

Einführung

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch für Persönlichkeit und Stimme. Erklärungen erfolgen nicht vorweg, sondern finden sich in den Anleitungen geeigneter Übungen wieder. Mit dem Üben erschließt sich das Verständnis. Sie können die Übungen der Reihe nach ausprobieren oder sich einzelne Übungen herausgreifen.

In diesem Buch finden Sie ein ganzheitliches Konzept für das Stimmtraining. Qigong-Übungen für die Stimmbildung, Atemübungen, Massagen, mentales Training und Unterrichtsprinzipien.

Qigong-Übungen erleichtern den Umgang mit der Stimme. Durch die ausgewählten Qigong-Übungen werden bestimmte Körperbereiche stimuliert, so dass der Körper zu einer neuen Haltung gelangt, die den Stimmklang begünstigt. Der Körper ist dann entspannter und die Atemluft kann freier fließen. Die Stimme wird lauter und das Sprechen und Singen wird einfacher. Neue Tonräume tun sich auf. Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse der Stimme hin ausgesucht und angepasst worden. Durch gezieltes Training lernen Sie immer sicherer auf die Stimme zuzugreifen. Stimm-Profis können Schwachstellen mit gezielten Übungen angehen. Ob sie nun mit der Stimme viel oder wenig Erfahrung haben, bei diesen Übungen können Sie zu Ruhe, Konzentration, Entspannung und Kraft finden. So verändert sich mit dem Üben auch die innere Einstellung.

Nicht nur die körperlichen Voraussetzungen, sondern auch die innere Einstellung des Sängers oder des Sprechers sind wesentlich für die Verwendung der Stimme. Wenn Ihre Gedanken und Gefühle durcheinander sind, wird auch Ihre Stimme nicht klar sein. Es macht glücklich, wenn man sich frei ausdrücken kann.

Während meiner Ausbildung zur medizinischen Qigong-Trainerin entstand bei mir der Wunsch, das Gelernte für die Stimme zu nutzen.

Die Techniken in diesem Buch wurden von mir für das Training „Persönlichkeit und Stimme“, im Einzelunterricht und für die chorische Stimmbildung entwickelt. Sie eignen sich sehr gut für die Arbeit mit der Stimme und die Arbeit an Ihrer Persönlichkeit. Es ist nicht wichtig, ob Sie viel oder wenig Erfahrung im Umgang mit Ihrer Stimme haben.

In der Zwischenzeit habe ich Qigong für die Stimme schon bei Über 200 Sängern und Chorsängern verwendet.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Übungen nur für Sänger verwendet werden können.

Die Übungen fördern die Stimme ganz allgemein. Die Sprechstimme verändert sich durch das Tönen, Sprechen und Singen mit Qigong.

Allerdings sind die Übungen für das Einsingen im Chor sehr gut geeignet, da sie unabhängig von dem vorhandenen Kenntnisstand und der verwendeten Stimmtechnik alle Sänger in ihrem stimmlichen Ausdruck fördern.

Auch für alle, die beruflich viel sprechen müssen, sind die Übungen für die Stimme mit Qigong gut geeignet. Mit kontinuierlicher Übung vergrößern sich Volumen und Umfang der Stimme. Die persönliche Ausdrucksfähigkeit sowie das körperliche Wohlbefinden und die Beweglichkeit nehmen zu. Präsenz und Auftreten verändern sich.

Entspannung sowie körperbezogene Stimm- und Atemarbeit sind Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Qigong-Training für Körper und Stimme hilft dabei, einschränkende körperliche und geistige Haltungen durch gesunde Bewegungsmöglichkeiten zu ersetzen. Wo dies gelingt, wird die Stimme frei und neue Ausdrucksmöglichkeiten erschließen sich.

Die Techniken eignen sich wegen ihrer einerseits beruhigenden und andererseits energetisierenden Wirkung auch gut als Vorbereitung für Reden und jede andere Art von Auftritten. Durch die Übungen werden die persönliche Konzentrationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, innerlich ruhig und ausgeglichen zu sein, positiv beeinflusst.

