SINGEN ALS GANZHEITLICHER ANSATZ

Es ist ein nie versiegendes Meer an Möglichkeiten und Erfahrungen, wenn man sich auf das Abenteuer Singen und Klingen mit Körper, Seele und Geist einlässt.

Die Stimme spielt bei diesem Abenteuer gleich mehrere Rollen, das eine Mal mehr „Regisseurin“, das andere Mal mehr „Hauptactor" oder „Tänzerin“, oder auch alles gleichzeitig.

Und das alles von Anfang an, für jeden. Ab dem Zeitpunkt, da die Seele in das neugeschaffene Wesen eintritt! Anfänglich noch passiv, aber mit der Zeit immer mehr aktiv!

Man denke nur an die bis dato wissenschaftlich erforschten Erlebnisse-Erfahrungen und ***Eindrücke- des Kindes im Mutterleib***.

Manche Testpersonen konnten ganze Lieder wiedergeben, die die Mutter in der Schwangerschaft oft wiederholt und gesungen hat.

Allein bei solchen Gedanken und durch inzwischen jahrelange Unterrichtserfahrung bestätigt sich für mich, dass ein ***körperzentrierter Ansatz beim Stimmbildungs-und Gesangtraining*** unumgänglich ist.

Das Instrument des Sängers ist der Körper, angefangen vom Einsatz der Stimmbänder, ihrer Ummantelung mit kleinsten und kleinen Muskelpartien, einsatzbereiten Knorpeln, dem tonbestimmenden Kehlkopf, sowie „Schmierung“ durch mukose Anteile. Auch der Grad der Durchblutung und Befeuchtung bestimmen die Einsatzbereitschaft, das Durchhaltevermögen und die „Klang-und Schwingfreudigkeit“ unserer Stimme.

Auch alle umliegenden, sowie entfernteren Muskelpartien, deren Einsatz und Geschmeidigkeit, z.B. der sämtlichen Muskulatur um die Körpermitte beeinflussen das Klangbild entscheidend.

So macht es einen entscheidenden Unterschied bei langen, hohen oder schwierigeren Tönen, ob eben diese Muskelpartie mit „bedient“ wird oder nicht.

Man nennt das im Fachjargon auch „Support“ oder Stütze. Obwohl dieses Wort schon eine lange gesangsbezogene Geschichte hinter sich hat, wird es z.B. in der

***Complete Vocal technique*** „neu“ definiert.

Diese Gesangstechnik, mit der ich mich seit ca. 3 Jahren intensiver beschäftige, wurde von der dänischen Sängerin, Schauspielerin und Komponistin ***Cathrine Sadolin*** entwickelt.

Es ist nicht nur ein sehr körperbezogener Ansatz, sondern geht auch mit anatomischem Wissen einher, das sich die Gründerin in ca.25 jähriger Zusammenarbeit mit Ärzten, Wissenschaftlern und natürlich verschiedensten Sängern angeeignet hat.

Man kann vieles ihrer Errungenschaften in der Arbeit mit der Stimme, dem Stimmapparat und deren Funktionen unter www.completevocaltechnique nachlesen oder ausprobieren.

Auch über das von ihr gegründete Complete Vocal Institute in Kopenhagen erfährt man dort.

In meiner ***Abschlussarbeit auf der heutigen Aton-Bruckner-Privatuniversität Linz (ehemaliges Bruckner Konservatorium)*** habe ich mich unter anderem mit verschiedenen Atemtechniken, wie z.B. ***Bipolare Atemtechnik*** („Ein-und Ausatmer“) von Erich Wilk, oder ***Alexandertechnik*** beschäftigt.

***Bipolare Atemtechnik:***

Die Atemtypenlehre nach Erich Wilk und Dr. Charlotte und Christian Hagena beruht auf der Entdeckung, dass das menschliche Atemzentrum zum Zeitpunkt der Geburt geprägt wird und das diese Prägung das ganze Leben lang erhalten bleibt

Daraus ergeben sich nach den Beobachtungen Erich Wilks typenspezifische Prinzipien:

Der Einatmer /*Lunare Typ*: es dominieren die dehnenden und bewegenden Impulse; der Brustkorb dehnt sich bei der aktiven Einatmung.

Der Ausatmer/ *solarer Typ*: es dominieren die verengenden Impulse. Beim Einatmen verengt sich der Brustkorb, die darauf folgende Ausatmung geschieht passiv.

***Alexandertechnik:***

Die **Alexander-Technik** ist eine pädagogische Methode und beschäftigt sich mit dem Erkennen und Ändern von [Gewohnheiten](https://de.wikipedia.org/wiki/Gewohnheit)[1], besonders von körperlichen Fehlhaltungen, die sich durch Verspannungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen äußern. Die Alexander-Technik bietet eine individualisierte Methode, um Fertigkeiten zur Selbsthilfe zu erlernen. Ihre Prinzipien sollen dabei helfen, Gewohnheiten, die den Haltungstonus und die neuromuskuläre Koordination negativ beeinträchtigen, wahrzunehmen, zu verstehen und zu vermeiden[2]. Besondere Bedeutung hat die Methode für Menschen, die ihrem Körper oder ihrer Stimme besondere professionelle Leistungen abverlangen: z. B. Musiker, Schauspieler, Sänger, Tänzer oder Sportler. Benannt ist sie nach ihrem Begründer [Frederick Matthias Alexander](https://de.wikipedia.org/wiki/Frederick_Matthias_Alexander).