

\*\*\*\*\*

## **Studio-Drux-Newsletter Frühjahr 2013**

### **Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem**

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus“ – diese Melodie kommt mir jedes Jahr in den Sinn, wenn der erste Flieder blüht und mir der Duft den Frühling bringt. Besonders nach dem langen Winter! Wussten Sie, dass Düfte nicht nur die Lebensgeister wecken, sondern auch die Stimme „stimulieren“ können? Schon bei den Wohlgerüchen des häuslichen Alltags wie Kaffeeduft, gebackenes Brot, Parfüm oder Rasierwasser, Zimt, Leder, frische Wäsche, ein geliebter Mensch öffnen sich unmerklich die Nasengänge bis zur Nasen-Rachenkuppel mitten im Kopf. Dadurch hebt sich die Gesichtsmuskulatur und wir nehmen einen angenehmen Duft in uns auf. Und assoziieren: Rasierwasser und Männlichkeit, Wäsche und Lavendelfelder, Cappuccino und Italien.

Singen und Sprechen mit allen Sinnen, in diesem Fall mit unserem Geruchssinn, können wir uns in der Stimmbildung zunutze machen. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Newsletter. Mögen Sie bald die ersehnten Frühlingsdüfte empfangen: in Ihrem Garten, vor Ihrer Haustür.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

**Ihre Monika Drux**

\*\*\*\*\*

### **Thema des Monats**

\*\*\*\*\*

#### **Riechend singen und sprechen**

Im Belcanto wird der Nasen-Rachenraum der „Veredlungsraum“ der Stimme genannt. Der trainierte Sänger lenkt den Atemstrom so sparsam, dass durch nasale Inflektion, also durch das innere Anlehnen des Luftstroms an die Nasennebenhöhlen, diese als natürliche Stimmverstärker wirken. Ein beliebtes Mittel ist daher im Gesangsunterricht, die Schüler durch die Nase bewusst Luft so einatmen zu lassen, als wollten sie einen Duft in sich aufnehmen. Etwa den Duft einer Rose. Entscheidend ist dabei nicht, viel Luft aufzunehmen. Vielmehr soll der Luftstrom die Nasen-Rachenwurzel erreichen. Denn genau dort, wo der Duft ankommen soll, erhält unsere Stimme ihren „Sitz“. Gewöhnlich spürt man das etwa in Höhe des Schnittpunkts von Augen- und Ohrenachse. Dort befinden sich tatsächlich der sogenannte Riechkolben und im oberen Teil der Nase die mit äußerst feinen Härchen besetzten Riechzellen. An ihnen streicht der Duft bei der Einatmung vorbei, löst sich auf der Riechschleimhaut auf und leitet die Geruchsinformationen mit Hilfe von ungefähr 100 Millionen Riechzellen zum

größten Teil an das limbische System des Gehirns weiter. Unsere Geruchsempfindungen laufen überwiegend unbewusst ab, im vegetativen Nervensystem, das auch Stimmungen und Stimme beeinflusst. Mit etwas Training kann ein Mensch bis zu 10000 Gerüche unterscheiden.

Der Duftatem sensibilisiert also nicht nur zum Riechen. Er öffnet dem Sänger und Sprecher auch die oberen Atemwege, die durch Mundatmung und Austrocknung der Nasenschleimhäute durch Rauchen, überheizte oder klimatisierte Räume oft degeneriert sind. Wenn wir versuchen, den Klang von Sing- oder Sprechstimme an diesem präzisen Ort zu bündeln, die Luft dort hinströmen zu lassen, also mit Minimalluft und auf dem tiefen Atem mit aktivem Blasebalg in der Bauchdecke singen oder sprechen, schonen wir dabei die Stimme. Der Luftstrom wird dadurch so fokussiert, dass er wie ein Laserstrahl wirkt und die Stimme ohne Mikrofon über eine große Menschenmenge trägt, wie in Oper und klassischem Konzert.

Im Stimmunterricht rege ich die Schüler dazu an, einen für sie unverwechselbaren Duft zu erinnern. Kommt er ihnen über die reine Vorstellungskraft in Erinnerung und lassen sie ihn über die Nase einströmen, finden sie so in Sekundenschnelle den inneren Weg zum Stimmsitz zwischen den Augen. Eine freie und sensible Nase ist also tatsächlich der Garant für eine gute Stimme!

\*\*\*\*\*

### **Servicetipps**

\*\*\*\*\*

#### **Tipp 1: Riechen gleich Einatmung – Summen gleich Ausatmung**

Inhalieren Sie mit breit geöffneter Nase belebende Essenzen wie Menthol, Kamille oder Ihren Lieblingsduft. Versuchen Sie dabei nicht, möglichst viel Luft einzuatmen. Lassen Sie vielmehr den Atem geschehen, als würde sich der Duft den Weg von alleine nach oben zur Nasen-Rachenwurzel bahnen und von dort in alle Verzweigungen der Nasen- und Kieferräume sowie der Stirnhöhle. Versuchen Sie den ankommenden Duft zu orten.