Einzelne Techniken aus der Osteopathie und der Feldenkrais-Methode sowie Atemtechniken werden mit den Qigong-Übungen kombiniert. Westliche und östliche Übungspraxis nähern sich an und verbinden sich. Mit Stimmbildung auf der Basis von Qigong tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre körperliche Fitness. In China ist Qigong ein fester Bestandteil der medizinischen Behandlung und der Prävention im Gesundheitswesen.

Sie können sofort anfangen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann immer Sie im Buch auf das Zeichen ☉ treffen, machen Sie bitte eine kurze Lesepause.

Dieses Buch wird Ihnen viele Fragen stellen.

Hilfreiche Fragen führen den Lernenden zum Verständnis. Es gibt verschiedene Antworten auf die Fragen. Die Antworten verändern sich mit dem Verständnis. Lernen müssen Sie selbst.

Unterschiedliche Bezeichnungen und Erklärungsansätze regen dazu an, die Situation immer wieder neu zu betrachten.

Zen-Geist ist Anfängergeist.

Ein Anfänger sagt, ich weiß nicht, und fängt an zu üben.

An dieser Stelle möchte ich meinem Qigong-Lehrer Moshe Kastiel für seine Unterstützung danken. Vor allem hat er mich dazu angeregt Qi-Massagen für die Stimme zu nutzen. Dieses Buch habe ich auf seine Anregung hin geschrieben.

1. In der rechten Weise üben

Es ist wichtig in der rechten Weise zu üben. Sonst ist es nicht so effektiv. Im Kopf kreisen ablenkende Gedanken und womöglich hakt man sich auch noch an einem unangenehmen Gefühl ein. Wenn man beispielsweise ein Buch liest und man den Kopf nicht frei hat, dann muss man die Seite dreimal lesen. Es ist schade um die Zeit.

Den Kopf frei zu haben, bedeutet, den Geist zu leeren von allen Gedanken, die im Geist vorüberziehen. Wenn man dann gleichzeitig die Übung ganz neu erlebt und ganz im jeweiligen Moment ist, dann ist das Anfänger-Geist. Wenn Sie in dieser Haltung beispielsweise ein Buch lesen, haben Sie gleich beim ersten Lesen mehr davon.

Indem man Qigong übt und dabei auf den rechten Geist achtet, gewöhnt man sich an diese innere Haltung. Gleichzeitig werden durch die Übungen jeweils bestimmte Körperregionen gestärkt. So verbessert sich das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Das Wort **Gong** in Qigong kann man so verstehen, dass der Übende seine Fertigkeiten durch beharrliches Weiterüben erlangt. Je öfter Sie den Kopf während der Übung frei haben und die Übung heiter und absichtslos während der Übung neu erleben können, desto häufiger wird es wieder gelingen. Auch im Alltag findet sich die rechte Haltung immer öfter ein.

Dies gilt genauso für die Verwendung Ihrer Stimme. Durch Stimmtraining mit Qigong können Sie Ihren Körper und Ihre Stimme gezielt trainieren. Wenn Sie dabei auf den rechten Geist achten, wird er sich immer häufiger einstellen.

Hinzu kommt noch die Wirkung des Qi. Qi ist Lebensenergie. Diese Energie kann man z.B. als Kribbeln in den Händen erleben.

In der Theorie kann man Qi folgendermaßen erklären:

Alles ist lebendig und durch eine wahrnehmbare und alles durchdringende Energie – das **Qi** – miteinander verbunden. Qi ist Lebensenergie. Man kann Qi auch Ci schreiben. Es ist das gleiche Wort wie Cy, das hebräische Wort für Leben. Alles ist von der gleichen Substanz.

Die Substanz hat jedoch unterschiedliche Erscheinungsformen. So wandelt sich die Energie des menschlichen Körpers nach dem Tod wieder in die 5 Grundelemente der chinesischen Medizin: Wasser, Holz, Feuer, Metall und Erde.

