Beschreibung der Übung



ABBILDUNG 2: LANGSAM HOCHKOMMEN MIT HÄNGENDEM KOPF

Stellen Sie Ihren Chor auf beide Beine, das Körpergewicht schön auf beide Füße verteilt. Nun geben Sie die Anweisung, sich langsam mit dem Oberkörper nach vorne fallen zu lassen. Es ist nicht wichtig, wie weit Ihre Sänger dies schaffen. Die Fingerspitzen können gerne vor die Füße abgelegt werden (das würde ich jetzt im Sportcoaching verlangen). Aber keine Angst, beim Chorgesang reicht es, wenn Ihre Sänger sich je nach Können nach vorne neigen. Sie müssen es ja auch vormachen... Es geht also nicht darum, wer am Weitesten nach unten kommt, es geht um Aktivierung der Rückenmuskulatur. Wenn Ihre Sänger nun nach unten hängen, dann achten Sie darauf, dass die Arme locker einfach nach unten mitbaumeln sollen, sonst verkrampft man sich beim Hochkommen im Schultergürtel und wir erreichen gedrückte, gequetschte Töne – nicht erstrebenswert! Erwähnen Sie auch, dass der Kopf hängen soll. Auch die kleinen Halsmuskeln sollen kurz einmal locker gelassen werden.

Dann kommt das Aufrichten: Lassen Sie Ihren Chor nun sich Wirbel für Wirbel aufrichten. Der Kopf darf ganz lange weiterhin hängen bleiben. Erst als Allerletztes richtet sich der Kopf auf und der Chorsänger steht wieder aufrecht.

Was tut diese Übung?

Diese Übung ist eine Ganzkörperübung, das heißt, der ganze Körper wird genutzt und somit aktiviert. Da wir zum Singen den ganzen Körper brauchen, ist dies ein optimaler Beginn. Ich selbst fange immer mein eigenes Üben, meine Unterrichtsstunden und auch meine Chorproben mit dieser Übung an. In der Schauspielausbildung und auch im Tai Chi Kurs begegnete mir immer wieder diese Übung. Der Zweck des Nach-vorne-Fallens ist die Dehnung der hinteren Körperseite. Zusätzlich wäre das dann auch eine Aktivierung des Zwerchfells und somit unserer Atmung. Hinten an der Lendenwirbelsäule entspringt das Zwerchfell und am Ursprung eines Muskels kann man ihn immer am Besten aktivieren. Natürlich ist diese Übung auch durch die Aufrichtung eine geniale Bewusstwerdung der Körperhaltung. Beim aktiven Aufrichten Wirbel für Wirbel wird der ganze Körper langsam und mit Achtsamkeit in eine aufrechte Haltung gebracht. Zusätzlich wird auch die Wirbelsäule durch die Bewegung mit neuer Energie und zusätzlicher Durchblutung beschenkt. Hier durch die Wirbelsäule geht die gesamte Reizleitung hindurch. Alle Befehle vom Gehirn zum Körper und zurück funktionieren dann besser und Denken, Koordinieren und somit auch Singen wird leichter.

Dieses Bewusstwerden ist der erste und effektivste Schritt zur besseren Stimme. Erst wenn wir uns spüren können, können wir etwas verändern und verbessern an unserer Technik, unserer Atmung und unserer Liedgestaltung.

Ein weiterer Vorteil dieser Übung ist die Dehnung der gesamten hinteren Muskulatur. Dies ist eine effektive Technik für Stressabbau. Sie erinnern sich an den Kampf-Flucht-Reflex? Dieser Reflex geschieht ohne unser wirkliches Denken, ohne unsere Entscheidungen und ohne unser Zutun. Plötzlich fletschen wir die Zähne, statt locker den Mund aufzubekommen. Ja, wir sind auf der Flucht vor den Dinosaurier oder greifen ihn an – selbst wenn der vermeindliche Dinosaurier der eigene Dirigent ist!

Adrenalin wird ausgeschüttet, das Blut wird anders verteilt und die Muskulatur für körperlichen Einsatz bereit gemacht. Das ist gut so, wenn man dann auch in körperliche Aktion hinein kommt. Wenn man aber im Büro gestresst weiterhin sitzen bleiben muss, dann wird man diese Muskeleinstellung nicht mehr los. Die hinteren Muskeln warten immer noch darauf, loslegen zu können. Beim Singen sollen diese aber leider locker sein, sonst kann der Unterkiefer nicht locker agieren und der Mund geht nicht weit genug auf. Dies führt zu gedrückten, verminderten Klang und einer leisen, ausdruckslosen Stimme. Also: bringen Sie den Kampf-Flucht-Reflex aus Ihrem Chor heraus, indem Sie die Sänger sich nach vorne fallen lassen.

Die Übung ist auch genial, wenn Ihr Chor lange stehen muss, wie zum Beispiel für Konzerte oder lange Orchesterproben. Dann sollten Sie die Übung auf jeden Fall immer mal wieder anbieten.

Was ist zu beachten?

Wie gesagt, die Beine brauchen bei dieser Übung nicht durchgedrückt zu sein. Natürlich, wenn Sie mit Hochleistungssportlern arbeiten wie ich, dann sollte man es verlangen. Aber bei den älteren Herren im Kirchenchor wird schon ein leichtes Nach-vorne-Beugen des Obernkörpers ausreichen. Bei Rückenproblemen können Sie selbstverständlich auch nur die Schultern und den Kopf leicht nach vorne beugen lassen.

Wichtig ist einzig und alleine, dass beim Hochkommen die Wirbelsäule gebeugt bleibt. Das heißt, der Kopf bleibt hängen bis zum Schluss. Wenn Sie die Schultern und Arme locker baumeln lassen, dann rollen die Schultern von ganz alleine nach außen und es entsteht eine lockere, flexible Körperhaltung – die optimale Basis für eine gute Atmung.

Variationen



ABBILDUNG 3: ES WIRD SEHR ANSPRUCHSVOLL MIT FÜßEN ÜBER KREUZ

1. Lassen Sie Ihre Sänger nach vorne fallen und dann sollen diese den Oberkörper nach rechts und dann nach links drehen. Das ist eine zusätzliche Dehnung beider Muskelpartien der Lendenwirbelsäule. Bitte sagen Sie, dass man die Augen offen behalten soll, denn dies ist für die Balance eine große Aufgabe und eine größere Körperaktivierung.

2. Wenn Sie zusätzlich die Füße überkreuzen, dann wird die Übung noch um ein vielfaches schwieriger. Zuerst einen Fuß nach vorne und fallen lassen, dann langsam nach oben kommen. Dann tauschen und den anderen Fuß nach vorne und wieder nach vorne fallen lassen. Das kann ein wenig in den hinteren Oberschenkelmuskeln ziehen, da diese gedehnt

werden. Das beeinflusst die Beckenstellung und somit wird wieder einmal mehr die Atmung gelockert.



ABBILDUNG 4: WER KANN JETZT NOCH DEN KOPF LOCKER HÄNGEN LASSEN?

3. Dann können Sie natürlich diese beiden Variationen auch kombinieren. Das heißt: Füße über Kreuz und nach vorne fallen lassen, dann nach rechts und links schwingen und dann wieder über die Mitte nach oben kommen. Dann den anderen Fuß nach vorne nehmen.

4. Da die Aufmerksamkeit die Körperenergie lenkt, geben Sie auch einmal die Anweisung, dass die Sänger mit einem aktiven Rücken nach oben kommen sollen. Dann wird die Übung manch einem, der Rückenprobleme hat, viel leichter fallen.

5. Bei Probewochenenden kann man diese Übung auch prima als Partnerübung machen: ein Sänger kommt langsam hoch und ein Anderer klopft ihm den Rücken ab. Das Ganze dann noch mit Gesang verbunden: lassen Sie ein Glissando abwärts auf U singen während des Hochkommens. Das entspannt auch noch zusätzlich den Kehlkopf und fördert eine zusätzliche Absenkung des Kehlkopfs und eine tiefere Atmung.

So, nun haben Sie schon mit einer guten Grundübung 6 verschiedene Körperübungen im Repertoire. Jeweils drei Proben die gleiche Übung sind Sie mit Körperübungen jetzt schon 18 Wochen, also rund 4 Monate versorgt ;)

Aber Sie müssen ja nicht alle Variationen machen!

Übung 2 „Alles über Kreuz“

Beschreibung der Übung

Stellen Sie Ihren Chor hin und dann lassen Sie die rechte Hand das linke Knie berühren und danach die linke Hand auf das rechte Knie, immer im Wechsel. Beachten Sie aber, dass es immer wirklich über Kreuz geht! Da ist viel schummeln angesagt! Lassen Sie die Bewegung auch schön langsam ausführen. Besonders die Draufgänger im Kinderchor neigen dazu, dabei herumzukaspersn und nur herumzuhüpfen. Die Übung soll mit Bedacht gemacht werden und nicht hoppla hopp.

Was tut diese Übung?

Bewegungen über Kreuz vernetzen die rechte und linke Gehirnhälfte. Die linke Gehirnhälfte ist für die logischen Dinge der Musik zuständig, also Zählen, Takt, Rhythmus, Notennamen, Text und Technik. Die Rechte hingegen beinhaltet die Melodieführung, die Gestaltung des künstlerischen Ausdrucks. Also wer gleichzeitig zählen und Töne produzieren möchte, der muss beide Gehirnhälften vernetzen und zusammen nutzen – und das ist nicht nur bei Tenören von Nöten!

Noch einmal genau: die linke Gehirnhälfte hat folgende Funktionen: Rhythmik, Zusammenspiel, der einzelne Sänger, Noten, Text, Exaktheit, Zählen, Regeln, Zeitmanagement.

Die rechte Gehirnhälfte unterstützt folgendes: Klang, Töne, Ausdruck, Chorgemeinschaft, Chaos, Kreativität, Emotion und Tonhöhe.

Was ist zu beachten?

Wenn die Rechte nicht weiß, was die Links tut, dann hat der Körper ein Problem. Er ist nicht souverän und der dazugehörige Mensch versucht, dies zu verbergen. Sie werden nach und nach bemerken: diejenigen, die bei dieser Übung immer die rechte Hand auf das rechte Knie machen und dann die linke Hand auf das linke Knie – das sind diejenigen, die auch sonst irgendwie auffallen. Es ist der Chorkasper im Knabenchor, der immer Unsinn machen muss und die anderen Kinder immer stören muss. Es ist derjenige, der auch im Erwachsenenchor immer quertreiben muss. Üben Sie das mit denen, dann wird es einfacher!



