
Studio-Drux-Newsletter Frühjahr 2015

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei meinem ersten Engagement am Landestheater Coburg entdeckte ich als junge Sängerin Yoga. Schon damals verhalf es mir neben dem täglichen Ballettraining vor dem eigentlichen Singen und Proben zu einer besseren Körperwahrnehmung und möglichen Selbstkorrektur für das Singen. Beiden Systemen liegt die natürliche Atmung zugrunde sowie eine optimale, elastische Körperspannung – der Schlüssel für entspanntes und müheloses Singen. Hatte ich den Tag mit Yogaübungen begonnen, erübrigte sich fast das Einsingen, weil Haltemuskulatur und Atemapparat schon aufgewärmt waren. Auch wenn das bei Laien kaum so schnell gelingen wird, so ist mir doch beim Unterrichten schon länger aufgefallen, wie sehr stimmliche Indisposition, Schwierigkeiten mit der Höhe oder eine gesunkene Stimmlage vor allem mit einem nachlassenden Muskeltonus, geminderter Elastizität der Muskulatur, schlechten Haltungsgewohnheiten und mangelnder Bewegung zusammenhängen. Verantwortlich dafür ist auch der natürliche Alterungsprozess, der bereits ab 30 beginnt. Den Anstoß, mich wieder ganz bewusst mit Yoga zu befassen und den positiven Effekt einer regelmäßigen Yogapraxis auf das Singen auch für die Schülerinnen und Schüler im Studio für Stimmbildung erfahrbar zu machen, gab meine Tochter Anna. Sie unterrichtet inzwischen Yoga in Darmstadt. Dies freut mich natürlich zum einen, weil sie Yoga bereits „kennenlernte“, als sie noch gar nicht geboren war – denn auch während der Schwangerschaft habe ich meine regelmäßige Yogapraxis fortgeführt. Zum anderen kann ich so erstmals mit meiner Tochter zusammen einen Experimentier-Workshop anbieten, zu dem ich Sie ganz herzlich einlade!

Viel Spaß beim Lesen

Monika Drux

Thema

Singen und Yoga– ein harmonisches Duo

Viele Menschen denken bei Yoga entweder an Entspannung zu indischer Musik oder kopfstehende Yogis, die gemeinsam Mantras singen. Es gibt so viele Yoga-Richtungen, doch für den tonalen Gesang in Chor, als Solist oder zum Hausgebrauch eignen sich vor allem die Asanas hervorragend, die auch Ungeübte für die Vollatmung und optimale, elastische Körperspannung nutzen können. Die Verbindung von Yogaübungen und Gesang ist deshalb spannend, da sich Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen positiv auf unser Körperbewusstsein und das innere Gleichgewicht auswirken. In all unseren Stimmungs- und Stimmlagen begleitet uns der Atem. Eine bewusste und kontrollierte Atmung ist für den Gesang sehr wichtig. Vor Auftritten kann durch die Yogaatmung (*Bauchatmung, vollständige Yoga-Atmung, Wechselatmung, Kapalabhati, Sitali, Biene, Ujjayi*) der Atem beruhigt, die Konzentration nach innen gelenkt werden, die Emotionen können besser gesteuert werden.

Stressoren können bewusst durch Atem- und Entspannungstechniken wahrgenommen und in positive Energie umgelenkt werden. Durch die Kontrolle des Atems können wir unser Wohlbefinden und unser Stimmungsempfinden positiv beeinflussen und für den Gesang nutzbar machen. Sei es durch eine bewusste Wahrnehmung der Töne, der Vertiefung von Klängen und ihren Emotionen oder durch Überwindung der eigenen Nervosität und Unruhe. Die Basis einer verbesserten Gesangsleistung ist ein stabiler und aufrechter Stand. Durch leichte Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie Stabilisationsübungen im aufrechten Stand (*Baum/ Tadasana*) fördern Sie ihre Standfestigkeit. Beim Vorsingen kann sich ein selbstbewusstes Auftreten nur positiv auf Ihre Darbietung ausüben. Begleitende Entspannungs- und Dehnübungen verhelfen zur Tiefenentspannung und Relaxation, die sowohl vor als auch nach Gesangsleistungen Körper und Geist in Einklang bringen.

