
Studio-Drux-Newsletter Winter 2015/2016

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Falten lassen sich nicht wegtrainieren“, behauptete kürzlich eine Dermatologin in einem Fachbeitrag über Anti-Aging-Gymnastik fürs Gesicht im Kölner Stadtanzeiger. Ihre These: Die Gesichtshaut werde durch verstärkte Mimik nur kurzfristig besser durchblutet und wirke dadurch frischer. Eine nachhaltige Verjüngung wie etwa durch eine Schönheitsoperation sei davon nicht zu erwarten.

Ich möchte der Hautärztin gerne meine vierzigjährige Erfahrung entgegenhalten: Als aktive Sänger und Sprecher bewegen wir täglich 132 Gesichtsmuskeln. Denn diese nutzen wir zur Stimmproduktion. Auffällig ist, dass die meisten Sängerinnen und Sänger bis ins hohe Alter eine beneidenswert pralle Gesichtshaut und „Apfelbäckchen“ besitzen. Bestes Beispiel: meine beiden inzwischen verstorbenen Lehrerinnen Elisabeth Grümmer, die zu meiner Studienzeit bereits 74 Jahre alt war, und Birgit Nilson, 67 Jahre alt. Ihre Gesichter wirkten stets frisch und jugendlich. Ebenso das von Montserrat Caballé (80), Edda Moser (77) und Jessy Norman (70), wie wir im Fernsehen oder auf Youtube gut in Großaufnahme sehen können. Was mit Gesichtshaut, Gehirn und Stimme passiert, wenn wir mit lebendiger Mimik sprechen oder – wie es im Belcanto heißt – in die „Maske“ singen, das erfahren Sie in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen und eine besinnliche Adventszeit wünscht Ihnen

Ihre **Monika Drux**

Thema

Facelifting

Gymnastik fürs Gesicht: Der Fitnessstrend aus den USA findet auch hier immer mehr Anhänger. Denn für ein jugendliches Aussehen verziehen viele ältere Frauen lieber das Gesicht und schneiden Grimassen, als sich mit Botox spritzen oder mit dem Skalpell liften zu lassen. Als Sänger liegen wir also voll im Trend, wenn wir täglich die Gesichtsmuskeln spielen lassen. Dabei tun wir ganz nebenbei etwas für ein anhaltend jugendliches Aussehen, ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen (außer, dass Singen süchtig machen kann!). Eine lebendige Mimik regt gleichzeitig unser Gehirn an, das auf jede emotionale Regung verschiedene Botenstoffe ausschüttet. Sänger regen also permanent ihr Gehirn an, wenn sie den Stimmsitz in der „Maske“ suchen, italienisch: „cantare in maschera“, wie es im Belcanto heißt.

Die Wangenmuskulatur hebt sich, schafft eine Verbindung von Auge zu Mund und lässt so ein Lächeln echt wirken.

Auch das unergründliche Lächeln der Mona Lisa ist ein Lächeln, das bei den Augen beginnt und zum Mund hinführt. Es teilt dem Gehirn mit: „Es geht mir gut!“ Woraufhin das Gehirn zur Belohnung Glückshormone ausschüttet. „Das Lächeln in der Stimme“ meint nicht einen dümmlich grinsenden Mund, sondern die Lebendigkeit der sogenannten Maskenmuskulatur, die Auge und Nase umgibt und auf Wangen und Schläfen in feiner Spannung die dahinterliegenden Nasennebenhöhlen, Stirn- und Augenhöhlen mitschwingen lässt. Auch das innere Lächeln der Mona Lisa bewirkt ein natürliches Facelifting. Mit Botox-Mund oder gar gelifteter Augenpartie hingegen bleibt die Stimulationskette der Feinmuskulatur des Gesichtes zum Gehirn eingefroren. Wer seine Falten durch Botox wegspritzen lässt, dessen natürliche Mimik wird so unbeweglich, dass die Gesichtsmuskeln dem Gehirn keine Emotionen mehr mitteilen können.

Um der Faltenbildung zu entgehen, würde ich persönlich nie eine langweilige, immer gleichbleibende Ausstrahlung in Kauf nehmen! Nach Samy Molchos Deutung der Körpersprache und Mimik bewirkt jede nach oben gezogene Linie im Gesicht eine positive Ausstrahlung. Genau das streben wir Sänger durch die sanfte Naseneinatmung immer wieder an. Dadurch heben und weiten sich die Kopfräume von innen und bringen das Gesicht zum Strahlen. Die Wangenpartie hebt sich unmerklich, die Augenbrauen rutschen um Millimeter nach oben, die Augenhöhlen weiten sich und werden durchlüftet. Der wache, offene Blick mit glänzender Pupille ist ein natürliches Resultat der Lebendigkeit, wie wir es auch nach Yoga oder anderen Entspannungstechniken kennen. Denn auch hier wird die Gesichtsmuskulatur durch lebendige Atmung besser durchblutet.

Das Spiegeln der Emotionen im Gesichtsausdruck ist der Reichtum aller Sprecher und Sänger: Selbst ein eher sachlicher Vortrag kommt ohne die aktive Gesichtsmuskulatur nicht aus, um interessant vermittelt zu werden und die Aufmerksamkeit der Zuhörer zu fesseln. Hier unterstützen vielleicht die präzise Position der Zungenspitze den sachlichen Tonfall oder die akzentuierten Lippen den Brustton der Überzeugung. Ganz nach dem Motto: „Wem das Herz voll ist, geht der Mund über.“ Wie soll der Zuhörer das glauben, wenn er einen unbeweglichen Silikonmund oder unnatürliche, faltenlose Babybacken vor sich sieht?