Variationen

1. Wenn Sie es sportlicher mögen oder Ihren Kinderchor ein wenig auspowern möchten, damit die Kids in der Chorprobe still sitzen können, dann lassen Sie Ihre Sänger nicht die Hand aufs Knie machen, sondern bringen Sie den Ellbogen zum gegenüber liegenden Knie. Das ist mit viel mehr Aufwand verbunden und trainiert den Körper mehr. Auch hier haben wir wieder einen Stressabbau und wir können nach der Übung auf eine entspannte Probe hoffen.
2. Die Bewegungen können Sie auch zu der anderen Seite hin machen. Zum Beispiel Überkreuzbewegung nach hinten ist sehr effektiv und man dehnt wieder einmal die durch Stress verspannte hintere Körpermuskulatur. Als Kinesiologin erarbeitet man sich mit Bewegungen nach hinten eine Entstressung vergangener Ereignisse.
3. Als Superman gleiten dann die Kids auch gerne mit der Überkreuzbewegung nach vorne! Das macht Mut und bringt den Ton nach vorne – Also wir haben hier eine Imagination unseres Stimmsitzes. Der Ton soll nach vorne und hier ist die passende Körperübung dazu.



ABBILDUNG 5: ÜBER KREUZ ZUR SEITE

4. Und als Hampelmann geht's Überkreuz zur Seite.
5. Ein endlos gutes Training und eine Therapie für alle Chorprobenplagegeister ist es, die Überkreuzbewegung mit einseitigen Bewegungen zu kombinieren. Sie beginnen dann also ganz normal über Kreuz und sagen dann: So, nun machen wir die rechte Hand auf das rechte Knie und darauf die linke Hand auf das linke Knie. Man nennt das Homolateral. Homo steht dabei für gleich und lateral heißt Seite. Also: man bringt mit Hand und Knie einer gleichen Seite zusammen. Überkreuz wäre dann dislateral, also man kombiniert die unterschiedlichen Seiten miteinander. Das Wechseln ist für Kinder jeden Alters sehr spannend und eine echte Herausforderung!



ABBILDUNG 6: ABWECHSELND EINSEITIG UND ÜBER KREUZ

6. Wenn Ihnen dann irgendwann diese Übungen nicht mehr schwer fallen, dann schauen Sie, was unterschiedlichen Augenpositionen mit Ihrem Gleichgewicht machen. Also: Augen nach vorne und Überkreuz, dann einmal Augen nach oben und die Bewegung weiter laufen lassen. Dann Augen nach unten, Augen nach rechts, schnelle Wechsel sind auch schwierig.

7. Natürlich geht der Wechsel mit unterschiedlichen Augenpositionen Homolateral und Dislateral auch nach hinten, nach vorne und zur Seite als Hampelmann. Wenn Sie die Übungen nun nach vorne, nach hinten, zur Seite mit dem homolateralen und dislateralen Bewegungsmuster kombinieren, dann haben Sie schon ein richtiges Workout, welches noch dazu immens die Gehirntätigkeit anregt.

8. Ja und überhaupt ist das Überkreuztraining ein geniales Mittel, um Töne zeitlich präzise mit dem Körper zu kombinieren. Immer wenn der Fuß nach unten geht, kommt ein Ton. Sie können also Überkreuzbewegungen mit diatonischen Einsingeübungen bis hin zu Koloraturen kombinieren, das ist sehr spannend. Das hat mir einmal eine Erhöhung des Tempos meiner Koloraturarie um mehr als das Doppelte ermöglicht – innerhalb von 10 Minuten zwischen Anspielprobe und Konzert!

Übung 3 „Mundgymnastik“

Beschreibung der Übung



ABBILDUNG 7: MUNDGYMNASTIK IST NICHT SEHR FOTOGEN, ABER UNENDLICH WIRKUNGSVOLL

Artikulation ist sehr wichtig beim Singen. Natürlich will zuerst einmal das Publikum den Text verstehen. Aber wir profitieren klanglich von gut sitzenden Vokalen und prägnant ausgesprochenen Konsonanten. Dadurch wird die Stimme klar und deutlich, sie wird lauter und bekommt mehr Tragfähigkeit. Leider sind unsere Sänger querbeet durch Deutschland etwas mundfaul geworden und die Aussprache wird schlechter und schlechter. Das geht Hand in Hand mit einem zunehmenden Rückgang der Körperkoordination und irgendwann enden wir wohl wirklich wie im Film Wall-E als Made in einem fliegenden Stuhl mit Bildschirm vor der Nase.

Um diesem entgegenzusteuern machen wir und Sie mit Ihrem Chor nun einfach meine Mundgymnastik. Wie immer bekommen Sie hier mehrere zusammengehörende Übungen, die Sie nach und nach ins Einsingen einbauen können.

Wir beginnen einfach einmal mit einem herzhaften Gähnen! Das dürfte für Jeden abrufbar sein und ist dazu ungemein ansteckend! Aber das Gähnen hat viele positive Aspekte auf das Singen: Durch das große Öffnen des Mundes wird die gesamte Mundmuskulatur gedehnt. Wir haben sieben Muskeln, die den Mund schließen sollen zum Kauen und zum Zubeißen. Aber nur einen, der diese Sieben wieder auseinanderbringt. Und genau diesen brauchen wir beim Singen notwendig Eine lockere Mundöffnung bewirkt einen tollen Klang. Also der Anfang dieser Körperübung ist ganz einfach: Gähnen Sie Ihrem Chor etwas vor und ich sage Ihnen, Sie werden bald bei jedem in eine lockere Mundöffnung hineinsehen.



Was tut diese Übung?

Lockere Artikulation und Textverständlichkeit wünschen wir uns immer wieder. Viele Chorleiter habe ich bei der verzweifelten Suche nach einem hörbaren „K“ beim Kyrie mehr spucken sehen, als es etwas gebracht hätte. Ich werde später noch auf die einzelnen Konsonanten und Vokale eingehen. Wichtig und eventuell neu für Sie ist es nun, dass undeutliche Aussprache eigentlich etwas mit mangelnder Körperkoordination zu tun hat. Der effektivste Schlüssel zum Text ist die freie Zusammenarbeit von Unterkiefer und – Becken! Die Beckenstatik ist unendlich wichtig für die Aussprache. Warum? Nun, wegen des Zungenbeins.

Das Zungenbein ist der oberste und frei schwingende Knochen des Kehlkopfs. Dieses Zungenbein gleicht Balanceschwierigkeiten im Körper aus. Wenn Sie also einen Beckenschiefstand haben, dann rutscht das Zungenbein etwas in die andere Richtung, damit der Kopf wieder oben auf dem schiefen Becken eine Balance findet. Zugegeben eine schiefe Balance, aber der Körper hat immer nur ein großes Ziel: Geht etwas nicht, dann ändert er sofort den Plan zu Kompensation und versucht, es einfach trotzdem hinzubekommen. Das ist der große Plan im Körper und diese Kompensation erlaubt uns dann mit etwas Rückenschmerzen weiterzulaufen. Ob dabei die Artikulation undeutlicher oder schwieriger wird, ist dem Körper egal. Sprache braucht er zum Überleben und zum Fortpflanzen überhaupt nicht. Aber eine lockere Mundöffnung können wir nur herstellen, wenn das Becken und die Füße es uns erlauben.

Was ist zu beachten?

Achten Sie also auf folgende Punkte:

Durchgedrückte Knie ergeben einen harten Klang.

Ist eine lockere Unterkieferöffnung nicht möglich, dann hat es keinen Zweck, am Mund weiter zu üben, sondern ändern Sie die Körperstatik.

Eine kleine Änderung der Beckenstellung kann eine große Verbesserung der Atmung und somit der Kehlkopfabsenkung mit sich bringen.

Wenn Ihr Chor also irgendwie unfähig ist, den Text deutlich zu produzieren, dann sollten Sie ihre Leute zunächst einmal Gähnen lassen. Danach sollten Sie mit Ihrem Chor eine neue Körperstatik von Füßen über das Becken zum Unterkiefer erarbeiten.

Steht ein Sänger im Lot, dann geht der Unterkiefer auch locker auf.

Steht ein Sänger krumm, dann kann er eigentlich gar nicht locker artikulieren.

Variationen

1. Machen Sie einmal Ihrem Chor die Unterkieferbewegungen bewusst. Das ist ein Grundprinzip der Therapie: Zuerst einmal spüren lassen, wie es zurzeit ist. Also lassen Sie Ihren Chor einfach einmal langsam den Mund öffnen. Sie können dafür die Zungenspitze oben am Gaumen platzieren, damit man einen Fixpunkt hat, dann ist es leichter. Der Unterkiefer kann sich nach unten bewegen und wieder nach oben schweben. Den Unterkiefer kann man einfach hängen lassen, wie wenn man etwas belämmert wäre. In dieser lockeren tiefen Stellung kann man ihn wieder bewusst und langsam nach rechts und links bewegen. Danach immer noch in dieser hängenden Stellung kann man den Unterkiefer auch nach vorne und hinten bewegen.

2. Witzig ist auch, den Unterkiefer mit der Hand festzuhalten und den Kopf über darüber hin und her zu bewegen. Das wird für viele Ihrer Sänger neu sein und neue Bewegungen verbessern immer die Koordination. Das Unterbewusstsein wird schon dafür sorgen, dass dieses Neue gut verwahrt wird und für eine größere Souveränität sorgt. Auch hier gilt: Bewegungen nach links und rechts sind möglich, Bewegungen des Kopfes nach vorne und hinten sind möglich und Bewegungen nach oben und unten sind möglich. Experimentieren Sie! Der Text wird es ihnen danken!

3. Ich erwähnte schon die enge Zusammenarbeit von Becken und Unterkiefer zur Befreiung des Zungenbeins – dem Knochen, an dem dann die Zunge angewachsen ist. Wenn Sie also einmal fröhlich Ihren Chor mit dem Becken kreisen lassen, dann bringen Sie Ihren Sängern einfach bei, locker mit Kopf und Unterkiefer arbeiten zu können. Das Becken kann man kreisen, seitwärts kippen oder auch nach vorne und hinten kippen. Das wäre dann einmal Enten-Po und einmal eher Cowboy-Hintern. Eigentlich machen das die Choristen immer gerne. Kinder natürlich besonders gerne.

4. Die Statik des Körpers entsteht bei den Füßen und verkrampfte Füße sind schon eigentlich das Aus für einen freien Ton. Lassen Sie doch Ihren Chor einmal durch den Raum gehen auf der Außenseite des Fußes, dem Außenrist. Dann die nächste Runde x-beinig auf der Innenseite der Füße. Dann nur auf den Fersen oder nur auf den Fußspitzen. Das ist eine tolle Schulung für die Balance und dadurch erhält das Zungenbein wieder mehr Freiheit!





ABBILDUNG 8: ZUNGENGYMNASTIK – MAL SCHAUEN, OB NOCH ALLE ZÄHNE DA SIND!

5. Eine geniale Übung ist auch die Zungengymnastik. Aber bevor wir uns jetzt an die Zungengymnastik machen, sprechen Sie doch einmal zum Vergleich folgende Sätze:

Ada achtet auf das Akkordeon, aber am Abend hatte es ausgeatmet.

Eva erbt ewig ernste Terzen.

