

Singen gibt Kraft, entspannt und hält uns fit

Beim Singen fluten Glückshormone das Gehirn, gleichzeitig werden **STRESSHORMONE** reduziert. Die eigene Stimme lindert sogar Schmerzen, Rückenleiden oder Schlafstörungen.

TEXT LISA MERZ



Dr. med. Christian Larsen ist ärztlicher Leiter des Spiraldynamik Med Centers in Zürich, www.spiraldynamik.com.

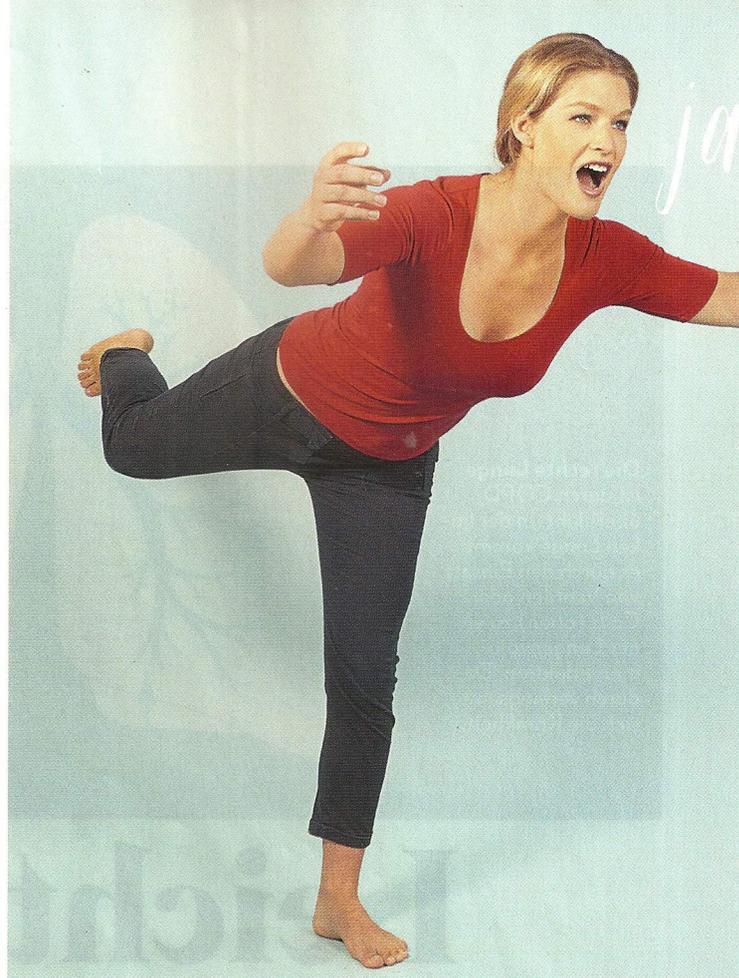
Die Spiraldynamik ist Dr. Christian Larsens Antwort auf viele gesundheitliche Probleme. Denn sie zeigt, wie wir uns anatomisch intelligent bewegen sollten. Jetzt beschreibt der Experte mit den zwei Co-Autorinnen Julia Schürer und Dana Gita Stratil in einem neuen Buch, wie sich die Spiraldynamik und Singen gegenseitig positiv beeinflussen.

Dr. Christian Larsen, was hat Singen genau mit dem Bewegungskonzept zu tun? Der Körper ist beim Singen im Dauereinsatz: Um einen Ton lauter, höher oder länger zu

machen, braucht es viel Know-how und eine präzise Wahrnehmung des eigenen Körpers. Genau diese Lücke schliesst die Spiraldynamik: Die anschaulichen, bildhaften und wirkungsvollen Übungen in unserem neuen Buch helfen, den Körper während des Singens aktiv und geschmeidig zu halten. Eine wunderbare Ergänzung zu den gängigen Gesangsübungen.

Welcher Körperteil wird dabei am meisten gefordert und trainiert?

Vereinfacht lässt sich sagen: Der «nackte Ton» entsteht im Kehlkopf, die «volle Stimme» – Resonanz, Volumen, Höhen und Tiefen, Timbre und Ausstrahlung – entsteht erst im Körper. Beim Singen ist immer der ganze Körper gefordert: Haltung, Atmung und Stimme beeinflussen sich gegenseitig und funktionieren nur miteinander. Speziell das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskulatur und die gesamte Atemmuskulatur werden intensiv gefordert und systematisch trainiert. Lippen, Zunge und feine Gesichtsmuskeln sind im Dauereinsatz.



Bauch-, Flanken- und Rückenmuskulatur sind für Haltung und Lautstärke entscheidend.

Welchen Einfluss hat Singen auf die Gesundheit?

