



Stimmtraining für zu Hause, Teil 2

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

nachdem Sie sicherlich jetzt die richtige Sitzposition beherrschen, widmen wir uns heute der richtigen Haltung beim Stehen.

Da beim Sitzen natürlicherweise immer ein Knick im Hüftbereich vorhanden ist, eignet sich die Stehhaltung noch besser zum Singen. Daher sollte es auch in jeder Chorprobe Phasen geben, in denen der Chor im Stehen singt! Wichtig ist zunächst, dass beide Fußsohlen fest auf dem Boden verankert werden. Die Füße sollten dabei hüftbreit auseinander stehen, um eine gute Standfestigkeit zu erreichen und die Knie sollten nicht nach hinten durchgedrückt sein, sondern allzeit locker federn können. Das Brustbein zeigt nach oben und der Bauch wird möglichst locker gehalten. Bitte nicht den Bauch einziehen! Die Schultern werden leicht nach hinten genommen, sodass die Arme locker neben dem Körper hängen.

Hier einige Übungen:

1.

Beide Füße hüftbreit auseinanderstellen, dabei die Fußflächen spüren, Wurzeln in den Boden wachsen lassen und sich leicht in alle Richtungen lehnen, wie ein Baum im Wind. Füße bleiben am Boden und die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Allmählich zur Mitte finden, sodass man das Gefühl hat, genau im Zentrum eines Kreises zu stehen.

2.

Wie eine Marionette bin ich an der höchsten Stelle des Kopfes an einem seidenen Faden aufgehängt. Wenn der Faden nachgelassen wird, sinkt der Kopf leicht hinunter, der Unterkiefer fällt, die Augen schließen sich, beim Hochziehen schließt sich der Mund wieder und die Augen und Gesicht öffnen sich.

3.

Wir stehen aufrecht und lassen die Arme hängen. Mit der Schulter beschreiben wir langsam große Kreise, 4x rechte Schulter, 4x linke Schulter, 4x beide Schultern gleichzeitig.

Diese wenigen Übungen sind natürlich jederzeit erweiterbar!

Die aufrechte Körperhaltung beim Singen unterstützt nicht nur die optimale Atmung, sondern signalisiert unseren Zuschauern auch Selbstbewusstsein und sängerische Kompetenz. Ich habe „Rückrat“ und stehe „mit beiden Füßen fest auf dem Boden“. So wird alles, was ich musikalisch kommuniziere wesentlich glaubhafter.

In der nächsten CHOR live geht's dann weiter mit Atemübungen für zu Hause!
Bis dahin grüße ich Sie alle herzlich!

Ihre Claudia Rübben-Laux