In Ingelheim ist es in der Kirche immer finster.

Ob Ole oft die Tonika holt, obliegt Oboist Otto.

Udo übt Tuba über Uruguay.

Die heilenden himmlischen Heerscharen heulen heute wie huldvolle Hunde.

Die tüchtige Trompeterin trötet dröge Töne.

Im Wonnemonat Mai mischt Manfred liederlich lotterhafte Terzen.

Süße säuselnde Sexten summt Susanne subito.

Schnell Schnauzbarts Schnuddel weggeschnaubt.

- So, und nun nutzen Sie Ihre Zunge um einmal nachzuschauen, ob noch alle Zähne des Oberkiefers vorhanden sind: Fahren Sie die Kauflächen der oberen Zahnreihe ab von rechts nach links und dann wieder zurück auf die rechte Seite.
- Nun tasten Sie mit der Zunge die Vorderseite der oberen Zahnreihe zwischen Oberlippe und Zähne ab von rechts nach links und zurück.
- Dann die Zahninnenflächen des Oberkiefers mit der Zunge abfahren von rechts nach links und wieder zurück.
- Das Gleiche nun mit den Zähnen des Unterkiefers: Kauflächen von rechts nach links und wieder zurück.
- Die Zahnvorderseiten zwischen Zähne und Unterlippe mit der Zunge abfahren von rechts nach links und wieder zurück.
- Die Zahnhinterseiten von rechts nach links und wieder zurück.
- Dann geht's oben an den harten Gaumen: Lassen Sie Ihre Zunge im Zickzack von den Zähnen aus den Gaumen abtasten in Richtung Gaumenzäpfchen und langsam wieder nach vorne.
- Dann ebenso den Zungengrund abfahren, also die Stelle, wo normalerweise die Zunge herumliegt. So weit wie es geht lassen Sie wieder Ihre Zunge im Zickzack nach hinten tasten und wieder nach vorne.
- Dann drücken Sie rechts nach links innen Ihre Oberlippe mit der Zunge nach vorne und gleiten innen wieder zurück.
- Das Gleiche mit der Unterlippe.
- Zum Anschluss piksen Sie sich mit der Zunge von innen einmal in die rechte Wange und
- Einmal in die linke Wange – fertig

Und nun einfach noch einmal den Text lesen! – Gibt es einen Unterschied?

6. Po-Gymnastik: Wenn Ihr Chor lange sitzen muss, dann können Sie zwischendurch auch einmal eine kleine Beckenaktivierung im Sitzen machen. Genau in der Position, in der der Chor gerade sitzt, lassen Sie Ihre Leute Po, Oberschenkel, Beine und untere Rumpfmuskulatur anspannen. Sie sollen sich einfach ein paar Zentimeter nach oben drücken. Atmen Sie gleichzeitig aus. Dann lassen Sie wieder locker. Neigen Sie sich ein wenig nach vorne und wiederholen Sie die Anspannung plus Ausatmen, dann wieder locker lassen. Ändern Sie dann wieder ein klein wenig Ihre Position, vielleicht einmal nach rechts oder links. Dann kommt wieder anspannen und ausatmen. Kreisen Sie so auf Ihrer Sitzposition, bis Sie alle Variationen durch haben. Dann haben Sie sich nicht in der Probe den Hintern platt gehockt, sondern den Körper von unten aktiviert.

7. Wadenmassage: Auch diese Übung ist bequem im Sitzen zu machen und hat große Auswirkungen auf den Unterkiefer. Auch wenn Sie es mir nicht glauben, diese Übung hat mir meine großen Verspannungen im Unterkieferbereich sehr erleichtert, ich mache sie vor jedem Konzert! Lassen Sie Ihren Chor sich hinsetzen und gemütlich einen Fuß auf das Knie des anderen Beines legen. Jetzt wird die Wadenmuskulatur massiert. Schauen Sie einmal genau nach, wie diese verläuft. An der Achillessehne entspringt diese Muskulatur und läuft die hintere Wade hinauf bis zur Kniekehle. Halten Sie nun den Anfang und das Ende der Wadenmuskulatur, während Sie langsam den Fuß dabei bewegen. Also fassen Sie die Muskulatur hinter dem Knie und unten an der Ferse. Nun massieren Sie diese Stellen. Bewegen Sie dabei auch den Fuß, dann können Sie immer andere Muskelanteile massieren. Dann wechseln Sie die Beine und die Rückseite des anderen Unterschenkels wird massiert.



Übersicht über die 3 Atemübungen

Atem - das ist das Lebenselixier eines gesungenen Tones, ohne Atem entsteht kein Ton. Der Atem ist die Verbindung zwischen dem Notentext und dem eigenen Körper des Sängers. Je enger diese Verbindung ist, desto mehr Emotionen kann der Sänger herüberbringen. Ein spannendes Thema!

Der erste Schritt zu einer besseren Atmung ist eigentlich zuerst einmal zu bemerken, dass man tatsächlich atmet. Natürlich atmen wir alle jeden Tag viele Male ein und aus, aber zuerst einmal müssen wir bemerken was wir tun – und dann können wir es verbessern.

Übung 1 „Wo bewegt sich was beim Atmen?“



Beschreibung der Übung

Lassen Sie Ihren Chor die Hände auf den Bauch legen und spüren, was sich bewegt. Lassen Sie es einmal wertungsfrei passieren. Wenn Ihr Chor steht, dann haben Sie vielleicht unterschiedliche Eindrücke, die Sie sammeln können. Bei dem Einem hebt sich die Bauchdecke beim Einatmen, bei einem Anderen senkt sich die Bauchdecke. Das ist vollkommen normal – und jeder wird wohl in etwa gleich alt damit (Obwohl ein Atemtherapeut mir jetzt vehement widersprechen wird ;)). Lassen Sie Ihren Chor einfach einmal spüren, dass der Körper sich beim Atmen bewegt. Je nach Sensibilität Ihrer Sänger werden diese wahrnehmen können, dass sich die Bauchdecke hebt und senkt, dass sich der Brustkorb bewegt, dass die Wirbelsäule sich aufrichtet und wieder absenkt, ja dass sich auch die Schultern bewegen beim Atmen. Natürlich haben Sie schon gehört, dass Bauchatmung die beste Art und Weise sei einzuatmen, aber gehen Sie bei Ihrer Arbeit mit Chor nicht zu schnell vor. Belassen Sie es vorerst mit dem Spüren. Lassen Sie Ihren Chor auch die Hände

auch den unteren Rücken legen, also auf die Lendenwirbelsäule. Auch da kann man Atmungsaktivität spüren.

Was tut diese Übung?

Vor der Veränderung steht die Wahrnehmung und hier wollen wir das Atmen verändern. Dies ist ein wichtiger Schritt und der Eine oder Andere Ihrer Sänger braucht diese Zeit wirklich. Wenn Sie natürlich Leute im Chor haben, die schon Gesangsunterricht genommen haben, dann können Sie schneller vorgehen. Grundsätzlich aber steht vor der Veränderung das Spüren des sogenannten Ist-Zustands. Wenn ich nicht weiß von wo ich starte, kann ich nicht mit Vollgas voran – und das ist das Ziel.

Was ist zu beachten?

In der ersten Stunde gibt es kein richtig oder falsch beim Atmen. Lassen Sie einfach alle Eindrücke gelten. Die Veränderung kommt dann ein paar Chorproben hinterher. Alles was sich bewegt, wird ausreichend gewürdigt, denn spürbare Bewegung bedeutet schon Flexibilität.

Variationen

1. Wenn Sie Ihren Chor sich dann aber ein wenig in die Stühle hineinlegen lassen, bekommen Sie andere Ergebnisse. In der halb liegenden Lage werden wohl fast alle Sänger vor Ihnen jetzt sagen, dass sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und diese sich beim Ausatmen absenkt. Die Körperhaltung ist jetzt ein wenig unbedeutender geworden und daher kann der Körper instinktiv auf eine bessere Atemtechnik umschalten. Geben Sie dem Chor Zeit und Raum nun diese schon richtige Bauchatmung zu spüren. Vielleicht kann man schon aktiv mit der Bewegung mitdenken und diese ein wenig führen, dann sind wir in Richtung Atemtechnik schon ein gutes Stück weiter.
2. Dann lassen Sie den Chor sich nun aus der liegenden Position zum geraden Sitzen erheben. Nun zeigt sich, ob die Choristen die gute Bauchatmung der liegenden Position in die Aufrichtung mitnehmen können.
3. Können Ihre Leute dies nun auch im Stehen? Lassen Sie ruhig den Chor die Hand auf den Bauch nehmen. Die Aufmerksamkeit der spürenden Hand lenkt dabei auch viel die Körperenergie und dann auch die Muskelaktivität. Lässig ausgedrückt: da wo die Hand draufliegt, denkt man sowieso hin.
4. Toll ist es auch, von seinen eigenen Fehlern zu lernen. Also lassen Sie Ihren Chor doch einmal in die Schulter hoch atmen und lassen Sie nun alle einen Moment die Luft anhalten. Sie werden selbst feststellen, dass diese Hochatmung dem Körper ein unangenehmes Gefühl von Überdruck vermittelt und dass man diese Luft möglichst schnell wieder loswerden möchte. Danach natürlich wieder die gute Bauchatmung üben. Aber wagen Sie dies ruhig, ich habe immer wieder bemerkt, dass man unendlich schnell von seinen Fehlern lernt.



5. Ausatmen ist immer noch die beste Anweisung, um gut Einatmen zu können. Daher üben Sie doch einmal mit Ihrem Chor das aktive Ausatmen! Lassen Sie Ihre Leute einmal sich vorstellen, auf dem Handrücken einen Berg von Staub zu haben und dann wird er aktiv weggepustet! Lassen Sie mehrere Male diesen Staub einmal durch die Luft wirbeln. Dann wird die Atemführung einmal präziser und Sie geben die Anweisung, einen stetigen Atem auf den Handrücken zu machen. Einmal im Forte, einmal im Piano. Das Piano ist dann mit Singen zu vergleichen, das Forte bräuchte man dann zum Trompete spielen.

6. Nehmen Sie sich jetzt auch einmal Zeit, die Atemführung genau zu überprüfen. Lassen Sie Ihren Chor auf einem langen sss den gesamten Atem abgeben. Lassen Sie Ihre Choristen leise und gleichmäßig den Atem abgeben, das ist die gleiche Atemführung wie beim Singen.

7. Auch hier kann man gut durch Fehler lernen: Wenn Sie Ihrem Chor nun eine Hochatmung vor diesem langen ssss erlauben, dann werden Ihre Choristen schnell spüren, dass es ein unangenehmer Überdruck an Atem ist, den sie vorher eingatmet haben. Also kombinieren Sie diese Übung wieder mit einer guten Bauchatmung.

8. Natürlich können Sie das sss auch abwechseln mit einem sch oder mit einem schönen langen ffffff



ABBILDUNG 9: UND DENKEN SIE IMMER DARAN, DEN MUND BEIM ATMEN ZU ÖFFNEN!