Vielleicht hilft ein Vergleich: Der Mensch, die Pflanzen und die Erde enthalten Wasser. In dieser Hinsicht sind sie von der gleichen Substanz. Wenn ein Mensch Durst hat, bekommt er trockene Lippen und die Lippen sind nicht mehr so voll. Wenn ein Mensch viel Qi in den Armen hat, fühlen diese sich beispielsweise warm und voll an. Qi lässt sich im Körper speichern. Auch hier hilft vielleicht ein Vergleich: Es ist erwiesen, dass bei einem Menschen, der viel Sauerstoff im Körper speichern kann, der Zelltod verlangsamt ist. Das bedeutet für einen Menschen, der z.B. regelmäßig tiefe Bauchatmung übt (siehe im Kapitel zur Atmung), dass seine Gehirnzellen langsamer absterben und so einer ansteigenden Vergesslichkeit im Alter vorgebeugt wird.

Jetzt zum Qi: Auch Qi lässt sich im Körper speichern und fördert dort Gesundheit und Kraft.

Die Kraft des Qi wirkt auch in der Stimme. Meiner Erfahrung nach wird die Stimme voller und sie lässt sich fast mühelos gebrauchen. Es gibt beim Singen den Drang, immer weiter zu singen, wenn es gerade gut läuft, und ich denke, dass diese Schubkraft Qi ist.

Stimmübungen mit Qigong können Sie gut vor Auftritten, Reden und wichtigen Besprechungen durchführen. Dann wird es leichter im rechten Geist bei der folgenden Aufgabe zu sein.

Qi nimmt man mit jedem Atemzug auf. Durch die Vorstellungskraft kann man den Vorgang noch intensivieren. Der Mensch kann das Qi mit Hilfe der Qigong-Techniken in seinem Körper und in seinen Organen speichern. Wenn wir genug Qi im Körper und in den Organen haben, bildet das Qi eine äußere schützende Energiehülle um den Menschen – das **Wei Qi**.

Während des Übens sollte der Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper liebevoll und sanft sein. Wir haben nur den einen Körper. Führen Sie die Übung immer so aus, dass sie möglichst einfach ist.

Diese Vorgabe für die rechte Einstellung des Übens ist z.B. auch bei der Feldenkrais-Methode zu finden. Dort nennt man die einfachste der möglichen Ausführungen „position of ease“.

Falls eine Übung unangenehm ist oder Schmerzen verursacht, sollte das Unangenehme oder der Schmerz auf einer Skala von 1 - 10 einen gefühlten Wert von 3 nicht überschreiten. Andernfalls hören Sie lieber auf oder ändern Sie die Übung ab. Sie müssen beim Üben nichts erreichen. Es sieht Ihnen niemand zu.

Wenn man selbst oder der Körper noch nicht bereit für Veränderung oder Heilung ist, sollte man nichts forcieren. Schwache Punkte sollte man entweder unterstützend behandeln oder die Behandlung bzw. die Provokation (Das Hervorrufen im Sinne eines „Nach-vorne-Rufen“ verborgener oder unterdrückter Lebenswirklichkeiten) in der Nähe des Punktes ausführen. Gehen Sie sanft mit Ihren Schwachpunkten um. Ein Schwachpunkt sollte im Prinzip nicht direkt behandelt werden.

In gewisser Weise ist Qigong die Wiege der Kampfkunst. Viele Meister der Kampfkunst trainieren vor allem Qigong. Wegen seiner stärkenden und harmonisierenden Wirkung hat es in

China seinen festen Platz in der Gesundheitsvorsorge. Bei der Behandlung von Kranken ist es neben der medizinischen Behandlung durch den Arzt eine der Säulen des Gesundheitssystems. Durch die Übungen wird die Energiesituation im Körper spürbar und messbar verändert. Dies lässt sich mit dem EEG-Gerät sowie mit kinesiologischen Muskeltests nachweisen.

2. Den Übungsansatz auswählen

Als Training für Persönlichkeit und Stimme werden in diesem Buch verschiedene Techniken vorgestellt.