Die meisten Menschen verspüren Verspannungen im Nacken-Schulterbereich oder im unteren Rücken. Hier aber befinden sich die muskulären Verankerungen von Kehlkopf und Zwerchfell, die sich dadurch verkürzen und ihre Funktion zur Stimmbandspannung nicht mehr optimal übernehmen können. Wir setzen also zuerst einmal auf den gesunden Wechsel von Entspannung und Anspannung der Muskulatur sowie von Ein- und Ausatmung. In diesem Sinne ist dann Entspannung ein aktiver, wacher Vorgang, die Einatmung ein Dehnen und Öffnen, die Ausatmung das Singen. Singen ist ganzheitlich – von Kopf bis Fuß wird die gesamte Muskulatur gebraucht, der Ton wird nicht nur in der Kehle produziert, wie oft laienhaft angenommen.

Ebenso ist Yoga ein ganzheitliches System zum Wohlbefinden und zur seelisch-körperlichen Balance. Schon bei meinen jungen Schülerinnen beobachte ich manchmal, dass die Arbeit an der Stimme genau wie die Arbeit an der Haltung die Persönlichkeit formt. Die Aufrichtung, im Yoga der aufrechte Stand, verhilft zum Brustton der Überzeugung und Selbstbewusstsein, dass jungen Interpreten manchmal noch fehlt und die Stimme leiser und schüchterner klingen lässt, als es ihr Stimmmaterial zulassen würde. Hier kann Yoga gezielt das Training der Körperspannung und damit auch der Stimmbandspannung unterstützen.

Auch bei erwachsenen Chorsängern wirken sich Yoga-Dehnübungen positiv aus: Durch einen Beruf mit vorwiegend sitzender Haltung schrumpfen Wirbelsäule und Beweglichkeit unwillkürlich im Laufe der Jahre und damit auch die Elastizität des Brustkorbes, der Kehlkopfaufhängung und des Atems. Gähnen, Lachen, Räkeln: Damit können wir auch im Alltag wieder zurück in die natürliche Vollatmung finden. Im Yoga wie im Singen sind Zwerchfellatmung, Flankenatmung, Bauch- und Rückenatmung, Mund- oder Nasenatmung, also die Vollatmung Gegenstand der Praxis. Ein leidiges Thema für alle Interpreten sind leider auch die Nerven. Mit Yoga und Atemtraining lässt sich Lampenfieber zuverlässig in den Griff kriegen – und das empfehle ich nicht nur Sängern! Ebenso beobachte ich immer wieder, dass den meisten Menschen ihre Rückenkraft nicht bewusst ist: Auch hier und in den Flanken atmen wir. Und nicht zuletzt steigern wir durch einen erweiterten Brustraum auch unser Atem- und Stimmvolumen!

Buchtipp

Harry Waesse, Martin Kyrein, Yoga für Einsteiger. GU Ratgeber Gesundheit 2008
Jan Eßwein, Achtsame Yogaübungen. GU Multimedia 2014
Anna Trökes, Yoga für den Rücken. GU Multimedia 2014

Ausgezeichnet!

2014 hat die Nachwuchssopranistin Isabelle Osenau, Schülerin im Studio für Stimmbildung, beim Regionalwettbewerb (Rhein-Sieg-Kreis) „Jugend musiziert“ in der Kategorie IV, der Gesangsklasse von 16 -18 Jahren, einen 1. Preis geholt. In diesem Jahr startete sie zusammen mit Paula Muthig, 1. Preisträgerin im Fach Klavier 2014 für den Bergischen Kreis, im Duowettbewerb. Auch 2015 war ein 1. Preis das Ergebnis: Das Team vom Studio für Stimmbildung gratuliert herzlich zu diesem wunderbaren Erfolg! Das Resultat präsentieren die Preisträgerinnen am 26. April im Rahmen von „Kultur unterwegs“ in einer ersten gemeinsamen Lieder- Matinee mit Werken von Schubert, Schumann, Mozart, aber auch Benjamin Britten und Francis Poulenc.

