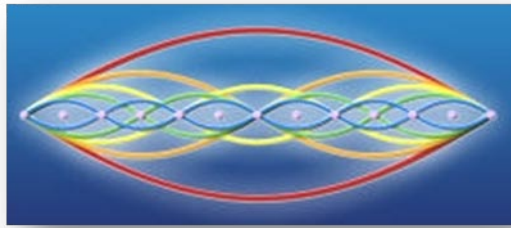


Praktische Tipps und Übungen für die Stimme

von Stimm-Coach und Oberton-Sänger Miroslav Großer, Stimmlabor FREIKLANG Berlin



Die folgenden Übungen können Sie nach Belieben verändern und variieren, das Wichtigste dabei ist, dass Sie sich mit Ihrer Stimme und der Übung wohlfühlen, dieses Wohlgefühl allein bewirkt schon eine Öffnung und Erweiterung der Stimme in ihr vollständiges Potential hinein und macht gleichzeitig am meisten Freude beim Praktizieren.

In diesem Sinne:

Viel Freude und Genuss beim Anwenden dieser essenziellen Stimm-Übungen
wünscht mit klangvollen Grüßen Miroslav Großer

Übung Nr. 1: Stimm-Gleiten aus dem Zentrum der Kraft

Ziel: Das in dieser Übung empfohlene Gleiten dient dazu, die Stimme in ihrem gesamten Stimmspektrum wieder mit der Kraft unseres körperlichen Zentrums zu verbinden, wodurch ein wohlklingendes, kraftvolles und geschmeidiges Singen und Sprechen ohne Anstrengung möglich wird.

Die Übung: Möglichst morgens, bevor Sie mit jemandem sprechen oder telefonieren, können Sie den entspannten Zustand Ihrer Stimme direkt nach dem Aufstehen nutzen, um ihre Flexibilität und Geschmeidigkeit noch mehr zu erhöhen.

Dazu beginnen Sie mit einem Vokal auf einem mittleren Ton, der wie von allein entsteht, wenn Sie den Mund öffnen und einfach die Stimme schwingen lassen. Im Idealfall genießen Sie diesen ersten Ton einige Atemzüge lang und verbinden sich mit ihm. Dann beginnen Sie, den Ton langsam und gleitend auf und abwärts zu bewegen.

Dabei ist es wichtig, dass sie den schon bestehenden Kontakt zum Klang aufrecht erhalten und nicht verlieren. Wenn doch, dann kehren Sie einfach zu Ihrem Anfangston irgendwo in der entspannten Mittel-Lage zurück und gleiten langsamer und in einem kleineren Bereich Ihres Stimm-Umfanges. Vom Körpergefühl her ist dieser Ton meist mit der Bauchgegend assoziiert, was bedeutet, dass die meisten Menschen die Vibrationen dieses Ausgangstones im Bauchbereich spüren.

Hintergrund:

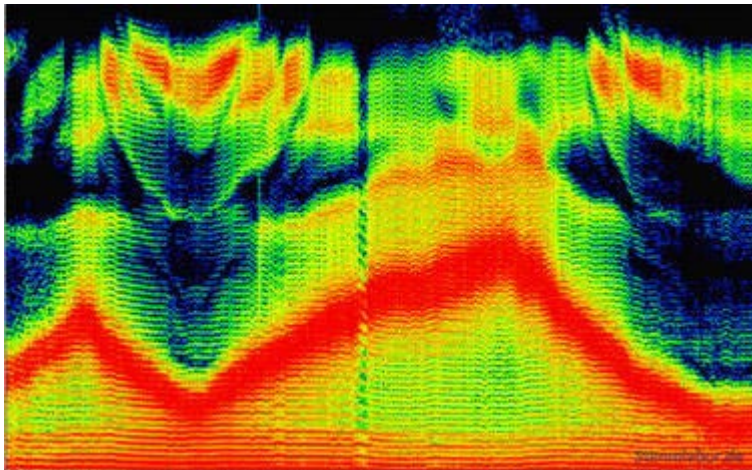
Im Nada Yoga (Klang-Yoga) spricht man vom Wesens-Ton oder Grund-Ton eines Menschen; dieser Ton ist mit dem physischen und energetischen Zentrum, dem sogenannten Hara (der Sitz des Hara ist kurz unter dem Bauchnabel) des Menschen verbunden und stärkt daher die Kraft und Energie des Singenden, weil wir dann, wenn dieser Ton und die auf ihm aufbauenden Harmonien erklingen lassen, mit unserem eigenen Schwingungs-System in Resonanz, in Harmonie sind.