- Qigong-Übungen für die Stimmbildung
- Massagetechniken aus dem Qigong
- Recall-Techniken zur Muskelentspannung aus dem Bereich der Osteopathie
- Atemübungen aus dem Qigong, und
- Unterrichtsprinzipien

Die Techniken können einzeln, d.h. ohne die Stimme zu verwenden, angewendet werden.

Sie wirken sich auch dann positiv auf die Stimme aus.

Einige Übungen lassen sich direkt mit dem Ton oder dem Singen verbinden. Sie führen die Übungen aus, während Sie singen.

Jeder Tag ist anders und es geht darum, die Stimme genau dort zu schulen, wo sie gerade steht.

Singen Sie ganz zu Anfang ohne Vorbereitung ein paar Töne oder ein Stück, das Sie gut können oder gerne singen. Es genügt auch einen einzelnen bequemen Tonklang immer wieder zu singen. Wenn man gelernt hat seine Stimme einzuschätzen, kann es auch das Übungsstück sein, an dem man gerade lernt.

Machen Sie nach dem ersten Durchsingen eine Pause und überlegen Sie: Was braucht die Stimme heute?

Was funktioniert gut? Was funktioniert nicht so gut? Wie kann man die guten Dinge in der Stimme erhalten und die Stimme weiterentwickeln?

Zur Anregung habe ich Ihnen hier noch eine Liste der Dinge abgedruckt, die man gebrauchen kann: Entspannung, Bewegung, Spiel, ernsthafte Arbeit am Thema, das Lustvolle im Tun wiederfinden, schöne Geschichten und Verschleierungen um bestimmte Punkte, Strenge, Begrenzungen, Spaß, neues Bewusstsein für bestimmte Körperregionen...

Singen Sie das Stück noch einmal. Fällt Ihnen noch etwas ein?

Wählen Sie jetzt aus den folgenden Übungsthemen die Themen aus, mit denen Sie arbeiten möchten. Wenn Sie Anfänger sind, empfiehlt es sich die Übungen Stück für Stück durchzuarbeiten.

Tönen Sie nach jeder Übungseinheit auf einem bequemen Ton oder singen Sie einen kurzen Satz aus einem Lied, das Ihnen gut liegt. Sie erfahren so, was Ihnen die Übungseinheit für Ihre Stimme gebracht hat, und lernen Ihre Stimme einzuschätzen.

Welche Übung liegt Ihnen am besten? Bleiben Sie dabei!

Arbeiten Sie mit Hingabe. Hingabe bedeutet vor der akzeptierten Aufgabe innerlich still zu werden und die akzeptierte Aufgabe dann in stillem Gehorsam zu erfüllen (Heinrich Jakoby in „Jenseits von begabt und unbegabt“).

Wenn Sie innere Widerstände spüren, überlegen Sie, warum die Aufgabe sinnvoll ist. Es ist durchaus sinnvoll vor negativen Gedanken und Gefühlen innerlich zurückzutreten und darauf zu vertrauen, dass die Lösung sich später zeigt.

3. Wie die Stimme funktioniert

Wann haben Sie zuletzt darüber nachgedacht, wie Sprechen eigentlich funktioniert? Erinnern Sie sich...

Die Vorstellung, wie sich der Ton anhört

Versuchen Sie einmal den Ton, den Sie gleich singen wollen, vorweg innerlich zu hören.

In der Vorstellung klingt ein Ton. Das Gehirn reagiert auf die Vorstellung. Botenstoffe werden vom Gehirn zu den Muskeln gesendet, die benötigt werden, um genau diesen Ton zu produzieren. Sobald die Botenstoffe die Muskeln erreichen, richten sich diese für den Ton aus.

Mit dem Entschluss, den Ton ertönen zu lassen, wird mit dem Zwerchfell ein Impuls ausgelöst. Dieser Impuls erzeugt Schwingungen, welche z.B. die Luftsäule zum Schwingen bringt.

Mit dem Ausatmen passieren die Schwingungen verschiedene Resonatoren. Das sind z.B. der Brustkorb, die Kehle, die Zähne und der Schädel, welche die Vibrationen zurückwerfen und so verstärken. Schlaffes Gewebe, z.B. ein schlaffer Gaumen, dämpfen den Ton ab.

