



Singen: Massage für Körper und Geist

Singen ist mehr als ausgeatmete Luft, die klingt. Wer singt, arbeitet mit Körper und Geist. Arbeitet mit seinen physischen und seelischen Kräften.

Befreit, beglückt, beflügelt

Die Wissenschaft hat gezeigt: Singen wirkt, lindert Schmerzen und lässt besser schlafen.

» Du bist die Flöte, der Flötenspieler und das Lied. «

Indisches Sprichwort

Die wichtigste Erkenntnis der modernen Neurowissenschaften lautet: Das Gehirn funktioniert am besten, wenn Freude, Lust und Neugier mit im Spiel sind. Eiserne Disziplin und endloses Bemühen haben ausgedient. Aber wie bitte kommen Freude, Lust und Neugier ins Gehirn? Insbesondere in Momenten, in denen es nichts zu lachen gibt? Richtig, Sie vermuten es vielleicht schon: Sing einfach! Singen ist der beste und natürlichste Stimmungsaufheller der Natur: starke Wirkung, keine Nebenwirkung. Wen wundert's, dass alle großen medizinischen Datenbanken eine wissenschaftliche Lobeshymne auf das Singen anstimmen.

Beim Singen fluten Glückshormone das Gehirn und erweitern das Bewusstsein.

Gleichzeitig werden die Stresshormone Adrenalin und Kortisol heruntergefahren – eine Alternative zum Glas Rotwein am Abend. Singen hält zudem Ihr Gehirn topfit. Zehnmal besser als Sudoku und Kreuzworträtsel. Die wissenschaftliche Erklärung: Das Gehirn wird beim Singen multidimensional gefordert – motorisch, sensorisch, emotional und kognitiv. Was das Gehirn mit erhöhter Neuroplastizität (Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und zu lernen) und vertiefter Neuroregeneration (Erholung des Gehirns) dankt. Mit anderen Worten: Beim Singen bildet das Gehirn fleißig neue Synapsen (Nervenschaltstellen), repariert defekte Zellen, optimiert die Aufmerksamkeit, erleichtert das Lernen und sorgt für gute Laune.

Immer noch Zweifel? Hier die Feuerprobe: Die positiven Wirkungen des Singens lassen sich selbst bei handfesten gesundheitlichen Problemen wissenschaftlich nachweisen. Singen hilft bei Schmerzen und Schlafstörungen, Atemnot und Demenz, sogar bei handfesten Befunden wie Rückenleiden und Gelenkarthrose. Selbst Knochenbrüche sollen schneller heilen. Wer kann da noch widerstehen? Die positiven Wirkungen gelten für Kinder, Erwachsene, Neugeborene, Ungeborene, Gesunde, Kranke. Seit Menschengedenken – bei uns und rund um den Globus!

Die verborgene Sehnsucht

» *Es geht nicht darum, ob Du singen kannst oder nicht. Es geht darum, ob Du es tust oder nicht!* «

Also fangen Sie am besten gleich damit an! Machen Sie Töne, Geräusche, Melodien ... Probieren Sie mit Ihrer Stimme alles aus, wozu Sie sich fähig fühlen oder was Sie sich erst getrauen müssen.

Töne produzieren ist wie Böhnchen zählen: ein gutes Böhnchen, ein schlechtes Böhnchen, zwei gute, drei schlechte ... Sie nehmen es zur Kenntnis, mehr nicht. Genauso ist es beim Singen, beim Produzieren von Tönen: Ein Ton gelingt, der nächste Ton nicht ... Der Unterschied zwischen Böhnchen und Tönchen ist dieser: Bei den Tönchen verurteilen Sie jeden sogenannten schlechten Ton und schlussfolgern daraus, dass Sie nicht singen können. Irrtum! Sie werden in Ihrem Leben so oder so noch viele schlechte Töne produzieren, also fangen Sie am besten gleich damit an, denn: Übung macht hier schnell den Meister. Ihre Stimme wird sich mit Sicherheit zum Besseren verändern!

Tatsache ist: Viele Menschen hegen den heimlichen Wunsch zu singen. Im Kindesalter ist Singen natürlich: Alle tun es – beseelt, beherzt und lustvoll. Aber dann findet – in unserer Kultur – das Experiment mit der eigenen Stimme meist ein jähes Ende. Lehrpersonen, Eltern, Geschwister schaffen es, des Kindes frohe Lust am Singen mit nur einer einzigen abschätzigen Bemerkung zum Verstummten zu bringen. Oftmals für immer.

