



## Stimmtraining für zu Hause, Teil 4

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

heute lernen wir einige Übungen, die den Atemvorgang intensivieren sollen. Stellen Sie sich eine besonders wohl riechende Blume vor und lassen sie den wunderbaren Duft langsam und tief mit dem Atem einströmen. Ihr ganzer Körper soll von dem Aroma ausgefüllt sein, auch den letzten Winkel soll der Blumenduft erreichen. Sie werden feststellen, dass die Einatmung ganz lang und tief wird.

Nun versuchen Sie den Duft durch kurze, schnelle Atemzüge zu ersetzen. Schnuppern Sie wie ein Hund an der wundervoll riechenden Blume. Auch hier werden Sie beobachten, dass die sehr intensive Atmung besonders den Bauchraum aktiviert.

Durch eine intensive Atmung vertieft sich auch die Wahrnehmung an anderen Stellen des Körpers. Zum Beispiel wird sich Ihre Zunge während des intensiven Einatmens nach unten gegen den Mundboden geschmiegt haben und die Mundhöhle wurde immer weiter geöffnet, damit der Duft den ganzen zur Verfügung stehenden Raum einnehmen konnte. Diese Öffnung der Räume bewirkt dann beim Singen einen sehr klangschönen Ton.

Nun setzen Sie sich bitte ruhig auf einen Stuhl oder stellen sich entspannt hin. Konzentrieren Sie sich vollständig auf Ihre Atmung, vielleicht schließen Sie dabei die Augen. Sie werden feststellen, dass der Atemvorgang dreigeteilt ist: Wir atmen ein, atmen die verbrauchte Luft wieder aus, halten für einen Moment inne und atmen dann erst wieder ein.

Wir merken, die Ausatemphase ist länger als die Einatemphase. Beim Singen müssen wir diese Ausatemphase aber meistens noch verlängern was wir mit der folgenden Übung gut trainieren können: Setzen oder stellen Sie sich entspannt, aber gerade aufgerichtet hin, atmen Sie normal ein und atmen Sie dann möglichst langsam auf „f“, „sch“ oder einem stimmlosen „s“ aus. Diese Ausatemphase sollte mindestens 15 Sekunden dauern. Sinnvoll ist, die Ausatmung mit einer weiten Armbewegung zu verbinden, indem Sie vom Mund einen Halbkreis vom Körper weg beschreiben. Diese Armbewegung sollte dann genau so lange dauern wie die Ausatmung. Sie können womöglich durch eine sehr langsame Armbewegung die Ausatmung bildlich in die Länge ziehen.

Zur besseren Kontrolle und zur Verlängerung der Ausatmung sollte diese Übung häufig wiederholt werden.

Viel Spaß beim tiefen Atmen wünscht Ihnen  
*Ihre Claudia Rübben-Laux*