



EINSINGÜBUNGEN



www.einsinguebungen.com

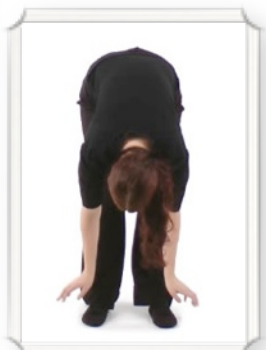
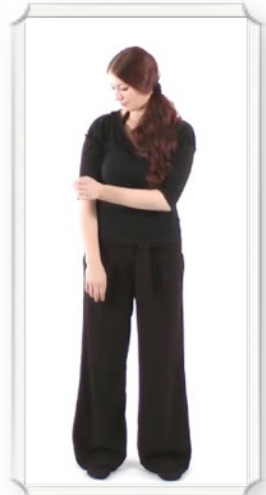
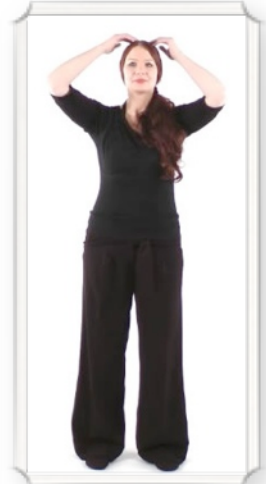
- Alle Bilder und Texte unterliegen dem Copyright von Dorothea Schmidt -

Übung 1 - Körper abklopfen

Als erstes ist es wichtig seinen Körper gut zu spüren und ihn bewusst wahrzunehmen. Um das zu erreichen, werden wir unseren ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen abklopfen. Dadurch wird die Muskulatur und die Atmung angeregt und Spannungen werden ausgeglichen.

Übungsablauf

- Stehen Sie entspannt und aufgerichtet.
- Stellen Sie die Füße in etwa hüftbreit parallel auf den Boden.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und konzentrieren Sie sich für einen kurzen Moment ganz auf sich.
- Die Lippen sollten locker geschlossen sein und auch Ihr Kiefer darf ebenfalls locker hängen.
- Atmen Sie während der folgenden Übung durch die Nase.
- Klopfen Sie mit den Fingerspitzen Ihren ganzen Körper vom Scheitel bis zu den Zehen ab. *(und wieder zurück)*
- Klopfen Sie nicht zu schwach, aber auch nicht zu fest. *(Die einzelnen Impulse sollten gut wahrnehmbar sein)*
- Die Lippen sollten locker geschlossen sein und auch der Kiefer darf locker hängen
- Achten Sie auf Ihre Handgelenke. Sie sollten locker und flexibel sein, so das Ihre Fingerspitzen beim abklopfen ein wenig abfedern können.
- Lassen Sie zum Schluss die Arme locker hängen und spüren Sie für eine kleine Weile der Berührung nach.
- Registrieren Sie für sich, dass Ihr ganzer Körper Ihr Klangraum ist.

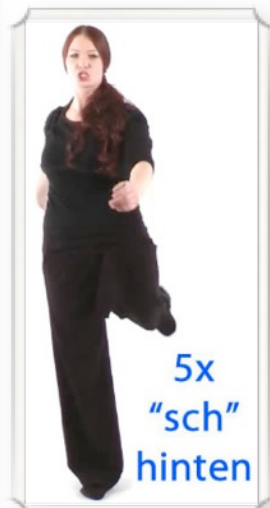
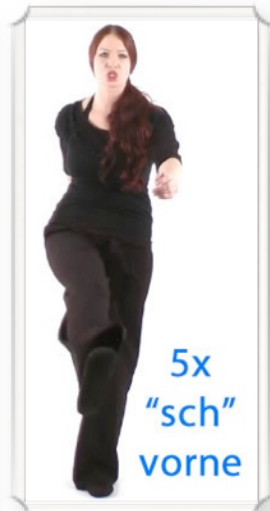


Übung 2 - Beinschwingen

Nachdem wir unseren Körper nun durch das abklopfen ein wenig belebt haben, wollen wir uns jetzt um unsere Atmung kümmern. Ich habe ja schon bereits erwähnt, dass wir beim Singen unseren ganzen Körper brauchen und somit kommt jetzt ein bisschen Bewegung ins Spiel. Mit dem Beinschwingen regen wir unsere Atmung an und erweitern unsere Atemräume. Ausserdem hilft Ihnen diese Übung dabei, Spannungen in der Muskulatur auszugleichen.

