
Studio-Drux-Newsletter Frühjahr 2009

Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach Mozart, Barock, Lied, Chanson und den alljährlich wiederkehrenden Weihnachtskonzerten stehen in diesem Jahr Operette und Musical auf dem Programm. Bei Mozart galt es, die statuarische Rokoko-Haltung und dabei dennoch innere Leichtigkeit zu erlernen, beim Barockgesang Rhythmik und Dynamik von Koloraturen und Verzierungen. Bei Lied und Chanson schließlich kam dem Text mehr Bedeutung zu, unterstützt von ersten sparsamen Ansätzen schauspielerischer Aktion beim Chansonvortrag.

Bei der kommenden Matinee am 17. Mai 2009 sollen nun äußere Bewegung und Aktion mehr Gewichtung bekommen. Aus diesem Grund habe ich auch die durch die Popularität des Musicals in den Hintergrund gedrängten Operettenmelodien mit ins Programm genommen, denn so manche Walzermelodie bringt nicht nur den Körper in Schwung und macht ihn beweglicher, sondern verleiht auch Stimme und Gemüt mehr Leichtigkeit. Und dass Stimme und Stimmung untrennbar zusammenhängen, spüren die Schülerinnen und Schüler des Studios für Stimmbildung bereits in der Vorbereitungsphase dieser Evergreens: Je beschwingter und beweglicher wir agieren, umso müheloser stellt sich die Stimme dazu ein. Deshalb dreht sich in diesem Newsletter alles um das immer wieder verblüffende Zusammenspiel von Stimme und Bewegung.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre **Monika Drux**

Thema

Stimme und Bewegung

Ursächlich begann Moshé Feldenkrais seine Untersuchungen zum Bewegungsapparat aufgrund eines lädierten Knies. Das war in den 1920er Jahren, als die chirurgischen Möglichkeiten, ein Knie in seiner Beweglichkeit wieder herzustellen nicht im Entferntesten an heutige Möglichkeiten heranreichten. Doch Feldenkrais fand einen anderen Weg: Mit viel Ausdauer und einfachen, minimalen Bewegungen unterschiedlichster Muskelpartien erreichte er eine bessere Organisation des Gesamtkörpers, von der auch Nervensystem und Atmung profitierten. Auf diese Art rettete er im Selbstversuch nicht nur sein Knie und befreite sich vom Schmerz, sondern

entwickelte auch gleich eine nach ihm benannte Methode, die auf dem Prinzip „Bewusstheit durch Bewegung“ basiert.

Auch ich machte erstaunliche Entdeckungen, als ich zu Anfang des Jahres wegen einer Knieverletzung in meiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt war. Prompt setzte diese Verletzung eine Kettenreaktion im Körper in Gang. Die gegenüberliegende Schulter verzog sich, ich nahm eine Fehlhaltung ein, dadurch verzogen sich auch die Rippenbögen, das Zwerchfell wurde einseitig eingeklemmt -und plötzlich war meine Stimme heiser. Durch das steifgehaltene Knie konnte das Becken nicht mehr frei schwingen und der Beckenboden nicht wie gewohnt mitatmen. Die Kniekehle war blockiert. Nicht umsonst heißt es *Kniekehle* – ist doch das Knie ähnlich dem *Kehlkopf* an Bändern und Muskelsträngen extrem flexibel aufgehängt. So wie unser Knie Bewegungen in alle Richtungen machen kann, tanzt der Kehlkopf auf der Atemsäule wie ein Bällchen auf der Wasserfontäne. Wenn das Knie nun aber aufgrund einer Versteifung durchgedrückt bleibt, entsteht eine Spannung im Nacken. Wir geraten dann ins Hohlkreuz und das Zwerchfell verliert seine gleichmäßige Elastizität. Dabei sollte es für eine optimal frei schwingende Stimmproduktion wie ein Trampolin rundherum an den Rippenbögen gleichmäßig gespannt sein. Sobald also eine Körperhälfte verspannt, bekommt die gegenüberliegende zu viel Spannung, was sich wiederum auf die Stimmlippen auswirkt: Sie schließen sich nicht mehr optimal, so dass wir heiser klingen.

In dieser Situation erinnerte ich mich wieder an das Feldenkrais-Training, das ich durch Zusammenarbeit mit der Feldenkrais-Trainerin Anna Karin Engels kennen gelernt hatte. Damals war unser Fokus „Feldenkrais und Stimme“. Jetzt aber bat ich sie um Hilfe, um meine Beweglichkeit wiederzuerlangen. Dabei habe ich eine interessante und aufschlussreiche Feststellung gemacht: Je mehr mein Körper Bewegungen wieder zulassen und koordinieren konnte, umso selbstverständlicher stellte sich auch meine Stimme wieder ein – ganz ohne besondere Gesangsübungen.

