

Dr. med. Christian Larsen · Julia Schürer · Dana Gita Stratil

Einfach singen!

Die Stimme im Chor entwickeln



Sing einfach!

»Wie ein Bildhauer einen Stein bearbeitet, gestaltet der Mensch seinen Körper – ein Leben lang. Nur verwendet er Bewegung und Bewusstsein statt Hammer und Meißel.«

Dieses Büchlein, das Sie gerade in den Händen halten, vermag Ihre Stimme – und vielleicht gar Ihr Leben – für immer zu verändern. Mit Liebe und Freude am Singen geschrieben, möchten wir Ihre – verborgene – Sehnsucht, einfach zu singen, zum Leben erwecken. Sie werden überrascht sein: Vieles im Leben kommt von alleine ins Lot, wenn es stimmt mit der eigenen Stimme.

Wenn jemand behauptete: »Dein Kind kann nicht Fahrrad fahren!«, wäre Ihr erster Gedanke wohl: »Ja hallo! Mein Kind kann es aber lernen, oder?« Wenn es um die eigene Stimme geht, funktioniert dieser gesunde Reflex leider nicht. Wie die Spinne schnell ein Netz um ihr Opfer webt, wickeln sich negative Äußerungen blitzschnell um die Lust am Singen. Mit den Jahren wird das Netz dichter, es verklebt und verfilzt. Die Stimme bleibt darin gefangen, der Mensch singt nicht mehr.

Die Lust am Singen ist wie ein kleines Kind: Sie muss liebevoll, mit klaren Bildern und positiven Erlebnissen dazu verführt werden, wieder mitzuspielen. Tun Sie dies am besten zu Hause und in Ruhe: Sprechen, schnattern, schluchzen, seufzen, singen, schreien Sie, ... und Sie werden bemerken, wie sich Ihre Stimme wieder traut, mitzuspielen. Und irgendwann erleben Sie Ihre Stimme neu – als lebendigen und authentischen Ausdruck Ihrer selbst. Sing dich frei!

Viel Erfolg ... Sing einfach!
Julia Schürer, Dana Gita Stratil, Dr. med. Christian Larsen

Kostenlose Videotracks zum Buch finden Sie unter:
www.trias-verlag.de/singen/spiraldynamik

7 Sing einfach!

9 Singen: Massage für Körper und Geist

10 Befreit, beglückt, beflügelt

- 11 Die verborgene Sehnsucht
- 12 Instru-Mensch
- 13 Einfach singen? Sing einfach!

15 Haltung

- 15 Das Spiel mit der Schwerkraft ...
- 16 Anatomie: Boden, Mitte & Aufrichtung
- 18 Innere Haltung – Wer singt, muss präsent sein
- 19 Dynamisches Stehen – Ton mit Körper verbinden
- 20 Körper im Lot
- 21 Brust-Kreuzbein-Gegenzug
- 22 Schwalbe
- 23 Königlich aufgerichtet

25 Atmung

- 25 Atem ist Leben ...
- 26 Anatomie: »Abspannen« bedeutet reflexartiges Einatmen
- 28 Atem und Psyche – das alte Bündnis
- 29 Abspannen – Luft holen durch Loslassen
- 30 Hula
- 31 »Hopp« – Abspannen
- 32 Hupe – »Po!«
- 33 Blasebalg

35 Stimme

- 35 Stimme – das Wunderwerk der Natur
- 36 Anatomie: »Stimme« entsteht erst danach ...
- 38 Auch Sie haben eine Stimme!
- 38 Sitz der Stimme – kleiner Kehlkopf, große Wirkung!
- 40 Zurück ins Körbchen
- 41 Der Rachen – ein Konzertsaal
- 42 Stimmbänder – Schwingung pur
- 43 Liftschacht und Tonleiter

45 Stütze

- 45 Diesen Ton müsst ihr besser stützen ...
- 46 Anatomie: »Atemstütze« heißt Weite beim Ausatmen
- 48 Singen erfordert Kraft – keine Anstrengung
- 48 Immer genug Luft – Behalten statt verschwenden!
- 50 Der Luftballon hat Muskeln
- 51 Stoß die Wand weg!
- 52 Spreng das Korsett!
- 53 Kraft aus der Mitte

55 Resonanz

- 55 Machtvolle Klänge ...
- 56 Anatomie: Dynamische Resonanzräume
- 58 Klangräume und Raumklang – mit dem Herzen singen
- 59 Klangwelten entstehen im Kopf
- 60 Der Schädel als Klangschale
- 61 Obertöne – Klangfarben des Tons
- 62 Klingende Maske
- 63 Der Schnabel des Tukans

65 Artikulation

- 65 Kristallklare Aussprache
- 66 Anatomie: Annäherung an ein komplexes Thema
- 68 Text, Melodie und Rhythmus – Gesang als klingende Sprache
- 68 Die Lust auszuprobieren – derrrr Tigerrrrr is brrrrutal ...
- 70 Das rollende Rrrrrr auf der Achterbahn
- 71 Pack den Ton!
- 72 Schnellschwatz für Lippen und Zunge
- 73 Der springende Ton

75 Volumen

- 75 Im (Ur-) Schrei liegt die Kraft ...
- 76 Anatomie: Die Körperspannung regelt das Volumen
- 78 Für Volumen braucht's Mut!
- 78 Von der Lust am Lautwerden
- 80 Bärensitz
- 81 Dampfkochtopf
- 82 Ringkraft pur
- 83 Nimm den Raum! Füll den Raum!

85 Höhen und Tiefen

- 85 Zauberformel: ohne Anstrengung!
- 86 Anatomie: Tiefen und Höhen gehören zusammen
- 88 In die Tiefe sinken – in die Höhe fliegen
- 88 Hohe Töne sind schon da
- 90 Wie die große Kirchenglocke
- 91 Das »ng« als Nadelöhr nach oben
- 92 Tiefer Fall, hoher Ton
- 93 Keine Angst vor hoch und laut

94 Service

94 Glossar

94 Stimmige Tipps von Stimmprofis

95 Stimpflege

95 Literatur