Viele Erwachsene sind der festen Überzeugung, sie könnten nicht singen. Das hat oft Auswirkungen auf das Sprechverhalten und die Kommunikationsfähigkeit. Hierzu die gute Nachricht: Mit Singen ist es möglich, diesen »Knoten« aufzulösen und Freude an der eigenen Stimme neu zu entdecken – solo, in einer Gruppe oder im Chor. Singen öffnet das Herz und befreit. Der Sologesang ist ein ultimativer Ausdruck von Individualität. Im Chorgesang entsteht das Gefühl von Einheit, von etwas Ganzem und Großem.

Kurzum: Jenseits von »singen können« und »nicht singen können« geht es um Ihre konkrete Bereitschaft zu üben: Singen ist lernbar, wie jedes andere Instrument. Sie lernen singen, indem Sie singen! So einfach ist das.

Instru-Mensch

» Singen ist ein Ganzkörper-Ereignis.
 Der Körper ist dabei das Instrument.
 Davon leitet sich das Wortspiel
 »Instru-Mensch« ab. ««

Der ganze Körper ist das »Musikinstrument« des Sängers. Es ist ein Zusammenspiel vieler Komponenten: Körperhaltung, Atem, Stimme, Resonanzräume. Dazu kommt die Geschicklichkeit, den Klang der eigenen Stimme mit Mimik, Kiefer, Mundinnenraum und Gaumensegel, Lippen und Zunge kunstvoll zu gestalten. Beim Singen bespielen Sie alle Teile Ihres Körperinstruments und fügen

es zu einem großen Ganzen zusammen – wie der Dirigent ein großes Orchester. Stimmen die Funktionen aller Einzelteile überein, entsteht ein einzigartiger persönlicher Klang: Ihre Schwingung, Ihr Timbre, Ihr emotionaler Ausdruck der innersten Empfindung – in Ton und Gesang verwandelt.

Singen und Spiralprinzip. Was das Joggen mit X-Beinen für die Kniegelenke ist, ist das Singen in einer falschen Körperhaltung für die Stimme. Ein Forscherteam – aus den Bereichen Medizin, Therapie, Tanz, Yoga und Pädagogik – hat den Bauplan des menschlichen Körpers von Kopf bis Fuß entschlüsselt und dabei das Spiralprinzip als roten Faden der menschlichen Anatomie entdeckt. Die Wirbelsäule dreht sich beim Gehen spiralförmig und abwechselungsweise nach links und nach rechts; Knie- und Ellbogen sind Dreh-Scharniergelenke, die Kreuzbänder im Kniegelenk, die Gewölbearchitektur des Fußes usw.

Spiraldynamik® ist eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß. Dieses Know-how ist in kompakter und leicht verständlicher Form in das Buch eingeflossen und hilft Ihnen beim »Stimmen Ihres Körperinstruments«. Was beim Singen gut funktioniert, funktioniert auch in der Therapie – bei verspannten Muskeln, bei Gelenkschmerzen und bei vielen anderen Beschwerden des Bewegungssystems. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, besuchen Sie unsere Website – inklusive Kursangebot

und Adressen in Ihrer Nähe www.spiraldynamik.com.

Einfach singen? Sing einfach!

Das Buch: Die acht Kapitel sind logisch auf einander abgestimmt: Das kleine Einmaleins der Stimmbildung von der Körperhaltung bis zu den hohen Tönen. Atmung, Stimmbildung, Stützen, Resonanz und Artikulation. Alle Aspekte werden miteinander zu einem ganzheitlichen Singerleben verbunden und verwoben.

Acht Kapitel: Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie das alles funktioniert: Ein prägnanter anatomischer Teil erklärt Ihnen, was genau im Körper vor sich geht; psychologische Tipps helfen Ihnen, Hemmungen und falsche Überzeugungen abzubauen; pädagogische Tipps unterstützen Sie bei der praktischen Umsetzung. Danach folgen die Übungen. Apropos: Das Wort »Übung« leitet sich vom lateinischen Wort »opus« ab und bedeutet so viel wie »Kunstwerk«. Gefragt sind Leichtigkeit, Authentizität und eine lustvolle, machbare Form von Disziplin, aber nicht Drill.

