

ATEMILOS

durch den SONG?

3 TIPPS + ÜBUNGEN
für eine ENTSPANNTE EINATMUNG beim Singen

Mach.Dein.**SING!**
KERSTIN BOGENSEE



Boah! Wann ist dieser Song endlich zu Ende? Ich kann nicht mehr!

Eigentlich singst du NUR einen Song, aber kommst dir vor, als wärst du einen Marathon gelaufen oder durch den Nord-Ostsee-Kanal getaucht.

Kommt dir das bekannt vor?
Ich fühl das! So ging es mir früher auch.

Weißt du, was wirklich erstaunlich ist?
Vieles, was unsere Stimme im Grunde schon kann und was wir beim Sprechen meistens schon intuitiv richtig machen, werfen wir über Bord, sobald wir singen wollen.
Plötzlich fühlt sich das "Benutzen" der Stimme völlig anders und nicht mehr so natürlich an und wir stoßen schnell an unsere stimmlichen Grenzen, wie z.B. atemlos zu sein.

Die gute Nachricht ist:
DU KANNST ALLES LERNEN, um deine persönliche Grenzen zu erweitern.

Wenn du Lust hast, deine Stimme zu trainieren, und das hast du, denn sonst hättest du dir dieses PDF nicht geholt 😊, wirst du bald feststellen, dass vieles anders ist, als du denkst.
Auch, wenn du bereits ein:e erfahrene:r Sänger:in bist, kann es sein, dass du vielleicht an einem Punkt nicht weiter kommst. Glaub mir, echt oft liegt die Lösung an einem der Basics.

Für ein solides Fundament und eine gesunde, kraftvolle, flexible Stimme, solltest du dich mit den folgenden Themen auseinandersetzen und dir einen guten Umgang mit ihnen antrainieren:

1. Entspannte Einatmung
2. Ausatmung/Support/körperliche Unterstützung
3. Twang
4. Soundauswahl:
 - o Vokale
 - o Lautstärke
 - o Zunge
 - o Kiefer
 - o Weicher Gaumen
 - o Kehlkopfstellung, etc
5. Unterschiede erkennen (Gehör)
6. Emotion/Kommunikation/Interpretation
und noch so viel mehr

Auf den folgenden Seiten findest du ein paar Tipps zum 1. Thema:
ENTSPANNTE EINATMUNG
Hab Spaß!

Deine

Kerstin

TIPP / ÜBUNG 1

Beobachtung: Sprechen vs. Singen

Beobachte dich beim SPRECHEN

Sprich mal leise, mal Zimmerlautstärke oder rufe deinen Hund (Katze, Maus, Kind...)
Wie findet die Einatmung statt?
Was machst du bevor du den nächsten Satz sagst, flüsterst oder rufst?

Und?

Genau! Nichts besonderes. Es funktioniert einfach. Du denkst nicht darüber nach!

Und nun beobachte dich beim SINGEN

Machst du vielleicht einen kleinen (oder größeren) Einatmer bevor du loslegst?
Ziehst du dabei vielleicht sogar die Schultern etwas hoch?
Hebt sich der obere Teil des Brustkorbs stark an?
Zieht dein Hals sich zusammen?
Hörst du Nebenluft auf deinem Ton?

Kurz: Betreibst du einen kleinen Aufwand oder änderst etwas, bevor du singst? Vermutlich vor jeder neuen Phrase?

Wenn nicht, ist das schonmal richtig super. 🍊

Denn all diese Dinge sind - wer hätte es gedacht? - ungünstig zum Singen und du solltest versuchen, sie zu vermeiden.



TIPP / ÜBUNG 2

Wie viel Luft brauche ich?

Konfuzius sagt (und ich auch):

Weniger als du denkst.

Du solltest nur lernen, die vorhandene Luft und den Luftdruck zu kontrollieren.

Wenn du also das Gefühl hast, zu wenig Luft zu haben, hast du vielleicht **zu viel** eingeatmet.

Paradox, oder?

Wir, oder vielmehr unsere Körper, glauben, dass wir für laute, hohe oder lange Passagen mehr Luft benötigen. Klar, ein lauter, oder hoher Ton braucht mehr Widerstand, als Töne in Sprechlage. Und diesen Widerstand glaubt unser Körper mit einem schnellen Luftstrom und damit hohem Luftdruck erzeugen zu müssen. Also atmen wir mehr ein.

Wir möchten natürlich auch unseren Einsatz im Song nicht verpassen. Also achten wir auf den Takt und machen uns dann bereit, indem wir nochmal richtig schön einatmen, bevor wir einsetzen.

So passiert es schnell, dass wir von Anfang an immer viel mehr Luft einatmen, als wir beim Singen eigentlich brauchen.

Mit jedem Atmer staut sich mehr Luft an.