Ich beschloss, diese Zusammenhänge umgehend im Gesangsunterricht zu erproben. Die Wirkung war ebenso verblüffend wie bei mir selbst: Eine Schülerin zum Beispiel hatte schon länger Schwierigkeiten, den Kiefer loszulassen. Das behinderte ihre Stimmproduktion erheblich. Als ich sie aufforderte, sich im Wiegeschritt durch den Raum zu bewegen und dabei Schultern und Becken frei mitschwingen zu lassen, konnte sie plötzlich den Mund mühelos für die Höhen öffnen. Eine andere Schülerin entließ das Zwerchfell aus der einengenden Fixierung, wenn sie den Kopf beim Singen nach rechts oder links bewegte. Und ein Schüler, der zum „Brüllen“ neigte, wurde „diszipliniert“, als er Walzerschritte andeutete.

Diese ebenso einfachen wie wirkungsvollen „Bewegungsmaßnahmen“ haben mich dazu veranlasst, möglichst viele meiner singenden und sprechenden Schüler in den Genuss der Feldenkrais-Methode kommen zu lassen. Ich freue mich deshalb sehr, dass Anna Karin Engels am letzten Sonntag im März im Studio für Stimmbildung einen Schnupperkurs „Feldenkrais und Stimme“ geben wird.

Servicetipps

Mit diesen Übungen lockern Sie Ihre Stimme durch Bewegung

- Machen Sie die folgenden Übungen jeweils etwa zwei Minuten lang und legen Sie nach jeder Übung eine Pause ein, bei der Sie entspannt durchatmen. Sehen und hören Sie sich selbst bei den Übungen zu. Merken Sie, wie sich Ihre Stimme verändert?
- Gehen Sie als Erstes im Walking-Schritt durch den Raum und singen Sie Ihre normalerweise in statischer Form dargebotene Melodie.
- Gehen Sie wieder im Walking-Schritt umher, lassen Sie jetzt zusätzlich Arme und Schultern dabei in übertriebener Gegenbewegung zur gegenüberliegenden Hüfte pendeln. Singen Sie wieder dieselbe Melodie. Es funktioniert auch mit „Hänschen Klein“. Probieren Sie aber ruhig unterschiedlich schwierige Melodien aus. Wenn Sie Verspannungen in Schulter, Nacken etc. haben: Vorsicht! Arbeiten Sie nie gegen die Schmerzgrenze.
- Gehen Sie wieder im Walking-Schritt, singen Sie dabei und laufen Sie nun abwechselnd vorwärts und rückwärts.
- Gehen und singen Sie wie eben, nur im Walzerschritt. Nach zwei Minuten machen Sie eine Pause und probieren dann das Ganze im Marschtempo. Nach einer weiteren Pause gehen Sie in Ihrem gewohnten eigenen Rhythmus.
- Stellen Sie sich nun wieder wie gewohnt hin und singen Sie die Melodie im Stand. Merken Sie, dass Ihnen das Singen jetzt viel leichter fällt? Dass die Stimme wie von selbst kommt? Besonders deutlich gelingt das mit schwierigen Passagen.

Buchtipps

Moshé Feldenkrais: **Bewusstheit durch Bewegung**. Frankfurt/Main o.J.

Veranstaltungstipps

„Leichte Stimme durch Bewegung“

Stimme und Feldenkrais-Training

Sonntag, den 29.März.2009

14.00 -17.00 Uhr

Referentin: Anna Karin Engels, Feldenkrais-Trainerin

www.feldenkrais-ake.de

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Schnupperpreis: 60,00 Euro

Evergreens aus Operette und Musical

Matinee mit den Schülerinnen und Schülern des Studios für Stimmbildung

Sonntag, 17. Mai 2009

Beginn 12.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Eintritt frei

Personal Training

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

„Singen lernen kann jeder“

Individueller Gesangsunterricht

für Anfänger, Fortgeschrittene, Laien und Profis

und für alle, die es immer schon einmal ausprobieren wollten, aber den Ton nicht halten können ...

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre

Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an studio-drux@t-online.de zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an studio-drux@t-online.de.

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an studio-drux@t-online.de.

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux
Studio für Stimmbildung
Langenweg 5
53797 Lohmar-Scheid
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27
E-Mail: studio-drux@t-online.de

Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2009 Monika Drux