



Körperliche Aufwärmübungen für das Singen

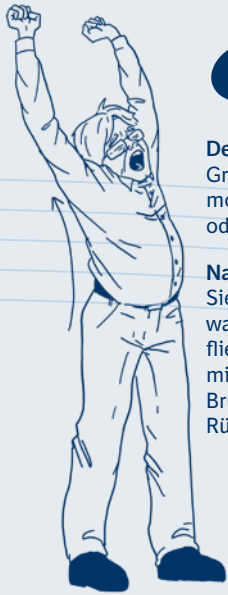
Nachfolgend finden Sie Übungen für zu Hause, die Sie auf das Singen vorbereiten und Ihnen dabei helfen, Ihrem Atem aktiv nachzuspüren.



1 Vorbereitung

Dehnen, räkeln, gähnen, Grimassen schneiden – wie morgens im Bett im Sitzen oder Stehen.

Nachspüren: Wo nehmen Sie die Atembewegung wahr, wenn Sie den Atem fließen lassen? Spüren Sie mit den Händen auf Brustkorb, Bauch oder Rücken Ihrer Atmung nach.



2 Rumpf

Kopf und Schulter zu einer Seite schräg nach vorne schwer werden lassen, dabei auch in den Beugelenken nachgeben. Auf die jeweilige andere Seite schwingen und sich dort mit Fußdruck gegen den Boden wieder aufrichten; oben angelangt die Richtung wechseln.

Im Sitzen nachspüren: Was hat sich hinsichtlich Ihrer körperlichen Selbstwahrnehmung verändert? Wie hat sich Ihre Atmung verändert?



3 Beine

Ein Bein über das andere schlagen und es mit lockeren Fäusten, Handflächen oder Fingerkuppen am Fuß beginnend klopfen (Unterschenkel, Knie, Oberschenkel); nachfolgend das Bein abstellen und beide Beine miteinander vergleichen: Spüren Sie einen Unterschied? Anschließend: Seitenwechsel.

Im Sitzen nachspüren: Wie fühlt sich der Bodenkontakt der Füße an? Wie hat sich Ihre Atmung verändert?

4 Becken

Auf den Sitzhöckern herumrollen und auf ihnen einen angenehmen höchsten Punkt suchen. Um diesen mit dem Becken kreisen und nach Belieben die Richtung wechseln; dann „w“- oder „s“-Laute in den Beckenkreis hinein tönen. Irgendwann mit dem Tönen aufhören, den Kreis kleiner werden lassen bis wieder ein angenehmer höchster Punkt über den Sitzhöckern erreicht wird.

Nachspüren: Legen Sie eine Hand auf den Unterbauch und den Handrücken der anderen Hand auf die gegenüberliegende Stelle auf den Rücken. Wo nehmen Sie die Atembewegung wahr?



5 Schulter

Schultern kreisen und lockern; Nacken und Hals räkeln; dazu modulierende „m“- „n“- oder „ng“-Laute tönen – im Stehen oder Sitzen.



6 Körpermitte



Eine Spange aus Daumen und Zeigefingern formen, auf den seitlichen, unteren Rippenrand aufsetzen und freundlich anregend „sägen“; begleitet mit „p“- „t“- und „k“-Lauten experimentieren.

Nachspüren: Wo spüren Sie im Rumpf „Anschlagspunkte“ dieser Konsonanten?

Allgemeine Hinweise

Führen Sie die Übungen so groß oder klein und so kurz oder lang durch, wie es Ihnen persönlich gut tut. Der Aspekt der Selbsterfahrung ist ebenso wichtig wie der des muskulären Trainings.

Achten Sie auf eine natürliche und sanft fließende Atmung.

Legen Sie nach jeder Übung eine Pause ein und spüren Sie mit geschlossenen Augen Ihrer Atembewegung nach.