Übung 2 „Rettungsringatmung“

Beschreibung der Übung

Wir fangen langsam an und Sie lassen wieder Ihren Chor die Hände auf den Bauch legen. Können die einzelnen Sänger denn jetzt willentlich eine Bauchatmung? Geht bei der Einatmung der Bauch nach vorne? Gut, dann gehen wir in Richtung Ausatmung. Lassen Sie Ihren Chor ein leises, gleichmäßiges sss machen. Achten Sie besonders auf den Beginn, dass das Geräusch nicht zappelt. Dieses wird zu Beginn noch nicht gleichmäßig sein, aber lassen Sie die Sänger einfach weiter üben. Dann lassen Sie Ihren Chor wieder die Aufmerksamkeit auf die Hand auf den Bauch legen. Was tut der Bauch? Spüren die Sänger, dass der Bauch eine kleine Spannung hält, um das sss gleichmäßig zu machen? Dann ist es wunderbar!

Was tut diese Übung?

Die wahre Sängeratmung beinhaltet Bauchatmung, Flankenatmung und Rückenatmung gleichzeitig. Oft wird sie in chorischer Stimmbildung gar nicht gelehrt, sondern man konzentriert sich auf die Bauchatmung, um schon einmal eine tiefe Einatmung zu haben.

Eine gute Atmung bedingt eine Kehlkopfabsenkung. Das habe ich schon mehrmals erwähnt, ich will jetzt kurz mehr darauf eingehen. Der Kehlkopf ist beweglich. Er kann im Hals nach oben und nach unten gehen. Das ist seine Urfunktion und wichtig, damit nicht Nahrung und Getränke in die Luftröhre und in die Lunge gelangen. Beim Singen ist es gut, wenn der Kehlkopf in einer lockeren, tiefen Lage verweilt. Dort unten hat er einfach mehr Platz zum Arbeiten und die Kehlkopfmuskeln können effektiver arbeiten. Klanglich merkt man das an einem runden, offenen Ton ohne Nebengeräusche und ohne dass man die Zunge für hohe Töne dazunehmen müsste.

Diese Atmung ist allerdings ein wenig schwierig einem Chor beizubringen. Ein Solist erarbeitet sich diese Atmung während seines Studiums und er verbessert sie wohl sein Leben lang. Es gibt drei Bereiche, die miteinander zusammenarbeiten sollen: Die Bauchmuskulatur, die Flanken und der Rücken. Je nach Atemtyp nutzt man eher die Eine oder die Andere. Ich verlange aber hier auch nicht von Dirigenten, dass sie alle Geburtsdaten ihrer Sänger auswendig kennen und diese nach solar und lunar genau auseinander halten können. Ich als Hypnosepädagogin weiß, dass das Unterbewusstsein sich das herausnehmen wird, von welchem es am meisten profitiert. Mehr ist bei chorischer Stimmbildung leider sowieso illusorisch.

Daher bieten Sie Ihren Sängern nacheinander die Atemarbeit der verschiedenen Bereiche an und alle Sänger lernen alle Atembereiche zu erspüren und zu nutzen. Dann lehren Sie den Chor über Bildersprache, also die Sprache des Unterbewusstseins eine tiefe, weite Atembilder. Und schon haben Sie für jeden Sänger eine große Verbesserung geschafft.



Auch hier gehen wir nach und nach vor und bauen alle Übungen aufeinander auf. Lassen Sie nun Ihren Chor wieder das sss aushalten.

Was ist zu beachten?

Denken Sie immer wieder daran, dass die Körperhaltung eigentlich der Schlüssel zur Atmung ist. Also wieder einmal sagen Sie Ihrem Chor, dass die Beckenstellung wichtig ist und dass Sie weder einen Enten-Po, noch einen Cowboy-Hintern machen sollen. Und immer wieder betonen: weich, leise und gleichmäßig soll das sss sein! Dann kommt die richtige Atemtechnik von ganz alleine.

Variationen

1. Lassen Sie nun Ihren schon atmungs-geschulten Chor gezielt in verschiedene Körperbereiche hin atmen. Kann jeder in den Bauch atmen, sodass sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und senkt mit der Ausatmung? Ok, dann gehen Sie weiter und schlagen einmal vor, in den Rücken zu atmen. Ja, das funktioniert auch gut: man atmet in die tiefe Lendenwirbelsäule rechts und links neben der Wirbelsäule und der Rücken wird weit. Legen Sie wieder die Hände darauf und lassen Sie den Sängern Zeit, diese Atembewegung herzustellen und zu spüren. Sich ein wenig nach vorne neigen hilft auch, dann in den Rücken zu atmen.

2. Nun fokussieren Sie sich auf die Ausatmung. Nach einer guten Einatmung, bei der die Bauchdecke nach vorne geht, übernimmt die Bauchmuskulatur nun die Einteilung der Ausatmung. Der Atem wird durch ein leichtes Anspannen der Bauchdecke regelmäßig. Machen Sie also Bauchmuskeltraining in der Chorprobe!

3. Die aktive Ausatmung mit dem Rücken. Schicken Sie am Besten zuerst einmal eine Ausatmung vorweg. Setzen Sie dadurch das System einfach mal auf null. Dann lassen Sie den Chor in den Rücken einatmen und nun sollen die Sänger den Rücken beim Ausatmen bewusst aktiv lassen. Lassen Sie Ihre Choristen sich vorstellen, einen großen, voll beladenen Einkaufswagen vor sich hin zu schieben. Der aktive Rücken steuert dann die Atemabgabe über die unteren Rückenmuskeln. Nach und nach geht die Luft heraus und die Sänger überwachen die langsame Luftabgabe. Nutzen Sie dazu ein sss, ein sch und ein fff.

4. Die Flankenatmung: Nun lassen Sie Ihre Sänger die Hände auf die Körperseiten legen. Nicht in die Taille, sondern etwas höher. Dort wo die letzten frei endenden Rippen sind, ist die Beweglichkeit des Brustkorbs am Größten. Am Besten beginnen wir mit herzhaftem Gähnen: Beobachten Sie nicht, wie Sie den Mund dabei aufreißen, sondern spüren Sie in Ihren Brustkorb. Er weitet sich bis zum Anschlag bei einem herzhaften Gähnen! Das sind die vielen kleinen Gelenke, durch die sich der Brustkorb weiten kann und genau diese Weite suchen wir. Lassen Sie Ihren Chor an der Körperseite spüren, wie sich der vermeintlich feste Brustkorb weitet beim Gähnen. Können Ihre Choristen dies nun auch willentlich herstellen? Können sie lernen in die Flanken hinein zu atmen? Können sie lernen, die Flanken weit zu lassen und nun das sss zu produzieren? Die passenden Bilder wären, überhaupt keine Luft zu verbrauchen: man soll sich vorstellen, die Luft bleibt einfach weiterhin drin! Man wird überhaupt nicht dünn beim Ausatmen, sondern bleibt bis kurz vor dem Ende des Atems weit.



5. Die Rettungsringatmung: So, nun ist der Chor so weit: die Sänger können in den Bauch, in den Rücken und in die Flanken atmen. Nun wollen wir alle Körperbereiche zu einem Ganzen verschmelzen lassen mit der Rettungsringatmung. Beginnen Sie wieder mit einer Ausatmung. Eine Ausatmung, die sowohl den Bauch, als auch die Seiten und den Rücken leert. Dann warten Sie auf den Lufthunger, der eine reflexmäßige Einatmung fordert. Geben Sie nun mit dem Bild, nach allen Seiten hin weit zu werden, die Anweisung einzuatmen, den Körper seine Rettungsringe alle auszubreiten und breit zu werden. Der Körper weitet sich also nach vorne, nach hinten und zu beiden Seiten - eben wie ein Rettungsring. Nutzen Sie wirklich ausgiebig die Pause vor der Einatmung, denn der Körper weiß genau, wie eine richtige große Einatmung geht.
6. Nach der Rettungsringeinatmung achten Sie nun auf eine gute, gleichmäßige Ausatmung mit einem sss, sch oder fff. Entweder können die Sänger weit bleiben oder genau den Tonstrom verfolgen und führen.
7. Ein weiteres Atembild für eine gute Atemkontrolle wäre es, eine Kerzenflamme heimlich schief zu blasen, sodass die Flamme nicht zappelt, sondern nur leicht zur Seite gebogen ist.
8. Ein gutes Atembild mit einer passenden Bewegungsübung zum Weit-bleiben des Brustkorbs wäre es, sich eine Lakritzschnecke vorzustellen. Mit Zauber-Atem werden die beiden Lakritzfäden voneinander getrennt und Sie ziehen nun beide Fäden mit den Händen und Armen auseinander. So weit, wie eben die Arme auseinander gehen können. Wenn Sie dann am wenigsten Luft haben, ist der Brustkorb am meisten geweitet – eine gute Lernaufgabe für das Unterbewusstsein!
9. Und denken Sie immer wieder daran, Ihren Chor locker werden zu lassen! Neue Dinge lernen und Atemtechnik umstellen, kann sehr kompliziert sein. Das Loslassen aber ist auch ein wichtiges Gut, welches immer wieder in der Chorprobe seinen Platz haben sollte. Spannung loslassen aus allen Muskeln, sich mal hängen lassen und einfach ausatmen. Danach geht es wieder in die Technik und in die Tonspannung hinein und dann ist die Muskulatur und der Kopf auch wieder aufnahmebereit.

Übung 3 „Atemaktivierung“

Beschreibung der Übung

Der Körper ist eine träge Socke und wenn man abends müde ist, dann kann man seinen Leuten noch so viel erzählen, dass man sich aufrecht halten soll und dass man Spannung haben soll... es ist einfach keine Power mehr da. Und jetzt kommen wir zu den Themen, die Sie wahrscheinlich in keinem Stimmbildungsbuch finden werden, die Ihnen eventuell merkwürdig vorkommen, die aber schon in vielen anstrengenden Proben den Durchbruch geschafft haben. Lesen Sie also weiter!

Stellen Sie Ihren Chor hin, lassen Sie Ihre Leute die Hände auf den Bauch legen, das dürfte ja allen jetzt schon bekannt vorkommen. Nun lassen Sie alle komplett ausatmen, die komplette Luft muss raus. Gleichzeitig mit der Ausatmung lassen Sie die Sänger mit den Händen noch die Luft rausdrücken durch einen Druck auf den Bauch und in den Bauchraum hinein. Sie drücken dabei den Bauch einfach ein wenig nach innen zusammen. Dann auf den Einatmungsreflex warten und dann die Hände kurz **nach** dem Einatmungsreflex loslassen. Innen schnappt das Zwerchfell dann eventuell geräuschvoll nach unten – eine tolle Aktivierung eines vorher vielleicht verspannten Zwerchfells, welches sich durch die schnelle Bewegung prima aktivieren kann. Wiederholen Sie das Ganze zwei, drei Mal.