Unsere Stimme möchte so gern und unter allen Umständen die richtigen Töne liefern und lässt nur das nötige Maß an Atemluft ausströmen, um gut schwingen zu können.

Eine Zeitlang gelingt es auch, aber irgendwann wird der Druck auf den Kehlkopf so groß, dass es mega anstrengend wird! Man fühlt sich außer Atem.

Um festzustellen, wie viel Luft du benötigst, kannst du eine simple Übung machen:

- **Runde 1:** Pumpe dich so richtig voll - **100%** - halte die Luft an und fühl mal, wie anstrengend es ist die Luft zurückzuhalten.
- Lass los. Atme aus. Entspanne dich.
- **Runde 2:** Als nächstes nimmst du etwas weniger Luft - **75%** - Halte an. Wie anstrengend ist es, diese Menge zurückzuhalten
- Lass los. Atme aus. Entspanne dich.
- **Runde 3:** Nimm - **50%** - Halte an. Wie ist das?
- Lass los- Atme aus. Entspanne dich.
- **Runde 4:** **25 %** - Halte an - wie ist das?
- Lass los - Atme aus - entspanne dich.

Wie viel Luft ist für dich angenehm?

Das variiert von Mensch zu Mensch.

Aber, die Wahrheit liegt meistens bei irgendwo um die 50 %, meiner Erfahrung nach.

Hättest du das gedacht?



TIPP / ÜBUNG 3

Durch den Mund in den Bauch

In einem Song gibt es häufig nicht viele Pausen, die lang genug sind, um in Ruhe durch die Nase zu atmen.

Deswegen bevorzugen wir als Sänger:innen die Einatmung durch den Mund.

Dadurch haben wir die Chance, immer das richtige Maß an Atemluft ein- und beim Singen ausströmen zu lassen.

Vielleicht hast du bereits davon gehört, dass man beim Singen gerne von der sogenannten Bauchatmung spricht.

Es ist natürlich nicht so, dass die Atemluft in den Bauch strömt.

Das geht ja auch gar nicht.

Was damit gemeint ist, ist eher ein Lösen der Bauchdecke und eine Weitung des unteren Brustkorbs, die im besten Fall das Einströmen der Luft durch den offenen Mund/Rachen auslösen soll.

Dadurch kann sich unsere Lunge nach unten ausweiten und gibt unserem Zwerchfell die Möglichkeit sich voll aufzuspannen, was wiederum für das Singen und den dafür nötigen, kontrollierten Umgang mit der Ausatmung / Support / muskuläre Unterstützung essentiell ist.

- Stell dich aufrecht hin. So wie dein Physiotherapeut es dir immer sagt.
- Versuche beim Einatmen die Bauchdecke, nach unten/vorne fallen zu lassen. Stell dir dabei das Wort **“Zack”** vor.
- Lass auch deinen Kiefer los. Dann gelingt das besser.
- Achte darauf, dass du durch den Mund einatmest und den Rachen öffnest
- Lass den oberen Teil deines Rumpfes, inklusive Schultern so ruhig und locker wie möglich
- Die Ausatmung machst du auf einem Ton, einer Songphrase oder einem Tssss und schaust mal, wie gut dir das Lösen gelingt, wenn du erneut einatmest

Beachte:

Du solltest immer anstreben, dass du dich wirklich gut eingeatmet, aber nicht zu vollgepumpt fühlst. (Siehe Übung 2)

Und, dass du das Gefühl hast, stundenlang so atmen zu können.

Das Ziel ist es, diesen Zustand immer so gut wie möglich zu erreichen. Auch in absoluten Luftkiller -Songs.

Dann sollte man es auch in viel kürzerer Zeit schaffen, kurz so gut wie möglich zu entspannen.

Nimm dir aber zunächst genügend Zeit dafür, so dass der körperliche Ablauf erstmal klar und sozusagen in das Muskelgedächtnis einmassiert wird.





Ich bin Kerstin.

**Früher war ich PTA in der Apotheke.
Heute bin ich Gesangstrainerin, Sängerin & Songschreiberin.**

**Früher dachte ich, es liegt rein am Talent liegt, wie gut jemand singt.
Ich hatte einen relativ kleinen Tonumfang und konnte ausschließlich klassisch singen.**

**Heute weiß ich, dass man alles trainieren kann.
Ich habe es selbst erlebt.**

**Heute ist meine Stimme frei, flexibel und abwechslungsreich, so dass
ich mich voll von meinen Gefühlen leiten lassen und mit mir selbst
und meinem Publikum in Verbindung gehen kann.**

**Denn das ist es, worum es beim Singen für mich geht.
Und das wünsche ich mir auch für dich.**

Haben dir die Infos gefallen?

**Teile den Link zum Download gern mit anderen oder lass mich wissen,
wo aktuell deine Herausforderungen liegen.**

**Mach. Dein. SING!
KERSTIN BOGENSEE**