#### **Tipp 2: Schnüffelnase**

Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Schnüffeln, wann immer Sie einen Geruch bewusst wahrnehmen. Ziehen Sie dreimal hintereinander eine Prise Duft mit der Nase ein. So aktivieren Sie gleichzeitig das Zwerchfell.

#### **Tipp 3: Stummes Atmen**

Nase weiten und an einen für Sie unverwechselbaren Duft denken, den Sie selbst im Schlaf wiedererkennen würden. Wenn Sie anfangs den Atem vielleicht nur in den Nasenmuscheln spüren, so wird er allmählich bis zu den Gängen neben dem Nasenbein fühlbar oder sogar bis zwischen die Augen. Haben Sie Geduld und warten Sie ab, bis der Atem den Weg findet. Denken Sie immer mal wieder an diesen Duft: Er öffnet Ihnen schlagartig die hohe Nase.

#### **Tipp 4: Resonanzübung**

Legen Sie eine Hand flach auf die Stirn, die Fingerspitzen der anderen Hand auf den Wangenknochen. Summen sie in angenehmer Tonlage leicht lächelnd in die Hände und lassen Sie Ihre Hohlräume durch Klang vibrieren.

#### **Tipp 5: Dufterlebnisse**

Johann Wolfgang Goethe hatte ein mit Kölnisch Wasser getränktes Taschentuch auf dem Schreibpult. Friedrich Schiller ließ sich beim Dichten vom Geruch fauler Äpfel inspirieren. Umgeben Sie sich so oft wie möglich mit Düften, die Sie bewusst wahrnehmen können: Pflanzen Sie Flieder und Lavendel im Garten, legen Sie getrocknete Kräuter in den Wäscheschrank, lassen Sie Ihren Duftgelüsten freien Lauf. Und halten Sie bewusst inne, um die Nase zu öffnen!

\*\*\*\*\*

#### **Veranstaltungstipps**

\*\*\*\*\*

#### **First Steps des Gesangs**

##### **Experimentier-Workshops**

Die regelmäßig im Studio für Stimmbildung stattfindenden Experimentier-Workshops erfreuen sich anhaltender Beliebtheit und greifen Wünsche der Teilnehmenden auf. Hier haben Sie wie immer Gelegenheit im lockeren Miteinander die Freude des gemeinsamen Singens zu entdecken und Mut zum eigenen Ausdruck zu entwickeln. Spielerisch wird darüber hinaus professionelle Gesangstechnik vermittelt. Eine Teilnehmerin brachte es unlängst auf den Punkt: Bei den Experimentier-Workshops stellt sich gute Laune ein und die Energie kommt wieder in den Fluss!

##### **Experimentier-Workshop „Evergreens von Frank Sinatra“**

Immer wieder sind es Evergreens, die uns zum Mitsummen animieren. Diesmal sind es unvergessliche Hits von Frank Sinatra: „Strangers in the Night“, „Something Stupid“, „Night and Day“ und andere mehr. Wir können dabei in Jugenderinnerungen schwelgen und mit frischem Schwung in die neue Woche starten.

##### **Sonntag, 28. April 2013**

12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 30 Euro

##### **Experimentier-Workshop „Buena Vista Social Club“**

Mit diesen beschwingten kubanischen Rhythmen kann der Sommer kommen! Auf jeden Fall wird sich gute Laune einstellen bei Gassenhauern wie „Qui sas“, „Quereme mucho“, „Guantanamera“, um nur einige zu nennen.

##### **Sonntag, 26. Mai 2013**

12.00 Uhr - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 30 Euro

### **Sommerfest und Matinee der Schüler**

Anlässlich der runden Geburtstage von Wagner, Verdi und Eichendorff werden die Gesangs- und Sprechschüler des Studios für Stimmbildung in diesem Jahr schwerpunktmäßig Stücke der großen Meister erarbeiten. Die Spannweite reicht von den „Wesendonck Liedern“ über „Rheingold“ bis hin zu „Rigoletto“ und „La Traviata“. Eichendorff wird in der Vertonung durch Robert Schumann zu hören sein.

### **Sonntag, 30. Juni 2013**

Ort: Studio für Stimmbildung

Beginn: **17.00 Uhr** (Achtung: geänderte Anfangszeit!)

Eintritt frei

### **Personal Training**

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

### **„Singen lernen kann jeder“**

Individueller Gesangsunterricht

für Anfänger, Fortgeschrittene, Laien und Profis

und für alle, die es immer schon einmal ausprobieren wollten, aber den Ton nicht halten können.

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

\*\*\*\*\*

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an [studio-drux@t-online.de](mailto:studio-drux@t-online.de) zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an [studio-drux@t-online.de](mailto:studio-drux@t-online.de).

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an [studio-drux@t-online.de](mailto:studio-drux@t-online.de).

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Druх  
Studio für Stimmbildung  
Langenweg 5  
53797 Lohmar-Scheid  
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27  
E-Mail: [studio-druх@t-online.de](mailto:studio-druх@t-online.de)

Redaktion: Monika Druх (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2013 Monika Druх