32 Übungen: Pro Kapitel finden Sie vier sorgfältig ausgesuchte Übungen. Ziel, Ausgangsposition und Aktion sind klar definiert. Wo nötig finden sich Warnhinweise. Zahlreiche Varianten erweitern Ihre Übungsmöglichkeiten. Es stimmt schon: Jede der vorgestellten Übungen

könnte noch genauer beschrieben werden. Vielleicht denke Sie: »Wie geht das ganz genau?« Unser Tipp: Einfach versuchen und dem Prozess vertrauen! Wichtig ist dies: **dass Sie es tun!** Denn: Wer nicht singt, kann auch nicht singen, weil er ja nicht singt ... und deswegen auch nicht singen kann ... Kurzum: Singen Sie einfach!

Videotracks: Begleitend zu diesem Buch haben wir für Sie alle Übungen auf Video aufgenommen. Für den Zugang nutzen Sie bitte folgenden Link: www.trias-verlag.de/singen/spiraldynamik. Weiterführende Informationen und Kontakt zum Autoren-Team finden Sie auf: www.einfach-singen.net.

Geheimtipp

Laut werden, brüllen, weinen, Grimassen schneiden, blödeln, Erotik, Leidenschaft, Verrücktheit ... Alles, was man öffentlich nicht tun darf oder lieber nicht zeigen möchte, dürfen Sie jetzt tun! Müssen Sie sogar tun, damit es klingt und berührt. Mit der Zeit merken Sie selbst, was Ihnen und Ihrer Stimme guttut, was Sie weiterbringt und welche Übung zu Ihnen passt. **»Einfach Singen!«** erleichtert Ihnen den Einstieg. In diesem Buch steckt geballtes anatomisches und pädagogisches Know-how. Kompakt – aus der Praxis für die Praxis



Haltung

Ins Lot kommen, im Gleichgewicht bleiben. Indem Sie sich zentrieren und aufrichten, erfahren Sie gleichzeitig Kraft und Entspannung und entwickeln Präsenz.

» *Im Lot klingt, was übereinander steht.* «

Ich kenne eine Flamencotänzerin, die mit ihren voluminös weiblichen Körperformen auf den ersten Blick behäbig bis schwerfällig wirkt. Die Vorstellung, sie könne über das Parkett schweben, erschien mir ziemlich absurd ... bis ich sie das erste Mal beim Flamencotanz erlebt habe. Mein Gott, hab ich mich getäuscht!

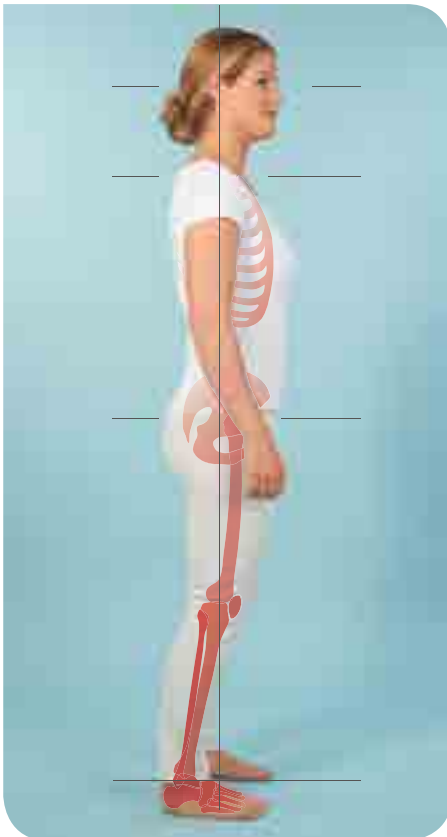
Wenn sie sich erhebt und anfängt zu tanzen, scheint das sonst unbarmherzige Gesetz der Schwerkraft wie aufgehoben. Und das gleich vom ersten Schritt an! Alle schauen fasziniert zu, wie sie das Spiel mit dem Gleichgewicht perfekt beherrscht – wie eine Feder auf hohen

Schuhen hält sie alle Körperteile aus der Mitte heraus tanzend in Balance.

Das Spiel mit der Schwerkraft ...

