



CHOR *live*

Stellv. Landes-Chorleiterin
Claudia Rübben-Laux



Heute: Über die Atmung (Teil 2)

Durch richtige Haltung zu richtiger Atmung

Die richtige Atmung wird erst durch die richtige Haltung ermöglicht, denn die Form der Wirbelsäule bestimmt die Stellung des Brustkorbs und beeinflusst die Arbeit des Zwerchfells.

Gute Atmung ist nicht nur zum Singen wichtig, sondern trägt in hohem Maße zur Gesunderhaltung bei. So hat die Atmung, wenn sie denn richtig funktioniert, einen heilsamen Einfluß auf die Herzkranzgefäße ebenso, wie auf die Bauchorgane (wegen der Massage durch die Zwerchfellbewegungen) und die Nerven.

Je besser die Atmung abläuft, desto mehr wird das Herz entlastet!

Die Atmung kann aber nur richtig ablaufen, wenn wir großen Wert auf unsere Körperhaltung legen. Das gilt beim Singen natürlich sowohl für die Haltung beim Stehen, als auch beim Sitzen.

Beim Stehen stellen sie sich bewußt auf beide Fußsohlen und stellen sich vor, sie balancierten ein Gefäß mit Wasser auf dem Kopf. Das bewirkt eine gerade Körperhaltung. Ganz nebenbei wird auch noch ihre Ausstrahlung verbessert, denn ein Mensch, der gerade, vielleicht etwas majestätisch, auf der Bühne steht, wirkt überzeugend und selbstbewußt. Achten sie beim Stehen darauf, daß die Füße etwa hüftbreit auseinanderstehen und die Knie nicht steif sind, sondern entspannt und elastisch, so daß sie jederzeit in den Knien federn könnten.

Beim Sitzen sollten sie immer darauf achten, daß sie auf der Stuhlkante sitzen und der Rücken nicht an der Stuhllehne anliegt.

Sitzen sie auf ihren „Sitzhöckern“!

Die Fußsohlen sollte auch hier, wie beim Stehen, hüftbreit auseinander auf dem Boden stehen, so daß sie jederzeit aus dieser Sitzposition aufstehen könnten.

Verboten: Beine übereinanderschlagen! Arme vor der Brust verschränken!

Diese aktive Sitzhaltung sollten sie übrigens nur einnehmen während sie singen. Wird in der Chorprobe mit einer anderen Stimme gesungen, entspannen sie sich bewußt und wechseln sie in eine eher passive Sitzhaltung.

Wenn sie mit Notenblatt singen, halten sie es so, daß der Kopf in seiner natürliche Position bleiben kann. Sie sollten den Kopf weder heben noch senken müssen.

Sind diese wenigen Voraussetzungen für eine gute Singhaltung erfüllt, kann es dann mit Atemübungen in der nächsten „Chor live“ weitergehen.