Studien zeigen: Singen belebt Körper und Geist, es fördert Schlaf und Entspannung, wirkt Wunder im Alter, reduziert Schmerz und Beschwerden,

stärkt das Selbstvertrauen, verbindet Menschen, wirkt als Stimmungsaufheller und schützt vor Demenz. Ein natürliches Wundermittel sozusagen. Entdecken kann man es allerdings nur selbst. Co-Autorin Julia Schürer bringt es auf den Punkt: «Es geht nicht darum, ob du singen kannst oder nicht, es geht darum, ob du es tust oder nicht.»

Bei welchen gesundheitlichen Problemen wirkt Singen am besten?

An erster Stelle stehen für mich die Entwicklung von Lebensfreude, Selbstvertrauen und Persönlichkeit. An zweiter Stelle folgen Atemprobleme. An dritter Position Beschwerden jeglicher Art. Egal, ob Schmerz oder Einschränkung, Arthrose, Demenz oder Krebsleiden – Singen hilft grundsätzlich bei allem. Es stärkt die Stimme und die Stimmung. Oder wie Co-Autorin Dana Stratil sagt: «Wenn es stimmt mit der Stimme, stimmt vieles.» **Muss man für die richtige Wirkung zu einer Gesangslehrerin?**



Buch mit vielen Übungen «Einfach Singen» von Dr. Ch. Larsen, J. Schürer und D. G. Stratil, Trias Verlag, www.trias-verlag.de, ISBN 978-3-89948-293-5.

Übung: Schwalbe

Ziel Erst den Körper lockern, dann gezielt die Körperspannkraft aktivieren.

Start Stehen Sie bequem aufrecht. Lockern Sie angestaute Verspannungen, schütteln Sie Nervosität ab, indem Sie mit den Armen und Schultern schwingen, mit der Hüfte kreisen und Unterschenkel und Füße ausschütteln.

Aktion Stellen Sie sich auf ein Bein: der ganze Fuss mit sattem Bodenkontakt. Verlagern Sie den Körper nach vorn, hinten und auf die Seite, bis Sie sanft in alle Richtungen zu tanzen beginnen. Imitieren Sie den Flug der Schwalbe. Der Körper aktiviert auf diese Weise seine ganze Muskula-

tur und stellt in jedem Augenblick das Gleichgewicht wieder her. Machen Sie – sanft auf den Vorfussballen balancierend – lange Töne auf Jaaah in bequemer Tonhöhe. Spüren Sie dabei die Kraft in Ihrer Stimme.

Dosierung 2 bis 3 Minuten vor dem Singen.

Aufgepasst Achten Sie auf Ihre Standsicherheit und fließende Bewegungen.

Variation Singen Sie eine beliebige Melodie, auf dem ganzen Fuss oder dem Vorfussballen balancierend.

Kurz und stimmig Schütteln und rütteln, Alltag fällt ab, Muskeln gelöst, Stimme erwacht.

Professionelle Hilfe erleichtert es, die Stimme von Grund auf richtig auf- und auszubauen. Für die Wirkung auf das Wohlbefinden hingegen würde ich sagen: Sing einfach! Die Freude am Singen unter der Dusche muss man nicht lernen, nur entdecken – sie ist angeboren.

Weshalb getrauen sich viele Erwachsene nicht mehr zu singen?

Es sind meist unbedachte und vorschnelle Äusserungen von Eltern, Lehrpersonen oder Nachbarn, welche die Freude am Experimentieren mit der eigenen Stimme abwürgen. Ein falscher Satz im falschen Moment, und die Lust am Singen bleibt dem Kind im Hals stecken. Die Stimme wird kurzerhand hinter dicke Gitter

gesteckt – meist lebenslänglich. Es braucht gute Gesangspädagogen, die fähig sind, mit viel Einfühlungsvermögen die Lust am Singen wieder hervorzulocken.

Wie kann sich das Körpergefühl durch Singen verändern?

Beim Singen liegt viel Aufmerksamkeit auf der Haltung, auf der Atmung und auf der Tongebung. Die Haltung wird kontinuierlich verbessert, die Atmung gestärkt, und der Stimmumfang nimmt zu. Regelmässiges Singen ist hier der Schlüssel. Ein Mensch, der aufrecht stehen und gehen kann, frei atmet und dessen Stimme andere Menschen durch Wohlklang berührt – dieser Mensch lebt gerne in seinem Körper.



WENN IM HALS DER BÄR LOS IST: EMS HALSSCHMERZ-SPRAY AKUT



NEU

Mit echtem Honig



- Lindert Halsschmerzen
- Spült Viren und Bakterien aus
- Fördert die Heilung