Übungsablauf

- Stehen Sie entspannt und aufgerichtet.
- Stellen Sie die Füße in etwa hüftbreit parallel auf den Boden.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das linke Bein.
- Lassen Sie das andere Bein kraftvoll nach vorne und zurück schwingen.
- Begleiten Sie die Vorwärtsbewegung fünf mal mit einem kräftigen und deutlichen „sch“.
- Ihre Lippen dürfen dabei ruhig etwas Spannung aufnehmen und sich zu einer kleinen Schnute formen.
- Danach machen Sie dasselbe fünf mal im Rückschwung.
- Stehen Sie nun kurz locker und entspannt auf beiden Beinen und nehmen Sie kurz den Unterschied wahr.
- Nun wechseln Sie die Seite und machen dieselbe Übung mit dem anderen Bein.
- Fünf mal „sch“ nach vorn und anschließend fünfmal „sch“ nach hinten.
- Stehen Sie nun wieder sicher und entspannt auf beiden Beinen und spüren Sie für eine kleine Weile der Bewegung nach.



Übung 3 - Dehnen und Tönen

Nachdem wir bei den ersten beiden Übungen unseren Körper und unsere Atmung angeregt haben, kommt nun die Stimme zum Einsatz. Mit der folgenden Übung wärmen wir die Stimme sanft auf. Zudem flexibilisieren und kräftigen wir die Artikulations-, Atem- und Stimmuskulatur. Ausserdem werden die oberen Atemräume geöffnet und der gesamte Oberkörperbereich wird locker und flexibel.

Übungsablauf

- Stellen Sie die Füße in etwa hüftbreit parallel auf den Boden und lassen Sie die Arme locker hängen.
- Mit einer der folgenden Einatmungen heben Sie einen Arm und strecken ihn bis in die Fingerspitzen. (*dehnen Sie die Körperseite*)
- Klopfen Sie mit der freien Hand die gedehnte Körperseite mit den Fingerspitzen auf ein „f“ ab.
- Lassen Sie nach dem Geräusch den aktiven Arm wieder locker hängen und lösen Sie die Spannungen in Lippen, Kiefer und Bauch.
- Es folgt die Atempause.
- Atmen Sie bewusst in die gedehnte Seite hinein und dehnen Sie wenn Sie möchten ein wenig nach.
- Machen Sie nun den selben Übungsablauf noch zweimal.
- Atmen Sie zum Schluss ein letztes Mal in die gedehnte Seite ein, ohne zu klopfen und senken Sie dann auf „f“ den gestreckten Arm mit den gestreckten Fingerspitzen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Variation

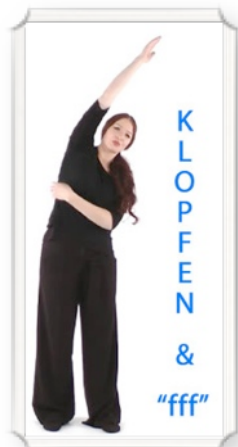
Machen Sie Übung auf jeder Seite noch einmal, nehmen Sie aber nun die Stimme dazu. Dabei können Sie die Einstellung der Lippen wie beim „f“ gleich lassen. Es entsteht nun ein „w“.

Wählen Sie für jedes „w“ irgendeinen Ton, der Ihnen gerade angenehm ist. Da Sie innerhalb der Übung auf jeder Seite vier Töne machen, können Sie auch vier verschiedene Töne wählen.

Wenn Sie sich für einen Ton entschieden haben, halten Sie die Tonhöhe und wechseln Sie diese nicht während Sie das „w“ tönen.

Achten Sie darauf, dass Sie den Ton gleichmässig führen.

Halten Sie also die Stimmspannung bis zum Ende des Tones.



Übung 4 - Bewegtes Klingen

Diese Übung ist atemrhythmisch aufgebaut und verdeutlicht Ihnen die Atemphasen von Einatmung, Ausatmung und der Atempause. Durch diese atemrhythmische Stimmarbeit geben Sie Ihrer Stimme die Möglichkeit sich voll und frei entfalten zu können.

Durch diese Übung zeigen Sie ihrem Körper einen ganz und gar physiologischen Umgang mit Ihrer Stimme.

