



Stimmtraining für zu Hause, Teil 6

*Liebe Sängerinnen und Sänger,
liebe Chorleiterinnen und Chorleiter,*

heute beschäftigen wir uns weiter mit dem Begriff „Stütze“. Beim vorigen Mal haben wir geübt, den Ton quasi einzusaugen. Die Vorstellung „Ich sauge den Ton ein“ ist eine gute Empfindung zur Dosierung des Atems. Wir stellen uns zu Beginn und während des Singens vor, wir atmeten immer noch durch die Nase ein. Dadurch bleibt die eingeatmete Luft möglichst lange im Körper stehen. Gleichzeitig wird aus dieser stehenden Luftsäule eine tönende Klangsäule, deren Basis das tiefgestellte, federnde Zwerchfell ist.

Vorsicht: kein künstliches und verkrampftes Zurückhalten des Atems! Vielmehr ist es wichtig, dass die ausbalancierte, stehende Atemsäule elastisch gehalten wird. Nur so kann ein ungestörter Stimmbandschluss entstehen. Beides gehört untrennbar zusammen, gibt es doch eine nervliche Verbindung zwischen oben und unten, zwischen Zwerchfell und Stimmband. Da der Hauptatemmuskel das „Zwerchfell“ leider nicht direkt zu spüren ist, ist es sehr schwierig ihn bewusst zu steuern.

Die muskulären Gegenspieler des Zwerchfells sind die Muskeln der vorderen Bauchwand. Hier ist also die Kontrollstelle für den jeweiligen Zustand des Zwerchfells. Wollen wir „gestützt“ singen, so müssen wir die Spannung bzw. die Tiefstellung des Zwerchfells beibehalten. Dies ist nur möglich, wenn sich die Muskeln der vorderen Bauchwand entspannen, der Unterleib etwas nach innen zieht.

Folgende Übung sei Ihnen heute empfohlen, um die Atembalance zu trainieren: Atmen Sie in sechs kleinen Portionen ein (hörbar auf f), gleich anschließend atmen Sie in sechs kleinen Portionen auf tsch aus. Danach sofort wieder in sechs Portionen einatmen (f) und sechsmal auf tsch ausatmen. Die Hände liegen auf dem Bauch oder an den Flanken und nehmen die ruckartigen Bewegungen wahr. Durch diese Übung wird die Bewegung der vorderen Bauchwand ebenso wie die Bewegung der Flanken als steuernde Kraft der Atmung bewusst gemacht und geübt.

Wichtig: Der Oberkörper sollte aufrecht gehalten werden, um die Gefahr der Hochatmung zu vermeiden! Die Übung kann auch rhythmisch variiert werden!

Eine gute Zeit wünscht Ihnen
Ihre Claudia Rübben-Laux