Wir möchten Ihnen in diesem Kapitel das Spiel mit der Schwerkraft schmackhaft machen. Das statische »Steinmännchen im Lot« symbolisiert das 3-D-Gleichgewicht in der Dynamik – genau wie ich's am Beispiel der Flamencotänzerin erlebt habe. Sie lernen, wie Sie das aus dem Lot geratene Gleichgewicht im eigenen Körper immer wieder neu herstellen können. Durch Zentrierung und Aufrichtung erleben Sie Kraft und Entspannung im ganzen Körper. Das äußerliche Gleichgewicht ist die Voraussetzung für die innere

Stabilität. Mit vier ausgewählten Übungen kommen Sie Schritt für Schritt ans Ziel. Nehmen Sie sich Zeit. Falls Sie bereits ein älteres Semester sind und mehrere Lenze auf dem etwas steif gewordenen Rücken tragen, seien Sie geduldig mit sich selbst. Es lohnt sich durchzuhalten, steter Tropfen höhlt den Stein, und stetes Training macht aus der Wirbelsäule wieder eine Säule, die wirbeln und tanzen kann. Tragen Sie aktiv dazu bei, dass Ihr Körper lebendig und aufrecht bleibt.



Anatomie: Boden, Mitte & Aufrichtung

Der menschliche Körper ist ein Geniestreich der Natur, die Evolutionsgeschichte hat ihr ganzes Know-how hineingesteckt. Der Körper funktioniert nach definierten Gesetzmäßigkeiten. Für das Singen entscheidend ist die Aufrichtung der Wirbelsäule: Nacken sanft nach hinten-oben verlängern, Kreuz nach hinten-unten sinken lassen. Die S-Form der Wirbelsäule wird so in die Länge gedehnt – eine Wohltat für Rücken und Stimme!

Erster Schritt: Kniescheiben gerade aus nach vorne. Bei gewohnheitsmäßig nach innen schielenden Kniescheiben, bedeutet dies: Kniescheiben nach außen, bis sie wirklich gerade nach vorn ausgerichtet sind. Gleichzeitig beide Großzeh-Grundgelenke am Boden verankern. So kann sich die Spiralkraft der Beine entfalten.

Zweiter Schritt: Die eigene Mitte! Genau wie beim Steinmännchen gilt es, alle Körperteile ins Körperlot einzumitteln: Bodenkontakt der Großzehe, Fersen gerade (kein Einknicken), locker-weiche Knie (kein Durchstrecken), aufgerichtetes Becken (kein Hohlkreuz), locker-bewegliche Brustwirbelsäule (kein Rundrücken), langer Nacken (kein Knicknacken), Kopf über

◀ **Körperhaltung:** Alle Körperteile schmiegen sich ans Körperlot (rot).

dem Körper (nicht vor dem Oberkörper). Et voilà! Die anatomisch richtige Körperhaltung beim Singen ist charakterisiert durch den Dreiklang von »Fundament, Mitte und Aufrichtung«.

Tipps für eine gute Haltung

Nobody is perfect. Die Selbstorganisation des Körpers im Lot ist denkbar einfach: Scheitel strebt nach oben, Füße wurzeln im Boden, alles dazwischen mittelt sich automatisch ins Lot ein. Leider stören eingeschlifene Haltungsmuster und blinde Flecken diese natürliche Körperbalance. Hier ein paar praktische Tipps:

- **Kopfhaltung:** Oft ist der Kopf viel zu weit vorn. Setzen Sie sich rittlings auf einen Stuhl, mit dem Rücken zur Wand, Nacken bleibt lang. Berührt der Hinterkopf die Wand, ist es perfekt.
- **Aufrichtung:** Hier gilt es, die Wirbelsäule und den Brustkorb wieder beweglich zu machen. Die Zauberformel lautet: »Streckung plus Rotation« – wie z. B. bei einer Pirouette, beim Golf-schwung oder beim Yoga-Drehsitz.
- **Die eigene Mitte:** Den unteren Rücken nach unten verlängern, dann Beckenboden aktivieren, erst jetzt die tiefe Bauchmuskeln leicht anspannen.

► Von vorn. Nutzen Sie die Spiralkraft der Beine (Pfeile)

- **Standfestigkeit:** Satter Bodenkontakt der Fersenaußenkanten und der Großzeh-Grundgelenke.
- **Eotonus (Wohlspannung):** Bei Muskelverspannungen hilft die Ausrichtung im Lot, um den Halte- und Dauerstress in den Muskeln zu vermeiden.