Übungsablauf

- Heben Sie mit einer der folgenden Einatmungen einen Arm, soweit es Ihnen angenehm ist.
 - Atmen Sie zunächst hörbar auf ein „f“ aus und senken Sie dabei den Arm wieder.
 - Sobald der Arm wieder locker hängt, lösen Sie mit dem kleinen Nachhauch am Ende des Geräusches die Spannung in Lippen, Kiefer und Bauch wieder auf.
 - Es folgt die Atempause.
 - Mit der nächsten Einatmung, die ganz von alleine kommt, heben Sie den anderen Arm und machen die Übung auf dieser Seite.
 - Wechseln Sie nun nach jeder Atempause den Arm.
 - Spüren Sie ob Ihnen die Koordination von Bewegung und Atmung gelingt.
-
- Wenn Ihnen das gut gelingt, nehmen Sie anstatt des „f“'s einen Vokal. Versuchen Sie die Übung mit einem „u“, „o“, „i“, „e“ oder „a“.
 - Wählen Sie dazu eine mittlere Lautstärke, die Ihnen angenehm ist.
 - Tönen Sie verschiedene Vokale und wählen Sie verschiedene Tonhöhen.
 - Entscheiden Sie sich jedoch immer nur für einen Ton pro Seite und halten Sie den Ton bis der Arm wieder locker hängt.
 - Führen Sie Ihre Stimme mit der Armbewegung.
 - Die Töne sollten ganz locker und frei entstehen können.
 - Wenn Sie merken, dass Sie sich verspannen, versuchen Sie diese Verspannung zu lösen.
 - Achten Sie auch auf Ihre Kieferöffnung, was passiert, wenn Sie einen Vokal mit einer geringen Kieferöffnung singen und was geschieht, wenn Sie Ihren Mund mehr öffnen?
-
- Die Armbewegung kann nun freier werden. Damit geben Sie Ihrer Stimme die Möglichkeit sich ebenfalls bewegen zu lassen, sich freier zu entfalten.
 - Die Außenbewegung überträgt sich auf die Stimmbewegung. Bewegen Sie Ihren Arm so, wie Sie gerade Lust haben und hören Sie auf Ihre Stimme, wie sie sich bewegen lässt
 - Sie können langsame und geführte Bewegungen machen, aber auch schnellere und dynamischere.
 - Lösen Sie nach jeder Bewegung die Spannungen in Arm, Lippen, Kiefer und Bauch und achten Sie auf Ihre Atempause.



Übung 5 - Bewegtes Singen

Da ich Sie dazu anregen möchte den Körper beim Singen mehr mit einzubeziehen und seine wunderbaren Funktionen zu nutzen, schwingen wir während der folgenden Übung mit den Armen. Das lockert die Schulterpartie, die großen Einfluss auf die Stimmuskulatur hat und sorgt dafür, dass sich Fehlspannungen abbauen oder auch gar nicht erst aufbauen können.

Übungsablauf (Audiofile 1 - „Wiso-Soja“)

- Die Füße stehen hüftbreit parallel auf dem Boden und die Knie sind locker und nicht ganz durchgestreckt.
- Beginnen Sie nun einen Arm nach vorne und nach hinten zu schwingen.
- Gehen Sie dabei ein wenig locker in die Knie, so dass ein gleichmässiger Bewegungsablauf entsteht.
- Singen Sie nun dazu „wi- so- wi- so- wi- so- wi- so- wi“.
- Achten Sie darauf, dass der höchste Ton (also das dritte „wi“) immer im Rückschwung stattfindet, also wenn der Arm hinten ist.
- Beginnen Sie das Armschwingen also zu Beginn der Übung einfach immer mit einem Vorschwung, dann ergibt sich das von alleine.
- Die Übung beginnt mit einer kleinen Basslinie.
- Die Gesangsmelodie wird die ganze Zeit vom Klavier mitgespielt, so dass Sie sofort einsteigen können.
- Die Übung ist in Halbtonschritten von unten nach oben aufgebaut.
- Nutzen Sie die Armbewegung für Ihre Stimme.
- Bei dem höchsten Ton schwingen Sie den Arm also kräftig nach hinten.
- Wenn Sie den Arm nach hinten loslassen und ihn frei schwingen können, hilft Ihnen das die hohen Töne müheloser und freier zu singen.
- Wechseln Sie den Arm und machen Sie die Übung noch mal.

Variation

- Singen Sie nun dazu „so-ja-so-ja-so-ja-so-ja-so“.
- Achten Sie auch hier wieder auf korrekte Artikulation und nehmen Sie ein wenig Spannung in den Lippen auf, wenn Sie singen.