Was tut diese Übung?

Eine schnelle Bewegung ist für einen Muskel das einfachste Bewegungsschema. Das langsame konzentrierte Einatmen ist kompliziert. Hier bieten wir nun dem Zwerchfell, also unserem Haupteinatemsmuskel, eine einfache und zudem effektive Vollbewegung an, zusammen mit dem körperlichen Einatmungsreflex. Besser geht nicht. Wenn Ihr Chor flach klingt oder keine langen Atemphrasen hat, dann lassen Sie Ihre Leute diese Übung machen, der Unterschied ist frappierend.

Was ist zu beachten?

Nun, tiefe Einatmung für einen Menschen, der nicht daran gewöhnt ist, kann Probleme machen. Vielleicht wird dem Einen oder Anderen schwindlig, aber das vergeht nach einer Zeitlang. Lassen Sie diese Sänger einfach sich hinsetzen und pausieren, aber geben Sie nicht auf – gerade diese Sänger profitieren unendlich davon!



Variationen

1. Auf zur nächsten Atemregion: Lassen Sie Ihren Chor den Brustkorb zusammendrücken und zwar seitlich an den letzten frei endenden Rippen. Also komplett ausatmen und wieder mit den Händen nachdrücken, bis alle eine Wespentaille haben. Auf den Einatmungsreflex warten und dann die Hände loslassen. Auch zwei, drei Mal wiederholen.
2. Auf geht's zur Aktivierung des Rückens: Lassen Sie die Sänger die Hände rechts und links neben die Lendenwirbelsäule legen und lassen Sie sie ausatmen. Jetzt mit den Händen in Richtung Wirbelsäule drücken und lassen Sie auch dort den Rücken klein werden. Auf den Atemreflex warten und dann wieder die Hände zusammen mit der Einatmung loslassen und den Rücken weit werden lassen.
3. Auch eine tolle Art, sein Zwerchfell zu aktivieren ist es, einfach nach der Einatmung die Luft anzuhalten und mit den Händen auf die Bauchdecke zu drücken – damit habe ich bei müden Chören und ausgepowerten Sänger schon wahre Wunder erzielt! Also einatmen, Luft anhalten und auf den Bauch drücken – Vorsicht, auch dabei kann manch einem Sänger schwindlig werden!
4. Den Druck mit angehaltenem Atem können wir auch unseren Chor auf die Flanken geben lassen, denken Sie an das Lockern danach!
5. Luft anhalten und Druck mit den Händen auf den hinteren Rücken aktiviert dann auch die Rückenatmung.
6. Und wieder können wir auch den Druck auf die Rettungsringatmung verteilen. Nun müssen wir, da wir nur zwei Arme haben, dies mit mehr Imagination, also Vorstellung machen.

Lassen Sie ihre Sänger einatmen und nun dürfen alle Atmungsbereiche Druck aufbauen: Bauch, Flanken und Rücken werden eine kurze Zeit gequetscht lassen, dann los – eine herrliche Übung für Leute, die gewohnheitsmäßig mit angespannten Bauchmuskeln durchs Leben laufen und überhaupt noch nicht gelernt haben, was Lockerheit überhaupt ist.
7. Eine weitere Art, die Atmung zu aktivieren ist es, mit der Atmungsbewegung mitzugehen und ihr dann ein wenig Gegendruck zu geben. Lassen Sie also den Chor ausatmen und geben Sie leichten Druck auf die Bauchdecke. Nun beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, aber Ihre Choristen halten ein wenig dagegen. Man macht es dem Körper ein wenig schwieriger und dadurch wird es bewusster.
8. Das Gleiche können wir mit der Flankenatmung machen: mit den Händen gehen wir mit, wenn wir beim Ausatmen die Wespentaille ganz dünn werden. Beim Einatmen will der Körper seitlich weit werden und man hält mit dem leichten Druck der Hände so dagegen, dass sich mit leichtem Widerstand die Atmung trotzdem weiten kann.
9. Dann fehlt natürlich noch der Gegendruck zur Rückenatmung und hier verfahren Sie gleichermaßen: Ausatmen lassen und die Hände gehen mit, dann bewusst mit Gegendruck auf die Bereiche seitlich der Lendenwirbelsäule einatmen.

Übersicht über die 3 Gesangsübungen

Vokale und Konsonanten sind wie Vitamine und Nährstoffe in der Nahrung, sie nähren die Textaussage. Entweder wir haben unverständlichen Text-Burger-Pamps oder deutliche, aussagekräftige Haute Cuisine. Ich hoffe, Sie mögen das Restaurant mit dem großen M nicht zu viel, um mir jetzt zuzustimmen, dass wir unsren Chören eine deutliche Aussprache beibringen sollen.

Als Stimmbildner hat man mehrere Möglichkeiten: Entweder arbeite ich mit der Atmung, um die Stimme zu verbessern oder mit der Körperstatik – oder mit dem Text selbst. Im Chor mit dem Text selbst zu arbeiten hat den Vorteil, dass Sie unabhängig von jedweder Gesangstechnik Ihrer Sänger eine Verbesserung erarbeiten können. Die unterschiedlichen Gesangstechniken sind sich ja doch immerhin darin einig, dass man am Ende den Text gut verstehen soll. Daher lohnt es sich doppelt, ein gutes Augenmerk auf die Vokale und Konsonanten zu haben.

Übung 1 „Vokale“

Beschreibung der Übung

Am Besten beginnt man mit Übungen auf dem Vokal U. Natürlich wird es einige Sänger geben, für die das nicht gilt, aber wir können bei der Stimmbildung im Chor immer nur auf die Mehrheit eingehen und daher beginnen wir mit dem Vokal U und lassen nach und nach die anderen Vokale dazu kommen.

Lassen Sie daher Ihren Chor einfach eine diatonische Reihe von drei Tönen auf- und abwärts auf U singen. Achten Sie auf einen weichen Stimmeinsatz, das heißt der Ton soll weder angehaucht werden, noch mit einem harten Glottisschlag beginnen. Der weiche Stimmeinsatz ist äußerst wichtig für die Langlebigkeit der Stimmen und dadurch trainieren Sie schon viel Atemtechnik. Achten Sie auch darauf, dass die Töne mit Energie getragen werden und erst nach Verklingen des letzten Klangs darf der Chor sich wieder in einen entspannten Modus zurückbegeben. Arbeiten Sie in einem guten Piano – aber dazu wird Ihnen die dritte Gesangsübung mehr Informationen geben. Dieser weiche Stimmeinsatz gilt für alle Gesangsübungen und jedwedem Singen, was Ihr Chor beim Einsingen machen wird.

Sie können jetzt auch gut schon die Sängerschnute einführen, also dass die Lippen und die Mundwinkel mit dem Ton nach vorne zeigen, sodass der Ton eine Richtung bekommt. Beim Vokal U macht man das fast von allein.

Übung 1 diatonisch eine Terz nach oben und nach unten singen auf den Vokal U



Was tut diese Übung?

Der Vokal U ist der rundeste Vokal, den wir haben, daher eignet er sich gut für den Beginn der Gesangstechnik. Die Klangräume der Stimme, des Mundraumes und der Nasennebenhöhlen müssen erst entdeckt werden und dafür ist das U Klasse.

Was ist zu beachten?

Die große Gefahr des Vokal U ist es, dass es zu weit nach hinten in den Hals rutscht. Daher achten Sie auf die nach vorne weisende Richtung des Vokals, die Lippen und die Mundwinkel zeigen dem Ton den Weg. Achten Sie auch auf eine ausreichende Mundöffnung. Es reicht nicht, gerade einmal durch die Lippen zu pfeifen, sondern der Mund darf so weit offen sein, dass ein halber Finger zwischen die Zähne passt. Später können Sie dann noch Ihren Chor darauf hinweisen, dass die Zungenspitze hinter den unteren Schneidezähnen liegen soll, ohne sich groß aufzubäumen – aber Vorsicht, diese Bemerkung wird große Verwunderung hervorrufen, daher sollten Sie ein paar Proben damit warten. Vielleicht erwähnen Sie es, nachdem Sie das I erarbeitet haben. ;)

Bei Schwierigkeiten kombinieren Sie das U mit einem gut ansetzenden Konsonanten, also als „nu“, als „lu“ oder meine Lieblingskombination „wu“.

Variationen

1. Der Komplementärvokal zu U wäre das I. U ist der dunkelste und rundeste Vokal, I ist der hellste. Um diese beiden Vokale voneinander lernen zu lassen, nehmen Sie sich als nächstes den Vokal I vor! Das I ist ein sehr heller Vokal, der durch die Rundung der Lippen eine Rundung erfährt. Daher lassen Sie Ihren Chor kein Ü statt I singen, sondern bringen Sie es Ihren Sängern richtig bei: Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne (ja, jetzt würde ich es erwähnen!) und der Zungenrücken wölbt sich nach oben. Die Ränder der Zunge berühren die Ränder der oberen Backenzähne, zumindest in den tiefen und mittleren Lagen. In der Höhe löst sich die Zunge von den oberen Backenzähnen, weil die hohen Töne mehr Platz brauchen. Nutzen Sie wieder die diatonische Tonreihe drei Töne auf- und abwärts. Kombinieren Sie auch das helle I mit dem dunklen U auf einem Ton. Können Ihre Sänger die Sängerschnute beibehalten beim Wechsel von U nach I? Können Ihre Sänger die Zunge vorne behalten beim Wechsel von I nach U? Jetzt dürften Sie bestimmt einiges zu üben haben.

Übung 2 diatonisch eine Terz nach oben und unten singen auf den Vokal I

Übung 3 Wechsel zwischen U und I

2. Dann würde ich vorschlagen, auf den Vokal A überzuschwenken. In der Atemtherapie konzentriert man sich auch auf die drei urtümlichsten Vokale: I wie beim Niesen, U wie beim Husten und A wie beim Gähnen. Das A ist der offenste Vokal. Er hat die größte Mundöffnung und hier können Sie prima an dem weitverbreiteten Ich-mach-den-Mund-nicht-auf-Phänomen arbeiten. Besonders gut ist es nun, die Hände auf die Wange zu legen und die Vokale U und

A auf einem Ton abzuwechseln. Dabei öffnet und schließt sich der Mund. Durch die Hände an den Wangen können Sie Ihren Sänger bewusst machen, ob sich der Mund bewegt, oder ob diese den Mund gar nicht auf bekommen. Da geht die Eigenwahrnehmung mit der Realität sehr auseinander.

Übung 4 Wechsel von Vokal U zu Vokal A

3. Das O liegt nun zwischen U und A. Lassen Sie Ihren Chor einfach ausprobieren, in wie weit man die Vokale wie einen Regenbogen ineinander übergehen lassen kann. Auf einem Ton lassen Sie Ihren Chor mit Sängerschnute ein U singen (Zähne trotzdem auseinander), dann öffnet sich der Unterkiefer etwas zum O (Passt in etwas ein Finger jetzt zwischen die Zähne?) und dann öffnet sich der Mund weiter zum A (mit etwa zwei Finger Platz zwischen den Zähnen).