Es lohnt sich also, diesen Ton zu finden und von dort aus beginnend die Energie mittels des Klanges Ihrer Stimme

im Körper nach oben und unten zu bewegen/ zu lenken, bis sie sich irgendwann durch das Singen im gesamten Körper verteilt, später dann auch über die physischen Körpergrenzen hinaus in den Raum hinein. Das stärkt dann die Aura und das damit verbundene Charisma eines Menschen, manche sprechen auch vom Magnetismus eines Menschen, der dann eben eine verstärkte Attraktivität und Anziehungskraft auf andere Menschen ausübt, aber auch zum eigenen Wohlgefühl maßgeblich beiträgt.

Sie erkennen diesen Grundton Ihres Wesens daran, dass Sie beim Finden der exakten Frequenz das Gefühl haben, dass die Stimme hier verweilen möchte und sich ganz leicht und entspannt anfühlt, wobei gleichzeitig der Eindruck entsteht, dass Ihr Energiefeld beim Singen dieses Tones aufgeladen wird und sie über die Vibrationen dieses Klanges mit dem ganzen Körper verbunden sind bzw. werden.

Durch die relative Freiheit dieser Übung ermöglichen wir ausserdem der Selbstregulationsfunktion der Stimme, aktiv und effektiv an der Optimierung des Stimmklanges in Gesang und Sprache zu arbeiten.



Die Grafik zeigt die Oberton-Frequenzen der Stimme beim kombinierten Ober- und Untertongesang

Übung Nr. 2: Harmonische Erweiterung des Kraftzentrums

Ziel: Training der Tuning-Genauigkeit der Stimme und des Hörsinns, sowie Erweiterung der emotionalen Bandbreite im stimmlichen Ausdruck in Verbindung mit dem körpereigenen Kraftzentrum

Die Übung: Nehmen Sie wieder Ihren Lieblings-Ton (den Grundton) aus der Übung Nr. 1 und beginnen auf dem Vokal A in ein harmonisch empfundenes Intervall hinein zu gleiten, um danach wieder zum Basiston zurück zu kehren. Machen Sie diese Übung so präzise wie möglich, das heißt, lauschen Sie auf die perfekte Harmonie und erlauben Sie dem Körper, den Klang und die Harmonie zu optimieren, bevor Sie wieder zum Ursprungston zurückkehren. Gleiten Sie mehrmals hin und her, bis Sie sich mit diesem Intervall so sicher fühlen, dass Sie es auch direkt ansingen können, also eher in das Intervall hinein springen statt hinein gleiten. Geniessen Sie die Energie dieses speziellen Intervalls und die Beweglichkeit Ihrer Stimme. Dann wählen Sie eine zweite Harmonie und gehen danach wieder zum Basiston zurück, dann ein drittes Intervall usw.usf. Diese Übung können Sie sowohl oberhalb des Grundtones, als auch unterhalb desselben durchführen, bis sie irgendwann den Grundton als Mitte betrachten und von dort mal nach oben und mal nach unten in die Harmonien hinein gleiten oder springen.

Hintergrund: Jedes Intervall hat eine bestimmte, insbesondere gefühlsmäßige Wirkung auf einen Menschen, die von Person zu Person verschieden ist, da wir mit unterschiedlichen körperlichen, emotionalen und geistigen Voraussetzungen unterwegs sind. Wenn wir der Weisheit des Körpers die freie Wahl überlassen, welche Intervalle er singt, dann wird er erst einmal jene wählen, die uns angenehm in jeder Hinsicht und leicht singbar sind. Das ist auch gut so, um eine emotionale und stimmliche Sicherheit und Stabilität aufzubauen. Später jedoch sollten wir uns auch an Intervalle, also Tonsprünge heranwagen, die uns eher fremd und anspruchsvoll vorkommen, um uns irgendwann in allen Harmonien gleichermaßen frei bewegen zu können. Diese Übung ist nicht nur für Sängerinnen und Sänger

wichtig, sondern auch für Sprecherinnen und Sprecher, die den emotionalen Reichtum ihrer Sprachmelodie voll ausschöpfen möchten, denn man hat nachgewiesen, dass sich emotionale Freiheit am Reichtum der unterschiedlichen Intervalle innerhalb der Sprach-Melodie zeigt. Somit können wir diesen Fakt nutzen, um durch das Training der verschiedenen Tonsprünge unsere emotionale Flexibilität zu erhöhen. Gleichzeitig trainiert diese Übung das aktive und exakte Hören, wodurch auch das Gehirn aktiviert und die allgemeine Wahrnehmungs-Sensibilität erhöht wird.

