

Spielend leichtes Einsingen für Chorsänger

Jessica Pawlitzki, 2019

Das Einsingen ist der erste Schritt zu einer besser klingenden Stimme. Es bereitet Sie körperlich, stimmlich und mental auf das Singen vor. Die Verspannungen des Alltags werden gelockert, die Atmung vertieft, Stress reduziert und Sie werden gelassener. Die Stimmbänder werden besser durchblutet und angeregt, ökonomischer zu arbeiten. Das verbessert die Randlagen und den Gesamtklang.

Nachfolgend möchte ich Ihnen ein Einsingen vorstellen, dass sie zuhause durchführen können. Versuchen Sie, sich ganz auf Ihre Stimmen zu konzentrieren: Einsingen ist Ankommen-bei-sich-Zeit. Führen Sie die Übungen in mäßiger Lautstärke und Tempo durch, um Überanstrengung zu vermeiden. Werden Töne in der Höhe oder Tiefe unbequem, drehen Sie um und kehren zur Ausgangstonart zurück. Viel Vergnügen!

Übung 1 “Oh, Mann!” reduziert Stress, lockert die Rückenmuskulatur, richtet den Körper auf und vertieft den Atem. Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen hin und atmen Sie locker in den Bauch ein. Beim Ausatmen lassen Sie die Oberkörper vornüber fallen. Arme, Schultern und Kopf hängen locker. Warten Sie ab, bis der Körper von selbst aus wieder Luft holen will. Atmen Sie ruhig in den Bauch ein und richten Sie Ihre Oberkörper in einer fließenden Bewegung auf.

Übung 2 “Die Singstimme finden” animiert die Vorderresonanz. Die Zunge wird flexibler und der Unterkiefer entspannter. Wechseln Sie nahtlos von “n” zu “l” und öffnen Sie den Unterkiefer zu “a”. Alle Buchstaben sollen im Lippen-, Nasen- oder Nasennebenhöhlenbereich vibrieren. Wiederholen Sie die Übung mit Tönen über und unter dem Startton.

Übung 3 “Die Stimme in die Tiefe führen” aktiviert die Bruststimme und löst Verspannungen im Unterkiefer. Übernehmen Sie den Vordersitz wie in Übung 2 und öffnen Sie locker die Unterkiefer. Wiederholen Sie die Übung chromatisch abwärts.

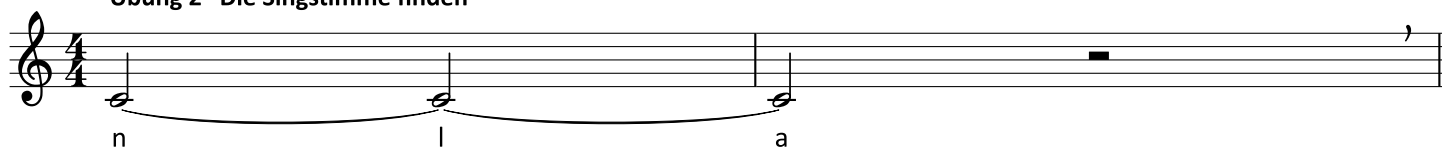
Übung 4 “Die Stimme in die Höhe schwingen” aktiviert die Kopfstimme und die Vorderresonanz, und stärkt die aktive Kontrolle der eigenen Intonation. Singen Sie das englische Wort “zoo” mit stimmhaftem “s”. Benutzen Sie die Bauchatmung, um der Stimme die nötige körperliche Unterstützung zu geben. Der Mund sollte trotz gerundeter Lippen offen sein, als imitierten Sie den Ruf eines Uhus. Der Unterkiefer bleibt bis zum Schluss offen. Wiederholen Sie die Übung chromatisch aufwärts.

In **Übung 5 “Mit der Stimme plappern”** wechseln Ihre Stimmen sanft von einem Register zum nächsten. Der ungewöhnliche Text trainiert die Artikulationswerkzeuge und bringt Sie zum Lachen, wenn die Zunge ein Eigenleben entwickelt. Der Text wird [ha-kel-be-ri stra-kel-be-ri pou] ausgesprochen. Sprechen Sie deutlich und vermeiden Sie ein zu starkes amerikanisches “r”. Wiederholen Sie die Übung in der Mittellage.

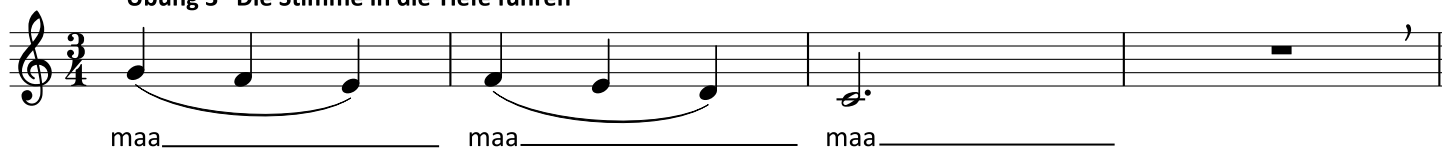
Übung 6 “Die Stimme abschließend entspannen” greift den Vordersitz aus Übung 2 erneut auf. Atmen Sie vor jedem “m” in Ruhe ein. Wiederholen Sie die Übung chromatisch abwärts. Je tiefer Sie singen, desto leiser dürfen Sie sein.

Spielend leichtes Einsingen für Chorsänger

Übung 2 "Die Singstimme finden"



Übung 3 "Die Stimme in die Tiefe führen"



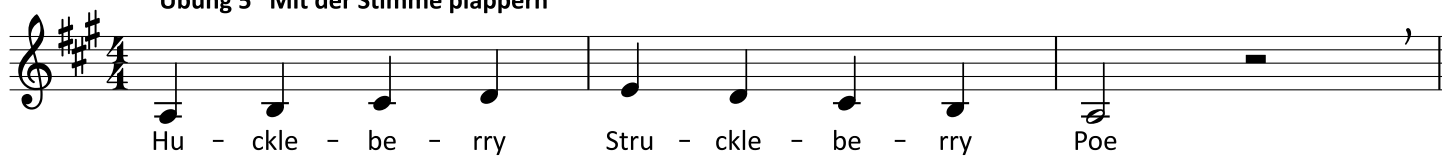
Übung 4 "Die Stimme in die Höhe schwingen" für tiefe Stimmen:



für hohe Stimmen:



Übung 5 "Mit der Stimme plappern"



Übung 6 "Die Stimme abschließend entspannen"