Meine Erfahrung als Sängerin, Sprecherin und Stimmpädagogin hat mir gezeigt, dass sich nicht nur die Stimme, sondern vor allem auch der künstlerische Ausdruck durch eine lebendige Mimik mitteilt. Und ich sehe auch an meinen Schülerinnen und Schülern, dass sie nach jahrelangem Sprech- oder Gesangstraining jünger aussehen als die meisten ihrer Altersgenossen.

Das Geld für teure Schönheits-OPs können Sie also getrost sparen: Nutzen Sie einfach die länger werdenden Winterabende zu Gesellschaftsspielen im Gesichterschneiden. Ziehen Sie die Mundwinkel mehrmals täglich nach oben und üben Sie sich im Mona-Lisa-Lächeln. Ihr Gehirn wird Sie dafür obendrein mit

Glückshormonen belohnen. Und natürlich: Singen Sie! Nicht nur unterm Weihnachtsbaum, sondern am besten das ganze Jahr über.

Verschenken Sie Freude am Singen – ganz einfach als Weihnachtsgeschenk.

Ob beim Einzelunterricht Gesang oder bei einem der monatlichen Experimentier-Workshops First Steps des Gesangs: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine/>

Servicetipps

Facelifting mit Stimmübungen

Übung 1:

Grinsen Sie wie ein Honigkuchenpferd von einem Ohr zum anderen!
Dann plötzlich loslassen. Wechseln Sie anschließend ins Pokerface: Hier ist keine Regung erlaubt.

Übung 2:

Pfeifen Sie Ihre Lieblingssongs – so oft und so fröhlich wie möglich.

Übung 3:

Ziehen Sie die Nase kraus, dann abwechselnd den linken und den rechten Nasenflügel hochziehen.

Übung 4:

Lockern Sie die Lippen, indem Sie laut und genüsslich ein schnaubendes Pferd imitieren.

Übung 5:

Werden Sie zum Clown: Erfinden Sie Grimassen! Alleine oder als Spiel mit der ganzen Familie. Lachen erlaubt!

Buchtipp

Elisabeth Bengtson-Opitz und Sophie Opitz: Anti-Aging für die Stimme: Ein Gesangs-Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen. (Timon-Verlag)

Samy Molcho: Das ABC der Körpersprache. (Ariston-Verlag)

Veranstaltungstipps

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.

Übrigens: Die Experimentier-Workshops sind schon lange eine feste Einrichtung im Studio für Stimmbildung und eignen sich auch hervorragend zum Verschenken. Falls Sie also eine gesangsfreudige Person mit einem **musikalischen Weihnachtsgeschenk** überraschen wollen, dann können Sie das hier buchen: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine!>

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 „Bläck Fööss“

Das närrische Treiben naht: Schon am 4. Februar 2016 ist Weiberfastnacht! Deshalb stehen die „Bläck Fööss“ im ersten Experimentier-Workshop des neuen Jahres auf dem Programm. Stimmen wir uns gemeinsam auf Karneval ein!

Sonntag, 31. Januar 2016

Experimentier-Workshop „Musicalmelodien“

Immer wieder haben Workshopteilnehmerinnen und -teilnehmer den Wunsch geäußert, einmal mit einfachen Musicalmelodien zu experimentieren. Der Experimentier-Workshop im Februar bietet dazu ausreichend Gelegenheit: Ohrwürmer aus „Cats“, „My Fair Lady“, „König der Löwen“ und anderen Kult-Musicals laden dazu ein, genussvoll die eigene Stimme zu finden und gemeinsam zu erproben.

Sonntag, 28. Februar 2016

Achtung: Der Termin am Sonntag, 28. März 2016 entfällt (Ostersonntag)!

Experimentier-Workshop „The Beatles“

Die berühmten Pilzköpfe stehen bei den Experimentier-Workshops immer mal wieder auf dem Programm: Ihre Songs sind unvergessen, wecken bei vielen Jugenderinnerungen und verbreiten gute Laune. Rocken wir gemeinsam den Sonntag mit Songs wie „Hey Jude“ und „Yesterday“.

Sonntag, 24. April 2016

Experimentier-Workshop „Adele, Burdy, Bourani und andere Zeitgenossen“

Diesmal dreht sich im Experimentier-Workshop alles um aktuelle Songs aus den Charts. Wir kennen sie, summen oder singen im Auto mit, wenn sie im Radio laufen und haben schnell unsere Lieblingssongs ausfindig gemacht. Doch ganz so einfach ist es nicht immer, gesanglich

mitzuhalten. Im Workshop nähern wir uns den Popgrößen spielerisch an und finden die eigene Interpretation und Stimme im lockeren Miteinander.

Sonntag, 29. Mai 2016

Schülerkonzert

Save the date: Der Termin für unser nächstes sommerliches Schülerkonzert steht fest. Die Vorbereitungen haben bereits begonnen: Denn das jährliche Konzert der Schülerinnen und Schüler des Studios für Stimmbildung erfordert ein Jahr Vorbereitung. Bitte geben Sie den Termin daher bereits jetzt an Verwandte, Freunde und Bekannte weiter!

Sonntag, 19. Juni 12.00 Uhr

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/>

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