



## Stimmtraining für zu Hause, Teil 1

*Liebe Sängerinnen und Sänger,*

bei meinen Coachings und Seminaren werde ich immer wieder angesprochen auf Übungen, die Sängerinnen und Sänger selbstständig zu Hause machen können, um vorbereitet zur Probe oder zum Auftritt zu kommen. Daher kommt heute der 1. Teil des Stimmtrainings für zu Hause, der sich mit der Körperhaltung beschäftigt. Eine Grundvoraussetzung zum Singen ist eine gute Körperhaltung. Zunächst einmal soll es um eine gute Sitzhaltung gehen. Hierfür setzen Sie sich auf einen Hocker, möglichst ohne Lehne, der nicht zu hoch oder zu tief ist. Die richtige Haltung haben wir gefunden, wenn wir drei rechte Winkel bilden können.

Der erste Winkel sollte zwischen dem Boden und den Unterschenkeln sein. Die Füße werden flach auf den Boden und etwa hüftbreit auseinander gestellt. Die Stellung Unterschenkel – Oberschenkel sollte den zweiten rechten Winkel bilden und der dritte Winkel soll zwischen den Oberschenkeln und dem Oberkörper entstehen. Die Schultern sind leicht zurückgenommen und der Kopf ruht gerade auf dem Hals, wobei der Unterkiefer Richtung Brustbein weisen sollte.

Die Arme können entweder auf den Oberschenkeln liegen oder einfach seitlich am Körper herabhängen. Diese Haltung sollten Sie immer einnehmen, wenn Sie im Sitzen singen. Bevor Sie über einen längeren Zeitraum so sitzen können, müssen Sie diese Haltung trainieren, denn die Muskeln müssen sich an diese Sitzhaltung gewöhnen. Üben Sie in kleinen Schritten! Mehrmals am Tag ein paar Minuten! Steigern Sie die Übungszeiten dann langsam. Diese Sitzhaltung ermöglicht einen freien Atemfluss! Spüren Sie, die daraus resultierende Atembewegung der sich hebenden und senkenden Bauchdecke. Spüren sie dann auch bitte nach, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich lässig und zusammengesackt hinsetzen, wie ein Bierkutscher auf seinem Bock. Beobachten Sie jetzt wieder Ihren Atemfluss: Der Atem ist nun nach oben gewandert. Durch den Knick in der Hüfte wird der Bauchraum so eingeengt, dass die Atembewegung automatisch im Brustraum abläuft.

Beim nächsten Mal betrachten wir dann die richtige Haltung beim Stehen! Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben der richtigen Sitzposition und grüße Sie alle herzlich!

*Ihre Claudia Rübben-Laux*