

\*\*\*\*\*

## **Studio-Drux-Newsletter Frühjahr 2016**

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

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Üben für die Kunst wie für das Leben“, so lautet sinngemäß das Zitat der berühmten Tänzerin Martha Grahams (1894-1991), mit dem meine Yogalehrerin uns zum wöchentlichen Training motiviert. Ob Yoga, Feldenkrais, autogenes Training, Meditation, Klavier oder Gesang: Für all diese Disziplinen gilt „Übung macht den Meister“. Wir lernen durch Wiederholung. Die schönste Stimme, die größte Begabung wird sich ohne Üben nicht entfalten. Beides verkümmert, wenn es nicht mit viel Disziplin kontinuierlich trainiert wird. Bei professionellen Sängern bedeutet dies: täglich! Doch gilt das auch für Hobbysänger, die hauptberuflich etwas ganz anderes machen und sich die Zeit zum Üben zwischen allen anderen Verpflichtungen stehlen müssen? Die Antwort liefert Ihnen dieser Newsletter. Erfahren Sie außerdem, wie Sie das Üben so gestalten können, dass es Freude macht, und wie Sie richtig und nachhaltig trainieren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre **Monika Drux**

\*\*\*\*\*

#### **Thema**

\*\*\*\*\*

#### **„Übung macht den Meister“**

Wenn man als Kind in irgendeiner Form tägliches Trainieren gelernt hat, fällt es im Erwachsenenalter leichter, dies in anderen Disziplinen zu wiederholen. So erging es mir mit Eiskunstlauf und Gesang. Der Tanz auf dem Eis war meine Leidenschaft, die mich in der Pubertät freiwillig bereits morgens vor Schulbeginn zum Kölner Eissport-Klub führte, um meine Pflichtfiguren auf dem Eis einzuüben. Gleich nach Schulende übte ich weiter: Sprungtechnik und Schrittkombinationen. In den Pausen zwischendurch erledigte ich die Hausaufgaben. Unermüdlich feilten wir an Sprüngen, dem richtigen Schwung für Pirouetten und Schrittkombinationen. Auch wenn ich es nicht auf ein nennenswertes Siegerpodest in diesem Sport gebracht habe, legte er mir den Grundstein zum selbstverständlichen und selbstvergessenen Üben. Gesangsübungen waren dem Schlittschuhlaufen vergleichbar: ausgerichtet auf ein Ziel, eine bestimmte Fähigkeit, ein ästhetisches oder klangliches Ideal. Fokussiert auf eine Muskelpartie, die in der richtigen Koordination andere nach sich zieht, verbunden mit einem harmonischen Körpergefühl und Wohlbefinden. So gerät die tägliche Disziplin nicht zum Zwang, sondern bringt Lustgewinn. Gewohnheit macht daraus für Körper, Geist und Seele ein Verlangen – fällt das

Üben aus, fehlt etwas. Viele Menschen kennen das auch vom Yoga, Sport, Tanz oder wenn sie ein Instrument spielen.

Die Gesangsübungen beginnen bescheiden: Wir singen uns ein, wärmen uns auf wie im Sport, denn auch beim Singen brauchen wir warme Muskeln, um Skalen, Höhen und Tiefen, Registerwechsel und virtuose Läufe bewältigen zu können. Wir kontrollieren Stand und Haltung genauso wie Atem, Stimmsitz und Lockerheit mittels einfacher Tonfolgen und Wiederholungen durch die Tonarten, die sich langsam steigern. Jeder Tag ist anders, immer sind wir verschieden in Stimmung und es braucht unterschiedliche Aufmerksamkeit. Unser Lieblingsvokal und Vokalisieren schaffen dann den Übergang zur Literatur.

Meine Lehrerin Elisabeth Grümmer ging morgens gewohnheitsmäßig bis ins hohe Alter nach dem ersten Kaffee ans Klavier. „Um zu sehen, wie die Stimme ist. Und wenn die Stimme nach dem ersten Kaffee noch nicht will, dann vielleicht nach dem zweiten!“, meinte sie und lehrte uns Schülern die Geduld des Übens. Wir sollten nicht unmittelbaren Erfolg erwarten und immer wieder neu hinsehen, gab sie uns zu verstehen. Achtsam alles annehmen, wie es gerade ist, wie ein Meditierender.

Diese ungeteilte Aufmerksamkeit fällt in unserem modernen, auf Multitasking ausgerichteten Alltag nicht leicht. Bei unserer Hingabe an eine Sache werden wir nur allzu schnell immer wieder abgelenkt. Deshalb ist weniger mehr: Lieber nur zehn Minuten konzentriert und mit Freunde üben als stundenlange frustrierende Versuche unternehmen. Es lieber später – „nach dem zweiten Kaffee“ – noch einmal versuchen. Bei einer neuen Schwierigkeitsstufe bewährt es sich, lieber dreimal am Tag zehn Minuten richtig zu üben, anstatt eine Stunde hintereinander falsch. Die Wiederholung ist es, die sich einprägt und zum richtigen und mühelosen, lustvollen Singen verhilft – auch bei Laien.

Darum sind Gesangsübungen für jeden Gesangsschüler persönlichkeitsbildend und ein „Kapital“ für das Leben. Ganz nach Martha Grahams Motto: „Üben für die Kunst wie für das Leben!“

\*\*\*\*\*

### **Übungstipps**

\*\*\*\*\*

Damit die Gesangsübungen auch für Sie mühelos, lustvoll und von der Wirkung her nachhaltig werden, hier ein paar Tipps fürs richtige Üben:

1. Legen Sie eine feste tägliche Zeit fest.
2. Beginnen Sie mit konzentrierten zehn Minuten.
3. Fokussieren Sie sich zunächst auf ein Ziel, z. B. den Atem.
4. Dann kombinieren Sie Atem und Stimmanschlag.
5. Finden Ihre Resonanz mit lustvollem Summen.
6. Machen Sie die Übungsreihenfolge von der Tagesform abhängig.

7. Hören Sie sich selbst aufmerksam zu.
8. Spüren Sie aufmerksam nach innen: Finden Sie den Kontakt zu sich selbst.
9. Benennen Sie Atemsitz und Gesangsgefühl und lernen Sie, beides wiederzufinden
10. Genießen Sie diese Zeit für sich!

\*\*\*\*\*

### **Veranstaltungstipps**

\*\*\*\*\*

#### **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 Geburtstagsgeschenk** überraschen wollen, dann können Sie das hier buchen: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine!>

#### **Jeden letzten Sonntag im Monat**

**Achtung: geänderte Anfangszeit!**

jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

#### **Der Termin am Sonntag, 27. 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, Birdy, Andreas Bourani und andere Popgrößen“**

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**

### **Sommer-Schülermatinee**

Unter dem Thema „Klangwelten“ können Sie wieder die unterschiedlichsten Stimmen, Songs, Arien und Duette hören. Auch in diesem Jahr werden Debütanten dabei sein. Die auftretenden Laiensängerinnen und –sänger trainieren und üben vorab eifrig, um diese Matinee zu erarbeiten. Auch das gehört zum Üben – der Auftritt in der Öffentlichkeit, vor Publikum. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Sonntag, 19. Juni 2016**

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

### **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](mailto: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](mailto: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](mailto: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: 0 22 05 / 90 82 27  
Mobil: 01788594362  
E-Mail: [studio-drux@t-online.de](mailto: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.

© 2016 Monika Drux