Weitere Empfehlungen für eine gesunde und freie Stimme (auch für Nicht-Sängerinnen und -Sänger!):

- Singen Sie möglichst regelmäßig etwas, was Ihnen gut tut, was auch immer das ist. Vor dem Singen empfiehlt sich ein kleines Aufwärm-Training, bei dem Sie mit Summen beginnen können, gefolgt von einer Lockerung der Lippen und des gesamten Körpers. Dann gleiten Sie auf dem Vokal A in sanfter Weise rauf und runter durch den Ihnen zur Verfügung stehenden Frequenzbereich. Bleiben Sie während des Singens entspannt.
- Lassen Sie möglichst regelmäßig Ihrer Stimme freien Lauf, indem Sie erlauben, dass Ihre Stimme Klänge produziert, ohne dass Sie selbst entscheiden, welche das sein sollen. Allein dieser Akt der Hingabe und des Loslassens von mentaler Kontrolle fördert den Stressabbau enorm. Zusätzlich kann die Stimme den Energiefluss im Körper ausgleichen und sich selbst im Klang optimieren über die Selbstregulationsfunktion der Stimme
- Wenn Sie meditieren, erlauben Sie sich zum Ende oder zu Beginn einer Meditation eine Phase, in der Sie ganz zart und entspannt Klänge im Rhythmus Ihres natürlichen Atems einfließen lassen. Spüren Sie die Vibrationen im Körper und entspannen Sie sich noch mehr, damit die feinen Vibrationen sich noch mehr im gesamten Körper ausdehnen können. Konzentrieren Sie sich nun auf das Hören, um noch subtilere Schwingungen und auch die mitklingenden Obertöne im Klang Ihrer Stimme wahrzunehmen.
- Bei Vorhandensein körperlicher Symptome können Sie während des freien Singens Ihre Aufmerksamkeit auf diesen speziellen Bereich in Ihrem Körper lenken und diese Stelle dadurch mit Energie aufladen. Wenn Sie ein visuell veranlagter Mensch sind, empfiehlt sich das Imaginieren von Licht und Farbe zur Heilungs-Aktivierung als Unterstützung für den Gesundheitsprozess. Für Skeptiker sei daran erinnert, dass die Neuropsychoimmunologie seit vielen Jahren den Einfluss von Gedanken, Gefühlen und Bildern auf den Heilungs-Prozess untersucht, bestätigt und beschrieben hat! Also verbinden Sie Ihre Klänge im besten Fall mit guten optimistischen Gedanken, die genau dem entsprechen, was Sie auch wirklich erleben wollen.
- Die stärksten Erfahrungen und Empfindungen im Zusammenhang mit der Stimme lassen sich natürlich in der Gemeinschaft mit anderen Menschen machen, also schauen Sie doch mal, ob es eine Möglichkeit in Ihrer Nähe gibt, das zu verwirklichen...
- Fragen Sie sich beim Sprechen und gern auch beim Singen immer wieder: Welche Botschaft möchte ich aussenden? Denn die Schwingungen, die dieser Absicht entsprechen, strahlen Sie sowohl nach außen in Ihre Umwelt hinein, als auch nach innen in Ihre körpereigenen Zellen. Der direkte Einfluss von Gedankenschwingungen auf die Qualität des Zellwassers ist spätestens seit den Veröffentlichungen der Forschungen des japanischen Wissenschaftlers Masaru Emoto eine weitgehend anerkannte Tatsache. Also wählen Sie auch hier die höchstmögliche Form von Schwingungsqualität zum Wohle aller Beteiligten.
- Die Wahrheit heilt. Um dies zu nutzen, lauschen Sie so genau wie möglich auf die Botschaften einer Stimme, sei es Ihre eigene oder die Ihres Gegenübers. Vertrauen Sie Ihren subtilen Wahrnehmungen immer mehr und lassen Sie sich auch von diesen intuitiven Empfindungen lenken, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Am Klang der Stimme können Sie erkennen, wie sehr die Entscheidung im Einklang mit Ihrer inneren Wahrheit schwingt oder eben nicht. Ähnlich wie in der Kinesiologie zeigt auch die empfindliche Stimm-Muskulatur die Auswirkungen von mentalen Verspannungen an. Das gibt uns die Chance, über den Klang der Stimme herauszufinden, in welchen Lebensbereichen und mit welchen Glaubensmustern wir uns

erlauben, wirklich frei zu schwingen und wo nicht. Das Wohlgefühl eines im Einklang mit seinem wahren Wesen frei schwingenden Menschen ist jedenfalls das, was ich Ihnen von ganzem Herzen wünsche!

Der Autor Miroslav Großer bietet als Stimm-Coach, Oberton-Sänger und Musiker Seminare, Stimm-Gruppen, Coachings und Konzerte in Berlin an. Seine [Webseite](http://www.Stimmlabor.de) erreichen Sie unter www.Stimmlabor.de Dieser Text darf nur unverändert mit vollständiger Quellenangabe inklusive dieses Absatzes frei kopiert und verbreitet werden.