Tonhöhe und Tonfarbe verändern sich dabei solange, bis die Vibrationen den Mund verlassen und der Ton im Raum erklingt.

Der fließende Atem

Singen hat mit fließendem Atem zu tun. Deshalb heißt eine kleine Arie auf italienisch Arietta: „Lüftchen“. Durch den

Atem, d.h. fließende Luft, werden die verschiedenen Töne miteinander verbunden. Kommt der Atem richtig gut in Fluss, wird gleichzeitig Energie transportiert.

In den Klöstern wird dieses Phänomen beim Psalmensingen zur Erholung in den Arbeitspausen genutzt. Das Erholsame besteht hierbei aus zwei Grundelementen: Singen und horchen – genug Zeit für den Atem und das Singen.

Wenn die Muskeln richtig ausgerichtet sind, merkt man nichts besonderes von der Energie. Der Gesang läuft mühelos auf dem Atem und man ist nach dem Singen eher ausgeruht und erholt.

Mancher Anfänger merkt die Energie zuerst daran, dass sie oder er es auf einmal eilig hat, weiterzusingen, weil das Singen gerade Spaß macht. Dann geht es nach einem kurzen hastigen Luftschnappen gleich weiter. Das ist keine so gute Idee und führt dazu, dass viele Anfänger sich selber überholen und überfordert ihre Muskeln verkrampfen.

Jede Qigong-Bewegung ist mit dem Atem kombiniert:

Ausatmen und Bewegung – Einatmen und Bewegung.
Der Bewegungsrhythmus ergibt sich aus dem Atemrhythmus.

Wenn Sie Qigong-Bewegungen mit dem Singen kombinieren, atmen Sie zunächst, wann immer Sie wollen. Passen Sie die Qigong-Bewegung und das Singen an Ihr Atembedürfnis an. Mit der Zeit verlängert sich der Atem und es ergibt sich eine natürliche Phrasierung des Gesungenen.

Mit dem Training für Persönlichkeit und Stimme wird ein gesunder Gebrauch der Muskulatur und des Atems trainiert. Die persönliche Ausdrucksfähigkeit der Stimme und der Stimmklang verbessern sich. Es macht glücklich, wenn man sich frei und ungehindert ausdrücken kann.

Wie wichtig ist eine aufrechte Haltung für die Stimme? Welchen Bewegungsspielraum gibt es beim Singen?

Wissen Sie es? Ist es unklar?

Es lohnt sich, unklare Sachverhalte zu erforschen.

Probieren Sie es aus.

Tönen oder singen Sie in einer Haltung, die Sie normalerweise dafür einnehmen würden.

Ändern Sie jetzt Ihre Haltung.

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und singen Sie weiter.

Machen Sie eine Pause und vergleichen Sie den Klang.

Stehen Sie mit dem Gewicht auf beiden Fußsohlen.

Machen Sie eine Pause und entdecken Sie, wie sich der Klang Ihrer Stimme verändert hat.

Schieben Sie Ihre Hüfte nach vorne, zur Seite oder nach hinten.

Machen Sie eine Pause und vergleichen Sie den Klang.

Heben Sie die Schultern nach oben oder schieben Sie die Schultern nach unten oder nach vorne oder nach hinten.

Machen Sie eine Pause und vergleichen Sie den Klang.

Beugen Sie sich nach vorne oder zur Seite.

Machen Sie eine Pause und vergleichen Sie den Klang.

Stehen Sie nach vorne oder nach hinten geneigt.

Machen Sie eine Pause und entdecken Sie, wie sich der Klang Ihrer Stimme verändert.

Haben sich neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet?

Vielleicht haben Sie bemerkt, dass es die Stimme lockert, wenn die Schultern in Bewegung sind. Die Stimme lockert sich auch, wenn die Hüften in Bewegung sind. Solange der Brustraum frei ist und die Brust- und Rückenmuskulatur locker sind und der Stimme Raum geben, kann die Stimme gut klingen. Die Neigung des Oberkörpers bleibt unerheblich.