

Dokumentation zu Deine Stimme / TEIL 1 / "Das Bühnenflash"

Wieso fange ich nicht mit einer Atemübung sondern mit der Ausstrahlung deiner Gesichtsmuskeln an, dem "Bühnenflash"?

Weil du sicher schnell und erfolgreich vorankommen willst und ich selbst einen Riesenschreck erlebt habe bei meiner ersten Gesangsstunde in Passau! Meine Eltern wussten nichts davon, ich habe sie mir aus meiner Gage selbst finanziert und mit dem Gesangslehrer telefonisch abgemacht! Als ich dann ganz alleine mit 12 Jahren mit diesem fremden Mann in einer kleinen Wohnung in der Passauer Altstadt war und ich mich als erstes auf eine Couch legen musste zwecks Atmungsübungen....stockte mir der Atem, ich konnte mich gar nicht mehr entspannen! Was passiert jetzt? Hilfe! Niemand weiss wo ich bin...Schei....eibenkleister! Es kam anders als du denkst! Er war Gott sei Dank ein renommierter Opernsänger und er startete als erstes eben mit Atemübungen, er hatte keine schlechten Gedanken! Nach der Lektion war es mir dann verständlicher! Ich muss heute noch schmunzeln und kann dann aber auf etliche tolle Gesangslektionen mit dem Passauer Opernsänger zurückschauen!

Bereit sein! Zum Ball fangen! Zum Ton singen! Das Bühnenflash!

Darauf vorbereitet sein, dass jetzt ein Ball zu fliegen kommt! Du stehst anders da, als wenn du unaufgefordert einen Ball fangen sollst!
So ist es doch auch bei der Stimme. Du hast vor einen Ton, ein Lied zu singen und sollst nicht mit unvorbereitetem Körper drauflos singen, sondern deine Präsenz dem Singen widmen. Die Atmung ändert sich (Tiefenatmung, Zwerchfellanspannung). Die Haltung ändert sich (aufrechter Sitz und Stand, aufmerksamer Tonus). Der Resonanzraum (Lunge/ Zwischenrippenmuskulatur, Kiefer- und Stirnhöhlenstimmklang) ändert sich. Die Mundhöhle wird weit (das Gaumensegel geht nach oben, das Ansatzrohr zwischen Kehlkopf und Resonanzräume im Kopf erweitert sich, die Zungenstreckermuskeln legen sich). Die Gesichtsmuskeln fordern Aufmerksamkeit, die Bühnenpräsenz stellt sich an (Spannung steigt, Ton zwischen die Augen festzt, das Bühnenflash). Der Unterkiefer hängt locker um das Ansatzrohr gross machen zu können und dabei ein gut gesteuertes Volumen singen zu können und Freiraum für die Stellknorpel der Stimmbänder zu schaffen, eine Verlängerung sozusagen wie für eine Gitarren- oder Violinensaiten. Das alles passiert bei Teil 1 / "Bühnenflash" an Stimmtechnik. Wäre doch verrückt gewesen dir all dies schon beim ersten Mal erklären zu wollen, nicht? Hey viel Spass weiterhin....bleib dran....es lohnt sich garantiert!

Literaturhinweise:

Bilder zur Tongebung: <http://www.simonrueger.de/Biologische-Sprachproduktion.html>

Bilder zum Zwerchfell: <http://pictures.doccheck.com/de/photo/9647-anatomische-illustrationen-atmung-bewegung-des-zwerchfells>

Bilder zum Gaumensegel: http://www.speechtrainer.de/publi/essv01.htm#_Toc519177160

Bilder zu Gesichtsmuskeln: <http://www.sybille-monika-schreiber.de/duftfreie-kosmetik-ludwigsburg.html>

(Weiterbildungen in Stimmtechnik an Lehrpersonen, Chorleitende und Amateursänger/-innen oder Interessierte über kontakt@schennach.ch, www.schennach.ch)