



Heutiges Spezial: Der Weg unserer Stimme durch den Körper

Ein Ton wird erzeugt, indem ein komplexes Miteinander des Körpers harmonisch-erfolgreich kommuniziert. Hierzu benutzen wir nicht nur die Stimmbänder bzw. Stimmlippen, sondern den komplexen Körpereinsatz!

Der Klang eines Tons entsteht auf seinem Weg durch den Körper und wird hierbei vielfach verändert. Aber wie?

Angefangen mit dem Zwerchfell (Diaphragma) ein flacher, langgestreckter Atemmuskel, der die Lungen durch Kontraktion zum Einatmen, zusammen mit dem Atemreflex, anregt. Hier wird die Luft ausgehend von den Lungen und Bronchien durch die Luftröhre geführt. Die Luft durchfließt nun die Resonanzräume in Korpus und Kopf um mit energetischem Fließen des Luftstromes den Kehlkopf und die Stimmlippen zu passieren, die dann den Ton erzeugen und bestimmte Klangveränderungen wie z.B. Vibration ermöglichen. Zudem bringt der Kehlkopf im Gesamten, durch Lageveränderung, einen weichen oder kraftvollen Ausdruck hinein. Hinzu kommen Mund und Lippen mit ihren mannigfachen „Stellmöglichkeiten“ zur Tonfärbung und Volumenanreicherung. Ebenso kann die Luft durch die Nase mit ihren Resonanzräumen entweichen. Alles verändert den Ton!

Wir können also unseren Körper als Instrument ansehen, welches optimal aufeinander abgestimmt ist. Erst bei einer Dysfunktion (wie z.B. Zittern, „kratzen im Hals“ oder psychische Komponenten wie Freude, Trauer, Depression) merken wir, wie unsere Stimme SOFORT darauf reagiert. Ein empfindsames Organ ist also unser Stimmapparat. Wenn wir es pflegen, braucht es nicht neu „gestimmt“ zu werden. Nun, zur optimalen Pflege gehören Grundlagen!

Möchten wir die Stimme zum Singen oder längerem Reden nutzen oder laute, heftige Rufe erzeugen (z.B. im Fußballstadion oder bei Dreharbeiten), dann ist ein „Aufwärmtraining der Stimme“ ratsam, welches die Durchblutung des Kehlkopfes anregt und somit Heiserkeit verhindert. Zudem klingt die Stimme danach weicher, flexibler und wärmer. Auch ist ein Dehnen der Kaumuskulatur sinnvoll.

Wie singt man sich nur „warm“?

Wenn Sie im Chor singen, kennen Sie schon wesentliche Möglichkeiten. Benötigen Sie Anleitung dazu, empfehle ich Ihnen meine Trainings-CD „Warm-up“ und besuchen Sie meine Gesangs-Workshops auf YouTube (*kostenloser Service!*).

Im nächsten Video gehe ich dann auf das Aufwärmtraining gezielt ein! Hierzu auf YouTube „Marion Willmanns“ eingeben und dort die Playlist „Gesangs-Workshop“ wählen. Auch findet man dort weitere Videos und Tipps rund um die Stimme:

Den kraftvollen Gesang (Belting), Brust- u. Kopfstimme, Basics wie Atmung, Stand u. Haltung oder über die drei Stimmbrüche, die JEDER durchläuft.

Nicht gefunden? Link anfordern: info@profigesang.com.

Eine Fernsehmoderatorin fragte mich neulich, wie sie sich von „lästigem Räuspern“ befreien könne. Hier liegt der Ansatz im Aufwärmtraining, denn Räuspern ist das erste Anzeichen der Stimme, dass hier nicht optimal durchblutet wird und somit die notwendige Schleimproduktion gestört ist!

Auch wichtig ist die Flüssigkeitsaufnahme. Optimal sind handwarme Getränke wie stilles Wasser, Thymian Tee (der desinfiziert zugleich). Salbei kann das auch und hemmt auch das Schwitzen, enthält jedoch Säuren und „Thujon“, welches überdosiert sogar giftig wirkt. Kohlensäurehaltige Getränke wie Sekt sind zu vermeiden, weil dieser neben dem geblähten Bauch auch noch die Stimmbänder austrocknet. Liköre vermehren den Speichelfluss und Zucker trocknet die Schleimhäute aus. Wenn Alkohol getrunken werden möchte, rate ich zu Tannin-armen Rotwein ... Ich berate Sie gern!

Die eigene Stimmlage finden und diese besser kennenlernen - geht das? Natürlich!

Welche Stimmweite (Gesangsregister) die Stimme aufweist, wie flexibel sie ist und welche Randbereiche zusätzlich bedient werden können sowie Tonreinheit und Vibrato, stellen wir bei der „professionellen Stimmanalyse“ fest.

Im „Musikparadies“ ist diese eine Selbstverständlichkeit und gehört zum ersten Training ohne Aufpreis mit dazu, denn erst wenn wir wissen was genau genetisch vorliegt oder hinzu angeeignet wurde, können wir darauf gezielt aufbauen. Vergleichbar ist dies mit einer Röntgenaufnahme beim Arzt, welches ein exaktes Bild liefert und auf Basis dessen optimal beraten und „therapiert“ werden kann.

Auf „bindende Verträge“ wird im Musikparadies gänzlich verzichtet - Sie sollen einfach Spaß am Singen und am Unterricht haben und wählen Ihren Zeitplan selbst! Preise finden Sie auf der Homepage unter „Gesangsunterricht“ als PDF-Datei.

Preview:

Im nächsten „Stimm-Spezial“ gehe ich dann auf „Unverständlichkeit“ beim Tragen einer Maske ein. Werden Sie oft gebeten sich zu wiederholen oder verstehen Sie den Maskenträger nicht, kaum oder nur unverständlich? Es gibt Gründe dafür!

Über die Autorin:

Marion Willmanns ist Stimm-Spezialistin im „Musikparadies zu Prombach“. 20 Jahre sang sie auf bundesweiten Bühnen als Solistin, ist Musical-Sängerin, Vocal-Coach, Ausbilderin (IHK) mit Krankenpflege-Examen, schreibt eigene Songs und ist Malerin. Mehr auf: www.profigesang.com.