

Liebe Sängerinnen und Sänger!

Nach der langen singfreien Zeit knarzt die Stimme und will nicht so recht anspringen. Damit wir stimmlich fit sind, wenn es wieder los geht, habe ich euch hier ein paar Anregungen zum Üben zusammengestellt.

Liebe Grüße
Margit



Das „8-Minuten-Trainingsprogramm“ für die Stimme

Von Matthias Böhringer, Musikalischer Direktor des BCV

- 1. Körper aktivieren:** Arme, Rücken, Beine, Brustkorb mit den Fingerspitzen oder Handflächen abklopfen. Anschließend Augen zu, nach innen fühlen und gegebenenfalls noch verspannte Bereiche loslassen.
 - 2. Haltung:** Nach vorne beugen, Oberkörper, Kopf und Arme hängen lassen. Kurz verweilen. Danach sich langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.
 - 3. Atmung:** Schultern entspannt. Durch die Nase genießend einatmen. Langsam und gleichmäßig einen Luftstrom auf die Handfläche pusten und den Atem dort spüren. Wenn ausgeatmet, den Einatemimpuls abwarten.
 - 4. Zwerchfell aktivieren:** „r-p-t-k“ oder „f-s-sch“ sprechen. Dazwischen immer wieder entspannen. Oder noch besser: Lachen!
 - 5. Vokaltrakt weiten:** Gähnen und Seufzen! Unterstützen dürfen gerne die Hände, die das Gesicht von oben nach unten ausstreichen.
 - 6. Hören:** In den Raum hineinhören. Was ist zu hören? Stille? Kühlschrank? Lüfter des Laptops? Straßenverkehr? Wind? Regen?
 - 7. Stimme „anwärmen“:** In angenehmer Lage mit kreisenden Kaubewegungen genussvoll summen. Den inneren Raum variieren. Gerne auch die Ohren zuhalten und nach innen hören.
 - 8. Stimme genießen:** Erkenntnisreiches „A“ von oben nach unten gleiten lassen. Einige Töne auf ein erstauntes „O“ singen. Übungen aus dem gewohnten Repertoire, die Spaß machen ... Gerne beim Singen laufen. Die Stimme aus der angenehmen Lage nach unten und oben glissandieren lassen.
 - 9. Und jetzt das Wichtigste:** Ein oder mehrere Lieblingslieder singen!
- Viel Spaß dabei!



Blubbern als Stimmtraining für zu Hause

Von Christiane Hrasky

Über die Weihnachts- und Jahreswechselfpause rostet die Stimme oft ein bisschen ein. Gutes Essen, leckerer Wein, gemütliches Sofa, Familientreffen und Wind um die Nase – alles herrlich, aber für die Stimme nicht unbedingt förderlich. Und diesmal kam der Corona-Herbst dazu und mit ihm eine lange Chorpause: keine Proben, keine Adventskonzerte, keine Weihnachtslieder in Gemeinschaft. Und jetzt knarzt die Stimme und will nicht so recht anspringen.

Die Stimme braucht Routine: Die Stimme ist komplex und teilweise sehr empfindlich. Und je älter wir werden, umso mehr Routine braucht sie und umso ungünstiger wirken sich lange Pausen aus. Schließlich ist Muskulatur beteiligt und die braucht bekanntlich Training, um kräftig und vor allem geschmeidig zu bleiben – aktuell eine echte Herausforderung. Zum Glück gibt es wirksame Mittel, die auch in muskelschwachem Zustand Erfolg haben.

Mein Mittel der Wahl: singendes Blubbern. Oder fachlich korrekt: Lax Vox. Das hilft der Stimme sicher, und zwar langfristig. Lax Vox kommt eigentlich aus der Atemtherapie, wird aber seit einigen Jahren erfolgreich ins Chorsingen übertragen. Ich selbst praktiziere die Methode regelmäßig. Allein, mit meinen Chören, in Stimmbildungsworkshops. Die Auswirkungen auf das Schwingungsverhalten der Stimmlippen sind verblüffend – und außerdem: Es macht Spaß!

Was ist Lax Vox genau? Kurz gesagt: Ihr blubbert mit einem Schlauch Melodien in eine Wasserflasche. Ganz einfach. Obwohl natürlich ein paar Dinge zu beachten sind.

Was braucht ihr dafür? Eine kleine Flasche (0,3 oder 0,5 Liter), gefüllt mit sechs Zentimetern Wasser, und einen Blubberschlauch oder Lax-Vox-Schlauch: Der hat einen Zentimeter Durchmesser und ist etwa 35 Zentimeter lang. Ersatzweise funktioniert auch ein Strohhalm mit 0,8 bis 1 Zentimeter Durchmesser, möglichst mit Knick.

Und so geht es: Der Schlauch steckt in der Flasche und darf maximal sechs Zentimeter tief im Wasser sein. Umschließt den Schlauch sanft, aber vollständig mit den Lippen und gebt gleichmäßig Luft ab, so dass das Wasser zu blubbern anfängt. Dann nehmt ihr einen beliebigen Ton dazu, und zwar als ob ihr den Vokal «u» singen wollt, also mit weitem Gaumen. Und jetzt beginnt ihr mit der Stimme nach oben und unten zu gleiten. Werdet langsam höher und tiefer. Eure Wangen sind dabei locker, die Stirn und der Hals entspannt. Solltet ihr Druck im Hals verspüren, zieht den Schlauch etwas aus dem Wasser. Das Ganze soll sich leicht anfühlen. Nach etwa zwei Minuten blubbert ihr ein paar Dreiklänge, ein Lied oder eine schöne Chorstelle. Sprecht oder singt nun etwas ohne Schlauch. Klingt eure Stimme heller, klarer, voller? Wenn ja, hat die erste Veränderung begonnen!

Etwas genauer erkläre ich die Technik in einem Video-Tutorial auf YouTube unter: «Christiane Hrasky – Mit Lax Vox ins Neue Jahr». Für alle, denen 2021 zu schade ist, um es knarzend zu verbringen.

Christiane Hrasky ist Chorleiterin, Hochschuldozentin und als Landeskantorin der Nordkirche für Chorsingen in allen Altersstufen, Aus- und Weiterbildung sowie Notenpublikationen verantwortlich.

www.christiane-hrasky.de

www.kirchenchorwerk-nordkirche.de

