

Schöner Singen 60+: Gute Haltung? Ja!

Von Christiane Hrasky

Singen ist eine komplexe Angelegenheit. Vielen verschiedenen Muskeln muss ein feines Zusammenspiel gelingen, damit wir schön und frei singen können. Doch Muskulatur erschlafft mit zunehmendem Alter, wenn sie nicht ausreichend trainiert wird – auch die fürs Singen notwendige.

Je mehr wir singen, umso mehr trainieren wir unsere Singmuskulatur. Je mehr Stimmbildung wir machen, umso besser trainieren wir sie. Und egal, ob wir dabei sitzen oder stehen, wir sollten unser Training mit einer gesunden Körperhaltung unterstützen.

Singhaltung im Stehen

Füße hüftbreit und parallel, Fußsohlen gleichmäßig belastet, Knie mit freiem Spiel (durchgedrückte Knie verspannen den Beckenboden und blockieren die Atmung), Becken mittig und beweglich, kein Hohlkreuz.

Singhaltung im Sitzen

Im Boden verankerte Füße, Unterschenkel schräg nach vorn ausgerichtet (Füße nicht unter dem Stuhl!), Becken mittig über den Sitzbeinhöckern ausgerichtet, aus dem Becken aufgerichteter Oberkörper, entspannte Schultern.

In beiden Haltungen

Aufgerichtetes Brustbein, lockere Schultern, leicht zurückgezogenes Kinn, langer Nacken, entspannter Kiefer, gelöste Zunge, strahlende Augen, sorgenfreie Stirn.

Im Alltag sitzen wir oft zu viel – am Schreibtisch, am Küchentisch, auf dem Sofa, im Zug. Das viele Sitzen staucht unsere Bauchmuskulatur zusammen, verklebt die Zwischenrippenmuskulatur und verkrampft den Nacken. Diese Bereiche vor der Probe zu strecken und zu dehnen, ist sehr hilfreich für die Atem- und Halsmuskulatur. Und überhaupt: Jede Körperlockerung und Muskelstärkung ist beste Singunterstützung, auch außerhalb der Probe.

Wenn du beim Singen nicht mehr lange stehen kannst, kannst du dies auf zwei Arten kompensieren. Du setzt dich vorne auf die Stuhlkante oder ganz nach hinten an die Stuhllehne, so, dass dein Oberkörper aufgerichtet bleibt.

Wesentlich effektiver ist es, auf einem Dreieckskissen zu sitzen. Dieses ermöglicht die Aufrichtung der Wirbelsäule fast wie im Stehen und damit die volle Funktion des Zwerchfells.

Viel Spaß dabei!

Christiane Hrasky ist Landeskantorin der Nordkirche. Mit «Schöner Singen» und «Schöner Singen 60+» ist sie in Workshops und auf ihrem YouTube-Kanal zu erleben. Sie leitet den Franz-Schubert-Chor Hamburg und das Hamburger Kammerchorprojekt vocanti.
www.kirchenchorwerk-nordkirche.de

