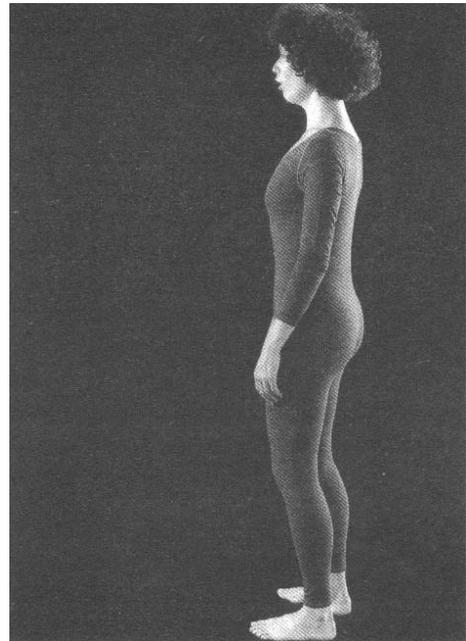


## STIMME - BEWEGUNG UND RESONANZ

Daniela Weiss, Opernsängerin, Basel

Meine Stimme ist mein Ausdrucksmittel, um Gefühle, Gedanken und Absichten mitzuteilen. Die Arbeit mit der Stimme umfasst: Wahrnehmung von Gefühlen, Körperbewegung und Gedanken; Öffnung, um den Klängen Raum und Resonanz zu geben; Spannung und Sicherheit, um eine klare Stimme nach aussen zu tragen; Weichheit und Durchlässigkeit, um Volumen entstehen zu lassen. Durch Auflösung begrenzender Gewohnheiten, durch Wandlung innerer Strukturen entdecken wir verborgene, ungelebte Potentiale. Indem die Stimme frei wird, befreien wir uns selbst!

Die Arbeit mit Stimme und Körper ist eine Wissenschaft - und wiederum keine. Es geht darum, den Körper zu stimmen, sich selber wahrnehmen zu lernen, den momentanen körperlichen und emotionalen Zustand in Übereinstimmung zu bringen. Dabei gibt es keine festen Regeln, was zu tun ist und was nicht. Bei jedem Menschen sind es wieder andere Dinge, und diese verändern sich fortlaufend. Die Stimme funktioniert nicht, weil wir sie "machen", sondern sie klingt, wenn wir sie geschehen lassen. Was heisst das? Wenn wir beispielsweise in der Nähe einer Sängerin stehen, können wir beobachten, dass hier eine komplexe, körperlich seelische Arbeit geschieht. Der Körper ist unser Instrument. Durch die Arbeit mit dem Körper erschliessen wir neue Resonanzräume, erweitern Klang und Volumen unserer Stimme und erleben den Atem als spontanes Geschehenlassen, als Kraftreservoir der Stimme. Die Spiraldynamik hat mir Möglichkeiten aufgezeigt, meinen Körper bewusster wahrzunehmen und für die Resonanz der Stimme zu öffnen. Im folgenden seien einige Schwerpunkte der lebendigen Wechselwirkung zwischen Körper, Stimme und Atem skizziert, die für das Singen von grundlegender Bedeutung sind (siehe Abbildungen).



Beckenhaltung aufrecht und entspannt

### BECKENHALTUNG

Eine gerade und entspannte Beckenhaltung ermöglicht den Lungenflügeln sich voll zu entfalten. Ebenso ist der Bauch in einer richtigen Grundspannung, um als Kraftreservoir der Stimme dienen zu können. Eine aufrechte, offene Haltung balanciert den Körper richtig aus, bringt das Zentrum in den Bauch. So lässt sich Stabilität in der Atemführung entwickeln. Das willensbetonte Anstreben einer bestimmten Haltung birgt Gefahren in sich. Durch "Herumkorrigieren" an der Haltung werden Bauch-, Gesäss- und Beinmuskeln willkürlich aktiviert. Es sind typischerweise grosse Kraftmuskeln, die auf bewusste Willensimpulse anspringen. Dadurch verspannt und



Kopf zu weit vorne



Kopfhaltung im Gleichgewicht



Kopf hinten hochgezogen

verkrampft sich der Körper praktisch ausnahmslos. Dies färbt unmittelbar auf die Stimme ab. Es entsteht zuviel Atemdruck, der Ton wird gepresst.

## KOPFHALTUNG

Die Kopfhaltung ist beim Singen von zentraler Bedeutung. Der Verlauf der Luftröhre bestimmt, ob die Luft darin gleichmässig oder turbulent strömt. Die Lage des Zungenbeines ist wichtig für Gleichgewicht und Entspanntheit der gesamten Hals- und Kehlpattie. Die Aufhängung des Stimmorganes entscheidet über Druckverhältnisse und muskuläres Gleichgewicht im Innern des Kehlkopfes. Die koordinierte Kopfhaltung verbindet Kopf und Körper, verbindet entsprechende Resonanzräume. In Abbildung 3a) b) und c) ist der Fluss zwischen Kopf und Körper unterbrochen. Die Resonanz kann sich nicht gleichmässig im Körper verteilen. Einen nach hinten gezogenen Kopf (Haltung b) sieht man oft bei Sängern. Sie ist gefährlich, weil dadurch ein Druck auf die Kehle ausgeübt wird. Die Kehle erzeugt einen entsprechenden Gegen- und Eigendruck. In der koordinierten Kopfhaltung d) ist die Kehle frei, entspannt und weit.

