

Stimmbildung

von Gabriele Hronek

Übungen zur Lockerung

Deshalb ist die Arbeit an der Haltung, an der Lockerung und der Elastizität sehr wichtig. Die Lockerungsübungen dienen der Lösung muskulärer Verspannungen und dem "Aufwärmen" des Atem- und Muskelapparates.

Schultergürtellockerung

Übung 1: Eine Schulter heben und locker fallen lassen; beim Fallenlassen den Atem kurz ausblasen; an die Einatmung nicht denken, sie erfolgt reflektorisch; dann die Übung mit der anderen Schulter ausführen und schließlich mit beiden Schultern gleichzeitig.

Übung 2: Versuche mit der Schulter eine liegende "8" zu zeichnen (∞), Arme locker hängen lassen.

Übung 3: Die rechte Hand greift zur rechten Schulter; mit dem Ellbogen eine liegende "8" zeichnen (∞); Seitenwechsel.

Übungen für die Wirbelsäule

Übung 5: Den Oberkörper vorwärts neigen, die Arme locker hängen lassen; dann abwechselnde Belastung einer Schulter, wobei die belastete Schulter mit dem Arm abwärts sinkt; dabei jedesmal kurz den Atem ausblasen.

Übung 6: Den Oberkörper vorfallen lassen; Rückenatmung beobachten; ganz langsam aufrichten (Wirbel für Wirbel); Schultern breit machen, zuletzt den Kopf aufrichten.

Übung 7: Aufrechte Sitzhaltung, die Beine leicht gegrätscht; mit Ausatmung den Oberkörper zwischen die Beine vorfallen lassen; warten; auf einfließendem Atem den Oberkörper wieder aufrichten.

Atemübungen

Atemdosierung

Übung 1: Verschwende die Ausatemluft nicht, sondern dosiere sie. Dies kann am besten durch folgende Übung verdeutlicht werden.

Forme mit dem Mund ein "o" und vergleiche, wie man bläst, wenn man ...

... Kerzen ausbläst, die nicht ganz nahe stehen!

... eine Suppe kalt bläst!

... eine große Seifenblase noch größer machen möchte!

Tiefführen des Atems

Übung 2: Der Mensch atmet im Liegen richtig! Im Liegen die eigene Atmung kontrollieren. Dabei die Hände auf die Körpermitte legen und spüren, wie sie bei der Ausatmung schmal wird und sich bei der Einatmung weitet. Versuchen, diese Vorgänge auch bei aufgerichteter Haltung beizubehalten.

Übung zur Intensivierung der Zwerchfellarbeit

Übung 3: Ca. 6 mal kurz schnupfern; mit den Händen die Arbeit der Flanken kontrollieren.

1.) Nach jedem "mh.." abspannen und dabei den Mund öffnen.

Dur Moll

mh mh mh mh mh mh mh mh mh mh mh mh

Wiederhole diese Übung in Halbtonschritten (chromatisch) nach oben.

2.)

Sum - me, Jun - ge sum - me. Sum - sum - sum - sum - summ.
 Sin - ge, Jun - ge, sin - ge. Sing, sing, sing, sing, sing.

Wiederhole diese Übung in Halbtonschritten nach oben.

3.) Die Übung legato ausführen.

mi - o - a - e - i - i - i

4.)

Dur: Moll:

i - du - i - du - i - du - i - du i - du - i - du - i - du - i - du
 a - do - a - do - a - do - a - do a - do - a - do - a - do - a - do
 e - do - e - do - e - do - e - do e - do - e - do - e - do - e - do

5.)

ja - a - a - a - a - a - a - a - ja - a - a - a - a
 jo - o - o - o - o - o - o - o - jo - o - o - o - o

Beim Anfangston sich schon gut auf die obere Oktav einstellen.

6.)

mi a mi a mi a mi a mi
 mi u mi u mi u mi u mi
 mi o mi o mi o mi o mi

7.) Die Übung legato ausführen.

no o no o no o no o no a no