Achten Sie aber auf die Art, wie der Unterkiefer sich öffnet: am Kiefergelenk direkt vor dem Ohr öffnet sich der Mund – nicht an den vorderen Schneidezähnen. Auch dort können Sie den Choristen helfen, den Mund richtig aufzumachen: Lassen Sie die Finger leicht vom Kiefergelenk vor dem Ohr zum O in Richtung der Senkrechten mit nach unten gleiten. Und weiter hinunter zum A.

Übung 5 gleitender Übergang von Vokal A nach U mit dem O in der Mitte

4. Dann fehlt uns ja noch das E. Dieses liegt zwischen dem A und dem I. Nehmen Sie einfach das Ä auch dazu: AÄEIEÄÄ. Das ist Zungengymnastik! Können Ihre Sänger das spüren und koordinieren? Die Zunge hebt sich immer mehr bis zum I und senkt sich dann nach und nach ab, bis sie beim A wieder im Unterkiefer liegt.

Übung 6 der gleitende Übergang von A über das Ä zum I

5. Nun ist es an der Zeit, alle Vokale mit einander zu kombinieren: Sänger ordnen die Vokalreihe von hell nach dunkel und von dunkel nach hell. Lassen Sie Ihren Chor einmal diese Vokalreihe auf einem Ton singen UOAEIEAOU. Behalten Sie die schöne Sängerschnute vom U einfach bei. Selbst bei dem hellsten Vokal bleibt diese Schnute immer da. Die Lippen und Mundwinkel geben dem Ton eine Führung nach vorne.

Übung 7 Vokalreihe von dunkel nach hell

6. Wenn der Chorklang zu dunkel ist und die Aussprache nicht deutlich ist, dann beginnen Sie einfach bei dem hellsten Vokal. Dieser gibt dann die Klangfarbe an und alle anderen Vokale folgen seinem Beispiel: IEAOUOAEI

Übung 7 Vokalreihe von hell nach dunkel

7. Die Meisterschaft liegt dann bei der Kombination dieser Vokalreihe und Akkordbrechungen mit Schnute und lockerer Zungenarbeit.

Übung 8 gebrochene Akkorde singen mit der Vokalreihe



Übung 2 „Konsonanten“

Wenn die Vokale die Nährstoffe und die Vitamine sind, so sind die Konsonanten das Salz und der Pepp der Nahrung! Die beste Bio Vollwertnahrung ist läppsch ohne Salz und der ganze Text mit noch so schönen Vokalen bringt den Affekt der Sprache nicht rüber ohne die Konsonanten! Und es gibt so viele, die der Stimme unendlich viel helfen, wenn sie richtig gebildet sind!

Es gibt so unterschiedliche Einteilungen der Konsonanten wie es Charakteristika für Vokale gibt. Ich möchte mich auf das Nötigste beschränken. Sie brauchen als Chorleiter keine Phoniater zu sein, um Ihrem Chor zu helfen, den Text richtig auszusprechen!

Beschreibung der Übung

Beginnen wir mit den stimmhaften Klingern: N, M, L, W und stimmhaftes S. Diese Konsonanten helfen der Stimme unendlich, denn sie haben eine einteilende Wirkung auf den Atemfluss und sie haben auch einen Raum, an dem im Kopf ihre Schwingung spürbar ist. Sie können Ihre Sänger nur auf diese Konsonanten singen lassen oder die Konsonanten mit den Vokalen verbinden. Wenn Sie dabei einen vorderen Klinger mit dem dunklen U verbinden, haben Sie den kleinen Nachteil des U durch den vorderen Konsonanten ausgeglichen.

Was tut diese Übung?

Vokale haben bestimmte Charakteristika und Konsonanten auch. Es gibt Laute, die liegen vorne im Mund und fördern eine klare Aussprache und es gibt welche, die fördern die Rundung der Stimme und hinteren Platz im Rachen, also im Gesangsinstrument. Wenn Sie die Unterschiede verstanden haben, dann können Sie Vokal- und Konsonant-Kombinationen selbst finden, die dann durch die Richtung den Chorklang unendlich beeinflussen. Soll der Chorklang weiter werden, so fördern Sie einen runden, weichen Stimmeinsatz mit dunklem, weiten Vokal und vollmundigem Konsonant, also ein „wuwuwu“: Soll ihr Chor kräftiger singen, so lassen Sie den Chor mit Plosivlauten und knalligen Vokalen singen, wie zum Beispiel „papapa“.

Übung 9 Stimmaktivierung mit Pa

Was ist zu beachten?

Immer wieder können Sie darauf achten, dass der Mund nach unten aufgeht, dass das Kiefergelenk vor dem Ohr sofort nachgibt und der Unterkiefer fallen gelassen wird. Deutliche Aussprache kommt von lockerem Unterkiefer und nicht von ins-Publikum-spucken. Betonen Sie immer wieder, dass Platz im Mundraum bedeutet, dass ein weiter Raum zwischen den letzten Backenzähnen entsteht – mögen sie noch vorhanden sein oder nicht!

Variationen

1. stimmhafte Klinger :

stimmhaftes S – dabei liegt die Zungenspitze wieder hinter den unteren Schneidezähnen, die Zähne sind ein wenig geöffnet, die Vibration ist an der Zungenspitze spürbar, am Zahnfleisch des Oberkiefers. Dieser Konsonant fördert den Vordersitz der Stimme.

Übung 10 Suse, liebe Suse

M – sollte ebenfalls mit geöffnetem Kiefer gesungen werden, also die letzten Backenzähne sind nicht aufeinander gepresst. Es ist wichtig, dass Platz dazwischen ist. Der Kopfraum ist auch ein guter Resonator und gibt Klangfülle. Die Klangräume des M sind der Mundraum, die Nasennebenhöhlen und der gesamte Schädel. Ein M schafft Raum in der Stimme und fördert eine vordere, runde Klangfarbe.

Übung 11 Minimaler Text mit maximaler Wirkung

N – dabei liegt die Zunge hinter den oberen Schneidezähnen, die Backenzähne sind wieder auseinander. Die Hauptvibration ist an der Zunge, am Gaumen, in den Nasennebenhöhlen und an der Stirn spürbar. Dieser Laut bringt die Töne nach vorne.

Übung 12 neugieriges nanu

L – finde ich klasse, ich lasse viele Sänger einfach nur auf L singen. Dabei können selbst Anfänger gut spüren, ob sich die Zunge - die weit erhoben hinter die oberen Schneidezähne erhebt – locker nach oben geht oder sich verspannt. Wenn Sie dann die Zunge einfach nach unten fallen lassen haben Sie ein perfektes LA gesungen.

Übung 1, 2 und 13 singen auf L ist eine geniale Übung

W – mag ich grenzenlos, denn es hat schon vielen meiner Schüler die richtige Atemführung beigebracht. Ein vollmundiges W teilt die Luft ein, es zwingt den Sänger, auf seinen Atemfluss zu achten. Der danach folgende Vokal ist nicht gedrückt oder gequetscht, sondern getragen vom Atem! Achten Sie darauf Sie auf eine volle Klangfarbe des W und schon haben Sie Ihren Sängern Stützen beigebracht!

Übung 1, 2 und 13

2. die Zischlaute:

F – die oberen Schneidezähne sind auf der Unterlippe beim F. Achten Sie darauf, dass der Kehlkopf locker bleibt bei den gesamten Zischlauten und Sie haben eine tolle akustische Kontrolle über die Atemführung Ihrer Sänger. Ein F fördert die direkte Zusammenarbeit von Atemmuskulatur, in diesem Fall den Bauchmuskeln und dem Klang – eine optimale Basis für die Atemkontrolle. Achten Sie immer auf einen weichen, nicht zu lauten Klangeinsatz. Beginnen Sie also im Piano und leiten Sie Ihre Sänger immer an, den Klang gleichmäßig hinzubekommen.

Übung 14 ein langes, aber gleichmäßiges F



stimmloses S – ist ähnlich dem F und ist ebenfalls eine tolle akustische Kontrolle der Atemführung. Dabei hat das S eine andere Klangstruktur und bringt der Atemkontrolle bei, dass unterschiedliche Laute eine unterschiedliche, aber klanglich gleichbleibende Atemkontrolle verlangt.

Übung 14 Ateinteilung

SCH – hat eine größere Öffnung und man kann mehr Luft verbrauchen. Aber Ihr Chor soll diese Laute möglichst lange produzieren. Mein Kinderchor kann den kompletten Vornamen, Nachnamen, und die gesamte Adresse auf ein SCH mit dem Finger in die Luft schreiben.

Übung 14

CH – ja, die Unterscheidung zwischen CH und SCH fällt je nach Region in Deutschland den Sängern sehr schwer. Aber es sind zwei komplett unterschiedlich gebildete Laute: Ein CH hat die gleiche Zungenstellung wie ein I. Also die Zungenspitze ist hinter den unteren Schneidezähnen und der Zungenrücken ist oben. Probieren Sie es mit einem „ich“ und Sie werden feststellen, die Zunge bewegt sich überhaupt nicht in diesem Wort. Im Unterschied dazu ist die Zunge beim SCH weit hinter den oberen Schneidezähnen und der Zungenrücken ist unten. Probieren Sie einmal USCHI, dabei ist die Zunge zunächst beim U unten im Unterkiefer. Zum SCH hebt sich die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne, die Zungenrücken bleibt liegen. Zum I macht die Zunge fast Yoga, der Zungenrücken hebt sich und die Zungenspitze geht runter. Das wird Ihren Sänger nicht klar sein, aber sie dürfen es ruhig einmal mehrmals langsam üben!

Übung 15 Uschi oder Uchi

Z – Die Stellung von Unterkiefer und Zunge ist die Gleiche wie beim stimmhaften S und beim stimmlosen S, aber es geht eine größere Menge an Luft durch das Gesangsinstrument – auch eine Herausforderung, dies geführt und nicht gedrückt zu machen!

Übung 16 zu Fuß kommen wir schnell voran

J – Der Zischlaut von J, welcher im Ja zum Beispiel vorkommt, ist ein genialer Laut, um Töne wieder nach vorne zu bringen. Achten Sie aber darauf, dass im Unterkiefergelenk vor dem Ohr eine schöne Weite ist. Dann haben Sie hinten im Gesangsinstrument eine Menge Platz und dies macht Klang ohne Ende!

Übung 17 Juami ist ungarisch und heißt tralla

3. die Lippenlaute

B – Lippenlaute sind kleine Klangexplosionen und sind klasse um Töne aus Sängern hervorzulocken, von denen diese nie geglaubt hätten, dazu fähig zu sein. Fordern Sie eine tolle Energie im Konsonant und Sie werden sich wundern, welche Klangfülle die Vokale danach haben. Sie können auch gut den Atem kurz vor dem B kurz anhalten und Energie für den Laut sammeln. Beim Stoppen des Atems haben wir eine Anspannung der Bauchmuskulatur und diese brauchen wir ja zum Stützen – oder zum Einteilen des Atems.

