

## Schöner Singen - Aufbruch 60plus

Eine Stimmbildungsreihe für ältere Chorsängerinnen und Chorsänger von Christiane Hrasky

Alle Übungen dieser Reihe funktionieren im Sitzen und im Stehen.

### Haltung und Aufrichtung

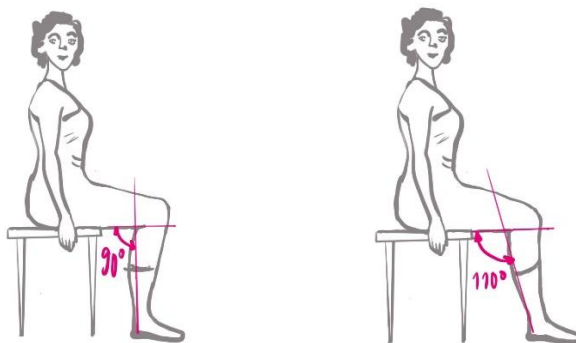
Singen erfordert eine komplexe muskuläre Arbeit.

Doch mit dem Alter kann die Muskulatur – auch die fürs Singen notwendige – erschlaffen oder sich zurückbilden, wenn sie nicht ausreichend trainiert wird.

Ein Fokus liegt daher auf einer gesunden und unterstützenden Körperhaltung.

#### Im Sitzen:

- Beide Füße fest im Boden verankert
- Unterschenkel mind. 90 Grad, besser 100-110 Grad nach vorne. Das entspannt die Atemmuskulatur.
- Mittig auf den Sitzbeinhöckern sitzen (Beckenschaukel)
- Aus dem Becken aufgerichteter Oberkörper
- Entspannte Schultern
- Kinn leicht und entspannt nach hinten ziehen (Kehlkopfentlastung)
- Strahlende Augen
- „faltenfreie“ Stirn



**Sitzen auf der Stuhlkante** ermöglicht eine leichtere Aufrichtung des Oberkörpers.

**Sitzen auf dem Dreieckskissen** reduziert die **Spannung beim Sitzen** und verbessert Zusammenspiel von Hüfte, Becken und Wirbelsäule. Es ermöglicht die **volle Funktion des Zwerchfells** und das Atmen fast wie im Stehen



**Übung Torso aktivieren***Dehnung der Atemmuskulatur**Atmung aktivieren**Lungenaktivität steigern**Durchblutung fördern*

*d = Zungenklicken*

*Text und Rhythmus spricht nur der/die Chorleiter\*in.**Der Chor macht im Rhythmus auf 1, 2, 3, und 4 die jeweils die angegebene Bewegung:*

1. Schultern nach hinten rollen
2. Hände auf die Schultern setzen, Oberarme parallel zum Boden und mit den Ellenbogen nach hinten kreisen.
3. Arme lang, von vorne (über oben) nach hinten kreisen, Blick geht mit.
4. Arme von unten nach oben hochwerfen  
(als ob man in einen großen Herbstlaubhaufen greift und die Blätter hochwerft.)

**Übung Stimme wecken***Muskulaturlockerung**Körperaktivierung**Durchblutung fördern*

- Fäuste machen, Arme nach vorn strecken
- Mund zum a öffnen und die Fäuste schütteln
- dabei laut tönen: erst Mittelage – dann tiefe Lage – dann hohe Lage

**Übung Atmung***Gesunde Atembewegung trainieren = Tiefenatmung als Gesundheits-Ressource im Alter**Hochatmung vermeiden (Stimmlippen bekommen zu viel Druck und können nicht frei schwingen)**Bewusster Wechsel von Spannung und Entspannung**Paradoxatmung erkennen und umstellen*

- Einatmen: der untere Bauch geht raus (Bauch wird losgelassen) = Entspannung
  - Dabei auf den Sitzbeinhöckern nach hinten rollen
- Ausatmen auf f oder tönen: der untere Bauch geht rein = Spannung
  - Dabei wieder aufrichten

**Übung Schwimmreifen***Entspannte und elastische Atemmuskulatur**Tiefenatmung*

- Durch den geöffneten Mund (oder Nase) in einen imaginären Schwimmreifen einatmen
- Der Schwimmreifen hat ringsum innen Ventile, durch die die Luft „einströmen“ kann.
- Auf f ausatmen, dabei „strömt“ die Luft wieder aus den Ventilen heraus.