Lockersein bedeutet auch Durchlässigkeit. Anhand der Hals- und Kinnpartie lässt sich Durchlässigkeit sehr gut zeigen. Viele Menschen halten ihren Kiefer fest, beissen die Zähne aufeinander, haben einen verkrampften Mundboden oder eine verspannte Halsmuskulatur. All dies führt dazu, dass die Stimme nicht frei ist, sondern mit der Zunge oder gar von der Kehle her gestützt wird. Folgende Übung lockert Zungengrund, Lippen, Kehlkopf und Halspartie: Zungenspitze auf die Unterlippe legen und ‚Drrrr...!‘. Wenn die Übung nicht geht, ist zuviel Druck oder Wille da.

Körperlich-seelisches Gleichgewicht in allen Teilen des Körpers ist unabdingbar. Die Arbeit mit Stimme und Körper ist hierfür ein hervorragendes Instrument. Denn jedes Ungleichgewicht, jede Unterspannung und jede Verspannung des Körpers, sind für das Ohr direkt wahrnehmbar. Feinste Unterschiede und geringfügigste Veränderungen sind hörbar. Dieses Feedback ermöglicht Veränderungen im Sinne eines subtilen Strukturwandels. Durch feine, unwillkürliche, nahezu unbewusste Bewegungen wird der Körper fortwährend neu gestimmt. Verkürzte und verspannte Bereiche werden sanft gedehnt und geöffnet, unterspannte und überdehnte Bereiche werden sich durch Belebung neu tonisieren.

Durch einen solchen Strukturwandel gewinnen wir Lockerheit - eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Singen. Locker bedeutet nicht schlaff, sondern die Fähigkeit, sich in jedem Moment vollkommen entspannen zu können. Lockersein bedeutet Ausgeglichenheit zwischen Spannkraft und Weichsein. Für eine aufrechte Beckenhaltung bedeutet Lockersein in erster Linie eine Auflockerung verspannter Bereiche - meist der Kreuz- und Lendengegend.

## BRUSTKORB

Der in sich zusammengefallene Thorax ist spannungslos. Dies lässt Atmung und Ton flach werden. Oft kombiniert sich diese Körperhaltung mit einer schwachen und luftdurchzogenen Stimme. Der hervorstehende Thorax hingegen ist aufgeblasen und verspannt. Was starr ist, kann nicht frei schwingen. Die Stimme ist hart und nach oben gedrückt. Eine koordinierte Körperhaltung integriert den Thorax in den Stamm als Ganzes. Der Brustkorb ist weich, elastisch und beweglich. Er steht im Gleichgewicht zwischen vorne und hinten. Insbesondere sind die untersten Rippen frei, hier entfaltet sich die Basis der Lunge.

## ZWERCHFELL

Die Funktion des Zwerchfells beim Singen hängt unmittelbar mit der Atmung zusammen. Wenn sich unser Körper aufrecht hält, unser Atem frei und natürlich fließt - was der Fall ist, wenn wir beispielsweise bei guter Laune sind und lachen oder uns sportlich betätigen - dann ist auch das Zwerchfell entsprechend locker, federnd und beweglich. Wir brauchen weder Atmung noch Zwerchfellbewegungen zu beeinflussen. Die Atmung geschieht spontan - ohne unser Zutun. Das Zwerchfell - ein platter Muskel, der Brust- und Bauchraum trennt und verbindet - bewegt sich automatisch dort, wo es Raum gibt. Eine koordinierte, entspannte Kopf- und Beckenhaltung, ein elastischbeweglicher Brustkorb sind



Brustkorb eingefallen



Brustkorb überspannt und nach vorne gestreckt



Brustkorb zwischen Kopf und Becken integriert

körperliche Voraussetzungen für eine gute Zwerchfellfunktion. Je mehr wir gezielt Einfluss nehmen wollen, desto weniger geht es. Ein verkrampfter Zwerchfellmuskel kann sich nicht lösen, indem ich meine Konzentration auf ihn richte und krampfhaft versuche, ihn zu entspannen. Durch vorerstiges "Vergessen", durch Hinwendung unserer Aufmerksamkeit an andere, entspannte Stellen des Körpers, entsteht die Möglichkeit, in Gelöst-Sein einzutauchen. Und wenn ich dann zum Zwerchfell zurückkomme, nehme ich wahr, dass es locker ist.

Der Körper, seine Haltungen und Bewegungen werden beim Singen wie ein Instrument feingestimmt. Kopf- und Beckenhaltung, Brustkorb, Zwerchfell und Atmung stellen dabei Schwerpunkte dar. Spiraldynamik - als anatomisch begründetes Modell des subtilen Zusammenspiels von Gleichgewicht, Ökonomie und Mobilität in der menschlichen Bewegungsdynamik - ermöglicht eine verfeinerte Gesamt-Körper-Wahrnehmung und eine harmonische Gesamt-Körper-Feinstimmung beim Singen.

Institut für Spiraldynamik  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888  
F: +41 (0)878 886 889  
E: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)  
Internet: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)