Übung 18 Die Bar-bie, die Po-lizei und die Feu-erwehr

P – Auch das P hat eine immense Power (man sieht, dass hierfür der Konsonant für das Wort auch prima passt). Lassen Sie die Choristen dies auch mit der Bauchmuskulatur zusammen abfedern, dann ist der Konsonant laut genug und Ihr Chor singt mit Körper, ohne dass Sie es großartig ihm beigebracht hätten.

Übung 18

4. die Zungenlaute:

D – Die Zungenspitze drückt leicht an das Zahnfleisch hinter den oberen Schneidezähnen und mit dem Lösen dieses kleinen Drucks entlädt sich die klangliche Power des D's. Ein toller Konsonant, der der Stimme viel hilft, nach vorne zu kommen. Auch hier wieder: lockeres Unterkiefergelenk hinter dem vorderen D, ein wenig Anspannen der Bauchmuskeln und dann klappt es viel besser

Übung 19 locker wie ein Flummi mit Dui

R – das gerollte R wird von den Sängern immer bevorzugt, weil es mit einer lockeren Zunge, den Klang nach vorne bringt. Leider können nicht alle Sänger das gerollte R. Ich bringe es meinen Schüler immer bei mit folgendem Spruch:

„Der Pdinz von Pdeußen und der Plinz von Pleußen“

Sagen Sie diesen Spruch immer und immer wieder, bis man sich verhaspelt und dann wird ein gerolltes R aus dem Durcheinander von L und D. Tatsächlich ist das gerollte R eigentlich ein L-Laut mit flatternder Zunge und die L-Laute sind ja klasse fürs Singen. Haben Sie einen Sänger der mit verkrampftem Kehlkopf singt, dann lassen Sie ihn einmal die ganze Phrase auf gerolltem R singen. Wenn er es schafft, dann haben Sie den Zungendruck gelöst!

Übung 20 das Zungen -R

T – ein feiner und präziser Klang ist das T. Es fordert eine präzise Vorbereitung und große Präzision. Mit einem klaren I kombiniert wirkt er wahre Wunder an rhythmischer Präzision und Klarheit der Stimme. Das Geheimnis dahinter ist eine lockere Zunge oben hinter den oberen Schneidezähnen und diese Genauigkeit des Atemflusses – nutzen Sie oft das T.

Auch als Schlusskonsonant ist das T wunderbar, weil man es mit dem Zwerchfell abfedert und danach sofort eine lockere, tiefe Atmung reflexartig erfolgt. Daher schauen Sie immer wieder auf die Schluss-T's und nutzen Sie diese – Der nächste Choreinsatz wird umso voller klingen, je besser der Chor abspricht.

Übung 21 der Tingel-tangel-Bär

G – ja...es gibt auch Töne, die nicht helfen, den Klang nach vorne zu bringen. Ein G wird gebildet mit dem Zungenrücken am harten Gaumen in der gefühlten Mitte der Mundhöhle. Kommt ein Gloria, dann will der Klang nicht so richtig klingen, und das Wort Gott sollte eigentlich schon klangvoll gesungen werden. Sie müssen den nachfolgenden Vokal bewusst wieder nach vorne schicken, sonst bleibt er Ihren Sängern irgendwie im Halse stecken.

Übung 22 Gloria und Kyrie



K – „Kyrie, Kyrie“ – wie oft habe ich Kirchchorleiter an diesem Wort verzweifeln hören... Je mehr man eine deutliche Aussprache von seinem Chor verlangt, desto weniger Klang kommt heraus. Zurück bleiben ein „Ürie“ im Raum und ein ratloser Chorleiter. Das Geheimnis ist ebenso wie beim G: dieser Laut ist kein explosiver, sondern ein implodierender Laut. Sie müssen diesen Klang nach innen gehen lassen und nicht nach vorne. Erst dann erscheint er hörbar in der Kirche! Sammeln Sie wieder Energie und lassen Sie Ihre Choristen die Bauchmuskeln dazu nutzen. Die Klangrichtung dieses Lautes ist aber nicht – wie immer – nach vorne, sondern nach innen gerichtet. Er implodiert im Mundraum und klingt dann lauter, also wenn man ihn nach vorne herausposaunen möchte.

Übung 22

5. die Hauchlaute

H - die Franzosen und Italiener haben ihn gar nicht, er kann auch nicht großartig in Klang umgewandelt werden, trotzdem hat er seine Vorteile für Gesangslehrer. Für einen Sänger, der überdrückt singt, also immer mit Kraft und mit viel zu viel Druck im Hals, ist er für eine zeitlang wie Medizin. Dieser Sänger sollte keine Vocalise auf a singen, sondern auf hahaha, damit er den weichen Stimmeinsatz lernt. Für alle anderen Sänger ist er mit guter Bauchmuskulatur kurz und knapp auszusprechen, um nicht zu viel Luft zu verlieren.

Übung 23 Halleluja

Übung 3 „Mezza di voce“

Der Belcanto-Gesang, welchem ich persönlich immer nachstrebe, hat seine technischen Grundpfeiler. Diese möchte ich Ihnen für Ihre Chorarbeit mitgeben, weil sie vielleicht Ihre Sänger nicht zu den Lautesten macht (weil sie nicht brüllen werden), aber zu denen, die ihre Stimme ein Leben lang nutzen können und die sie nicht heiser aus dem Konzert oder der Chorprobe herausgehen lassen:

In jedem lauten Ton steckt ein perfekt angesetzter leiser Ton und in jedem leisen Ton steckt die Möglichkeit, ihn zum lautesten Fortissimo anschwellen zu lassen!

Beim Zuhören eines Sängers, der seinen letzten Ton in makellosem Decrescendo vom Forte zum Pianissimo auf dem hohen A“ verklingen lässt, erfasst einen die Idee, dass Singen doch eine Kunst ist. Beim Zuhören eines Sängers, der laut brüllt und dessen Ton dann mit hörbarem Bruch einfach zum Piano abbricht, spürt selbst der unbelecktste Laie, dass dieser Sänger wohl noch nicht hinter die große Technik gestiegen ist.

Singt nicht lauter als schön!

Auch dies ist eine tiefgründige Weisheit eines guten Chorleiters. Ja, wir brauchen stimmliche Power. Es gibt nicht Tolleres, als ein lauter Ton, bei dem man spürt, dass der Sänger alle seine Energie, seine Muskeln und seinen kompletten Gestaltungswillen in diese eine musikalische Phrase legt. Wenn aber mangelnde Technik dahinter steckt, dann kann das laute Singen sehr schnell zur Überbelastung der Stimmbänder führen und dann klagen die Logopäden wieder, dass Singen eigentlich schädlich sei. Das ist natürlich Unfug!

Ein guter lauter Ton entsteht mit einem guten Piano und ein gutes Piano entsteht mit einem nicht hauchigen, sondern vollen, leisen Klang!

Beschreibung der Übung

Lassen Sie Ihren Chor einmal piano singen, um ihn forte singen zu lassen! Leise singen, das heißt einen feurigen, unternehmungslustigen Klang ohne Druck zu erreichen. Singen wie „mit der Biene in der Hose“ sagte mein Bruder einmal in der Chorprobe, wie recht er hatte!

Starten Sie mit einem lauten Klang. Geben Sie einfach einen gut klingenden Akkord an und lassen Sie Ihren Chor in einer mittleren Lautstärke singen. Nun fordern Sie ein gutes decrescendo. Ein gutes decrescendo bedeutet, dass der Klang wirklich nicht plötzlich leise ist, sondern dass der Klang langsam von laut zu mittel und von mittel zu leise wird. Es muss Spannung im piano sein! Ohne Spannung des Körpers bekommen wir keinen Klang hin, nur Geräusch! Lassen Sie den Chor diesen leisen, aber unendlich aussagekräftigen Klang halten, so lange der Atem hält. Achten Sie darauf, dass Ihre Sänger dies nicht aus dem Halse heraus singen, sondern dass die Körperhaltung gut ist und die Bauchmuskeln mitmachen! Ok, lassen Sie den Chor entspannen – gutes piano ist endlos anstrengend. Nun fordern Sie es noch einmal: ein gutes weiches forte und dann ein gutes decrescendo. Halten Sie Ihre Körperspannung, denn Ihre eigene Haltung ist auch der Schlüssel zum Klang. Lassen Sie den Chor decrescendieren und lassen Sie die Energie im Klang drin. Erlauben Sie keine Hauchigkeit des Klangs!!! Das ist das Allerwichtigste!



Übung 24 Töne crescendieren und wieder decrescendieren

Was tut diese Übung?

Ein guter Pianoklang ist das Schmieröl der Stimme. Die sogenannte Randstimmfunktion der Stimmbänder wird dadurch aktiviert. Randstimmfunktion bedeutet, dass die Stimmbänder fähig sind, mit wenig Druck schon optimal zu arbeiten. Hörbar ist dies mit einem piano, welcher volltönend und nicht hauchig klingt. Ein feuriges, energiegeloses, unternehmungslustiges piano!

Was ist zu beachten?

Der Belcantogesang fordert die Schwellfähigkeit jedes Tones in Richtung fortissimo oder pianissimo. Voraussetzungen sind ein optimal arbeitendes Gesangsinstrument. Dafür haben wir eben die Körperübungen und die Atemübungen gemacht. Im Belcantogesang kommt alles zusammen, hörbar in einem guten Piano und in einem nicht geschrienem, sondern einem intensiven, klangstarken, weich gesungenen forte. Der Körper trägt den Klang und nicht der Hals quetscht den Klang heraus. Üben Sie immer wieder das feurige piano, Ihre Sänger werde ihr Leben lang eine klare Stimme haben, die nicht in ihrem eigenen Vibrato oder Druck erstickt.

Variationen

1. Wenn das feurige Piano nach dem Decrescendo schon klappt, dann können Sie damit spielen: breiten Sie die Arme aus, um Ihrem Chor die Weite und Kraft einen Forte-Tons zu zeigen, halten Sie die Arme oben, um den abschwellenden Klang die Energie zu halten und so ein feuriges Piano wieder hin zukommen. Bedenken Sie, dass Ihre Körperhaltung dem Chor ungemein hilft, die Spannung im Decrescendo zu halten.

2. Lassen Sie den Klang komplett weggehen im Pianissimo, bis hin zu einem kleinen Ur-Ton. Ein winziger Ton, der aber nicht angehaucht ist, sondern der seine Kraft in sich trägt und der vom Atem getragen wird. Lassen Sie diesen Urton auf I gesungen nun äußerst langsam nur einen einzigen Ton nach oben gehen und dann wieder nach unten. Lange Atemphrasen sind dafür nötig. Ihr Chor lernt, langen Atem mit dem Körper zu produzieren und dies alles mit einer lockeren Kehle.