**Übung Zwerchfell***Flexibles Zwerchfell und flexible Bauchmuskulatur**Tiefenatmung**Bauchspannung lösen – Wechsel von Spannung und Entspannung*

ab-spannen ab-spannen

t t

ab-spannen ab-spannen

t t t t

3 ab-spannen 3 ab-spannen

t t t t t t t

f, sch, s

**Übung reflektorischer Atem***Körperlockerung**Verspannungen lösen**Reflektorischen Atem trainieren*

- Ausatmen, dabei Schultern hochziehen
- Atem einfallen lassen, dabei Schultern fallen lassen

**Übung mühelose Stimmansprache***Flexibilität der Stimmlippen verbessern**Lockere Lippen- und Gesichtsmuskulatur**Randschwingung*

gliss. gliss.

brr \_\_\_\_\_

**Übung Resonanzraum wecken***Randschwingung trainieren**Muskulatur flexibilisieren*

m m

m m

n, ng, u, ü, o, a, ....



**Übung Tiefe**

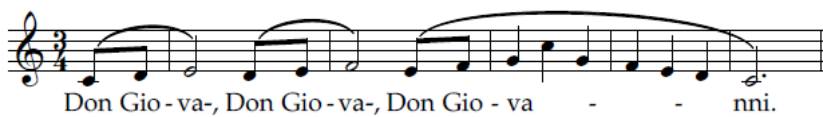
*Randschwingung in der Tiefe aktivieren*  
*Feine Stimmgebung in der Tiefe trainieren*  
*Tiefe ausloten*

**Übung Stimmführung**

*Fokussierung des Atemflusses*  
*Konditionierung des Atems*  
*Alters-Vibrato entgegenwirken*

**Übung aufbauende Höhe**

*Körperunterstützung*  
*Spannung und Entspannung*  
*Atemführung*



- Roten Teppich ausrollen
- Loch vorm Ohr
- Raum in allen Lagen offenhalten
- Gaspedal
- Variante: leise in die Höhe singen (Musculus vocalis)

**Übung WünschDirWas**

*Eigne Konstitution wahrnehmen und reagieren*  
*Durchblutung*  
*Körperspannung*



**Wiege, Wage, Wonne, Wunder, Wäge, Weser, Wünsche**

- Müdigkeit entgegenwirken: „Wollknäuel“ aufwickeln
- Höhe unterstützen: „Sterbender Schwan“ rechts und links
- Breite Kieferöffnung in der Höhe verhindern: Hände längs an die Wangen legen
- Atmung unterstützen: Hand auf den unteren Bauch legen und Bewegung wahrnehmen und ggfls. korrigieren oder unterstützen

### Übung Konzentration

Konzentrationsfähigkeit trainieren

*Aufwärts*



1 1 2 1 1 2 3 2 1 1 2 3 4 3 2 1 1 2 3 4 5 4 3 2 1.....8

*Abwärts*



8 8 7 8 8 7 6 7 8 8 7 6 5 6 7 8 8 7 6 5 4 5 6 7 8.....1

*Variante*



1 1 2 1 1 2 2 1 1 2 4 2 1 1 2 4 5 4 2 1.....8

---

Dieses und weitere Konzepte und Videos zum Thema Schöner Singen 60plus finden Sie hier:

<https://kirchenchorwerk-nordkirche.de/schoener-singen/>



**Kontakt:**

Christiane Hrasky

Landeskantorin der Nordkirche

[christiane.hrasky@kirchenchorwerk.nordkirche.de](mailto:christiane.hrasky@kirchenchorwerk.nordkirche.de)