Sonntag, 26. April 2015

Beginn: 11.00Uhr

Ort: Kultur unterwegs - Rösrather Kulturkaffee, Rösrath-Eigen

„Musik am Sonntagmorgen“ mit

Isabelle Osenau, Sopran

Paula Muthig, Klavier

Kartenbestellung: 02205/84728

Veranstaltungstipps

Bitte beachten: Einige Termine und Inhalte haben sich seit der letzten Ankündigung an dieser Stelle verändert!

Neu!

Experimentier-Workshop „Singen mit Yoga“

Technik, Tricks und Tipps zum leichteren Singen

In diesem Workshop machen wir uns unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten durch zwei sich ergänzenden ganzheitlichen Disziplinen bewusst: Mithilfe von leichten Übungen aus dem Yoga und dem Belcanto dehnen, spannen und lockern wir die Muskulatur nicht nur im Dienste einer besseren Balance, Körperhaltung und Tonproduktion sondern auch zur Steigerung des körperlich-geistigen Wohlbefindens.

Wir improvisieren und experimentieren mit Stimme anhand einfacher und begleiteter Melodien, Ohrwürmer wie in den bisherigen Experimentierworkshops.

Wir finden unsere individuelle Stimme.

Sonntag, 3. Mai 2015

11.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Einführungsworkshop

Ort: Studio für Stimmbildung, Lohmar

Kosten: 35,00 Euro

Leitung: Monika Drux, Atem- und Stimmpädagogin

Anna Parker, Yogalehrerin
Wolf Land, Gitarre

First Steps des Gesangs

Experimentier-Workshops

Sie wollten immer schon einmal singen? In den Experimentier-Workshops haben Sie dazu Gelegenheit. Lernen Sie Ihre Stimme als Instrument kennen. Sie brauchen weder Noten noch musikalische Kenntnisse, denn hier geht es nicht um Belcanto. Im lockeren Miteinander lernen Sie spielerisch die Stimme zu befreien. Improvisation und Singen einfacher Melodien und Lieder zur instrumentalen Begleitung geben Ihnen Mut zum eigenen Ausdruck.

Jeden letzten Sonntag im Monat

jeweils 12.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

Experimentier-Workshop „Maienlieder“

Achtung: Dieser Workshop entfällt wegen des zeitgleichen Konzerts unserer Preisträgerin Isabelle Osenau in Rösrath-Eigen

Vielleicht haben Sie ja Lust, stattdessen den jungen Musikerinnen zu lauschen?

Sonntag, 26. April 2015

Experimentier-Workshop „Sommerlaune mit Ohrwürmern“

Wie jedes Jahr soll der Experimentierworkshop vor dem Sommerkonzert schon einmal auf das bevorstehende Repertoire beim diesjährigen Schülerkonzert einstimmen und Sommerlaune verbreiten.

Sonntag, 31. Mai 2015

Schülerkonzert „Sommerlaune – Sommerhits“

Wie immer sind bei unserem sommerlichen Schülerkonzert sämtliche Stilrichtungen vertreten. Diesmal wird das Kunstlied im Mittelpunkt stehen, mit dem wir uns im vergangenen Jahr verstärkt beschäftigt haben. Aber besonders für die so liebgewonnenen Schülerinnen und Schüler, die ich teilweise über 4 Jahre lang begleiten durfte, stehen gefühlvolle Arien auf dem Programm. Denn von ihnen heißt es Abschied nehmen, weil wie in jedem Jahr Schulabschluss, Abitur, Studienbeginn und Ausbildung Veränderungen mit sich bringen. Freuen Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf interaktives Singen und einen gemeinsamen Schlusssong! Lassen Sie sich einfach überraschen von unserer guten Laune und lassen Sie sich anstecken von der spürbaren und hörbaren Freude am Singen!

Sonntag, 21. Juni 2015

Beginn: 17.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

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

Einzelunterricht Gitarre und Gesang/Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene mit Wolf Land

Ort: Studio für Stimmbildung

Achtung: auf Wunsch auch Unterricht bei Ihnen zu Hause

Termine nach Absprache

Weitere Angebote finden Sie auf meiner Website: <http://studio-druX.de/>

Sie kennen jemanden, dem Sie gerne ein bisschen Freude am Singen schenken wollen? Hier geht es zu meinen Geschenkgutscheinen: <http://studio-druX.de/geschenkgutscheine/>

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://studio-druX.de/newsletter/>

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.

© 2015 Monika Drux