Übung 25 nur einen Ton nach oben, aber ganz genau

3. Lassen Sie die Spannung immer wieder raus: Üben Sie ausatmen, locker lassen, die Körperhaltung hängen lassen und sich dann wieder aufzurichten.

4. Wagen Sie von diesem nicht hauchigen, sondern knackigen Ur-Ton heraus ein klitzekleines Crescendo. dann gehen Sie wieder zurück zu dem Ur-Ton – er darf jetzt nicht wieder hauchig geworden sein. Hauch bedeutet nichts anderes als schlechte Randstimmfunktion, also schlechte Langlebigkeit und Nebengeräusche im Klang! Wagen Sie immer mehr kleine crescendi, aber gehen Sie immer wieder zum vollen Ur-Ton zurück.

Bleiben Sie bei diesen Ur-Ton Übungen immer in der unteren Mittellage. Oben geht das nicht, aber diese neue Balance verteilt sich überall in der Stimme.

Übung 26 Ur-Ton crescendo

5. Irgendwann kann Ihr Chor ein perfektes Mezza di voce, also eine ausgeglichene Balance zwischen Atmung, Stimmbandtätigkeit, Luftdruck und helfender Körperhaltung – Kompliment, dann dürften Sie einen genial klingenden Chor haben!

6. Wenn Ihr Chor es kann mit einem Ton hoch und runter, dann kann er es auch mit diatonischen Folgen von 5 Tönen hoch und runter.

Übung 27 5 Töne hoch und runter

7. Dann kann Ihr Chor es auch mit etwas anspruchsvolleren Akkord- und Textvariationen.

Übung 28 italienisches Essen kann man toll singen

8. Zur Auflockerung können Sie auch viele Italienische Gerichte einbauen – OK, Döner mit Zwiebel geht auch.

Übung 28

9. das Wichtigste: Lachen Sie mit Ihrem Chor! Lachen trainiert das Zwerchfell und ist wie das Singen eine perfekte Zusammenarbeit von Körper und Emotionen – die beste Basis fürs Singen!



Noten



Reprise

- Singen ist Atmen.
- Singen ist in Klang umgewandelte Emotion.
- Singen ist Körper.
- Singen ist Seele.
- Singen ist Technik.
- Singen ist Lockerheit.
- Singen ist Sport.
- Singen ist Loslassen.
- Singen ist Halten.
- Singen ist Spannung!

Es gibt kein spannenderes Thema als der Gesang. Sie haben sich das schönste Thema für Ihre Arbeit ausgesucht! Ich habe lange gesucht, um wirklich Antworten auf technische Fragen des Gesangs zu finden und ich habe sie in den alternativen Heilmethoden gefunden, unter anderem in der Kinesiologie und in der Hypnose.

- Nutzen Sie Bildersprache in Ihren Chorproben.
- Nutzen Sie immer wieder den Körper, wenn der Klang stecken bleibt.
- Nutzen Sie Spannung und Entspannung.
- Nutzen Sie Ernst und Humor.
- Nutzen Sie Zuckerbrot und Peitsche.
- Nutzen Sie piano und forte.
- Nutzen Sie hohe und tiefe Töne.
- Nutzen Sie Vokale und Konsonanten.
- Nutzen Sie den Text.
- Nutzen Sie die Spannung der Melodie.
- Zögern Sie nicht, sich selbst im Dienste der Musik lächerlich zu machen.
- Seien Sie sich selbst und seien gleichzeitig Sie das, was Ihr Chor jetzt braucht.

Und wenn es trotzdem nicht klappt: Dann zögern Sie nicht und nutzen Sie einen kompetenten Stimmbildner. Es gibt Leute, die sich auf genau diese Zusammenarbeit von gewünschtem Klang und dahinter steckender stimmlicher Technik spezialisiert haben. Diese Fachleute werden Ihnen viel Zeit und Nerven sparen. Bedenken Sie: Niemand weiß alles, und:

Wir Musiker lernen jeden Tag dazu!

Coda

Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu diesem Buch haben, wäre es mir eine Ehre, diese persönlich zu beantworten. Ich würde mich freuen, Sie einmal auf meiner Webseite zu begrüßen.

meine künstlerische Webseite: www.eva-leonardy.de

meine therapeutische Webseite: www.musik-x.de



...Danke

Ich möchte mich zunächst bei Ihnen bedanken, dass Sie so lange mit mir und meinem Buch verweilt haben - das bedeutet mir sehr viel! Jetzt sollten Sie aber aufstehen und diese Ideen mit in die nächste Chorprobe nehmen! Im Regal nutzen sie nichts ;)

Ich danke daneben vor allem für die offenen Herzen meines Publikums. Ich danke für die Offenheit, jedes einzelne, welches dazu bereit ist, mit meinem Gesang be-rühren zu dürfen.

Ich danke für die vielen Menschen, die ich in meinem Leben treffe und zu denen sich irrsinnige Verbindungen ergeben.

Ich danke meinem Verleger, der mit meinen immer auf den letzten Drücker angegebenen Entwürfen trotzdem noch klar kommt.

Ich danke noch einmal Kerstin, dass sie Ihr fotografisches Können zu meinem Buch dazu gab.

Ich danke meinem Chor, der sich bereit erklärt hat, sich ablichten zu lassen.

Ich danke Tristan, dass er auf meine Fähigkeiten vertraut.

Ich danke meinen Eltern, die tatsächlich allmählich begreifen, dass ich anders denke als sie.

Ich danke meinem Freund und Sohn Marius Sirius, dass es ihn gibt!

Ich danke Hildegard, die mich trotz ihres stattlichen Alters von 85 Jahren eine gesamte Woche des Buchschreibens hingebungsvoll bekocht hat.

Ich danke Anke, dass sie mich gezwungen hat, dieses Buch wieder Korrektur zu lesen ;)

Ich danke meinen Freunden, die mich einfach so nehmen wie ich bin.

Ich danke meinem Schicksal, dass ich genau dort bin, wo ich jetzt bin!

Ihre

Eva Leonardy

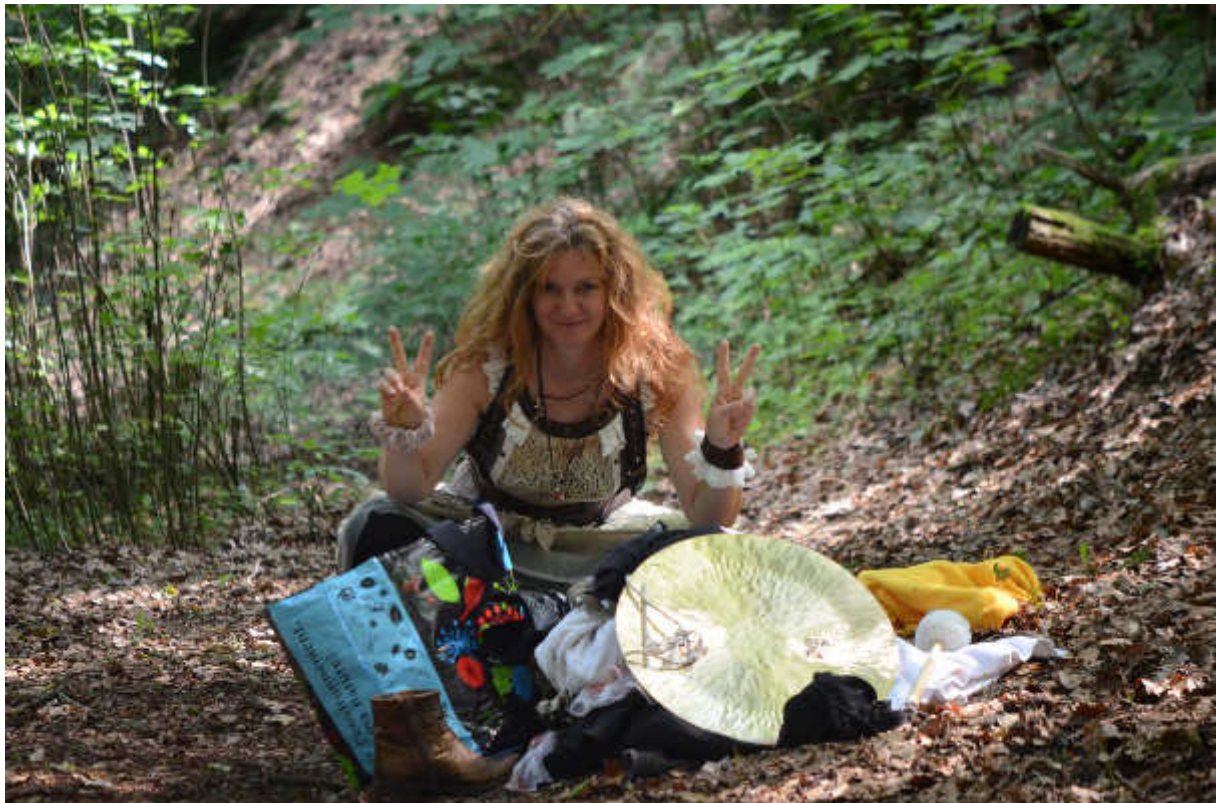
Notizen

zwei Seiten Notenlinien



Hinten auf dem Umschlag:

Eva Maria Leonardy ist



- Musikerin (Sängerin, Chordirigentin),
- Pädagogin (Stimmbildnerin, Diplom Gesangspädagogin, Musikpädagogin),
- Therapeutin (Coach für Musiker und Sportler, Kinesiologin, Hypnosepädagogin),
- Musikmanagerin und Buchautorin.

All dieses Wirrwarr an Berufsdurcheinander hat aber nur ein Ziel: mehr und immer mehr über die Zusammenhänge zwischen Stimme, Musik, Harmonieverständnis, Melodie, Stimmführung, Atmung, Körperarbeit, Hören, Intonation, musikalischem Ausdruck und Bühnenpräsenz zu erfahren.

Hier stellt Eva Leonardy ihr Konzept für chorisches Einsingen vor, geprägt von langjähriger Erfahrung als chorische Stimmbildnerin und als Universitätsdozentin für Atemtechnik, musikpädagogische Kinesiologie und Körperarbeit für Musiker.

Es werden Körperübungen, Atemübungen und Einsingeübungen vorgestellt, immer in engem Zusammenhang zueinander. Damit möglichst effektiv gearbeitet werden kann und das Einsingen effektiv und trotzdem wenig Zeit aufwendet, verwendet Eva Maria Leonardy alternative Heilmethoden in Kombination mit der Gesangstechnik.

Um viel Energie in den Chor hineinzubringen verwendet die Künstlerin und Therapeutin lernfördernde Kinesiologie, Körperarbeit für Musiker, Hypnose, Sportkinesiologie und applied Kinesiology.

Immer im Dienste der Musik und des Klangs!

