

Der Vokal „o“ hat in seiner geschlossenen Form viel „u“-Anteil. Er fällt den meisten SängerInnen am leichtesten.

Der Vokal „a“ ist der schwierigste Vokal. Er fördert die Bruststimme und die Öffnung, ist aber oft in Gefahr, grob, verhaucht oder im Hals zu klingen. Er ist aber eine Hilfe für die Soprane in der hohen Lage.

Die Konsonanten sind die Hilfsmittel, um dem Klang der Vokale in die richtigen Resonanzen zu verhelfen. Die Klanger „m“, „n“, „ng“, „l“, „w“, „s“ (stimmhaft) und das Zungen-R verhelfen zu richtigem Stimmsitz, ohne die Stimme anzustrengen. Die energische Aussprache von „b“, „p“, „d“, „t“, „s“ (stimmlos), „z“, „sch“, „j“, „g“ und „k“ steigert die Beweglichkeit und Lockerheit von Zunge, Lippen und Unterkiefer, innerviert das Zwerchfell und ist Voraussetzung zur Textverständlichkeit.

Übungen

Entspannung und Haltung

Für alle Übungen sollten die Sängerinnen und Sänger genügend Platz zur Verfügung haben, um Bewegungen ausführen zu können, ohne sich gegenseitig zu behindern.

1. Beide Füße hüftbreit auseinander stellen, Fußflächen spüren, Wurzeln in den Boden wachsen lassen und sich leicht in alle Richtungen lehnen, wie ein Baum im Wind. Die Füße bleiben am Boden, die Wirbelsäule bleibt aufrecht. Allmählich zur Mitte finden, so dass man das Gefühl hat, genau im Zentrum eines Kreises zu stehen.
2. Füße kreisen lassen, Beine locker ausschütteln, Hände kreisen lassen, sich nach allen Seiten ausstrecken: Es ist Herbst und es werden die letzten Äpfel (Birnen, Pflaumen) von den Bäumen gepflückt. Dabei müssen auch die weit entfernt rechts und links oben hängenden Früchte erreicht werden.
3. Vorstellung, wie eine Marionette aufgehängt zu sein. Der Faden ist an der höchsten Stelle des Kopfes hinten an der Schädeldecke befestigt. Wird der Faden nachgelassen, sinkt der Kopf leicht nach hinten, der Unterkiefer fällt, die Augen schließen sich. Beim Hochziehen schließt sich der Mund wieder, die Augen öffnen sich (erfreut gucken!).
4. Aufrechter Stand, Arme hängen. Mit der Schulter langsam nach rückwärts kreisen, 4 x rechte Schulter, 4 x linke Schulter, 4 x beide gleichzeitig.
5. Aufrechter Stand, Arme hängen, Kopf ist hochgezogen, der Nacken ist lang (Marionette), Blick geradeaus. Über die rechte Schulter schauen, dabei den Atem einfallen lassen, einen Moment verharren, ausatmen, zurück zur Mitte. Über die linke Schulter schauen, einen Moment halten, ausatmen, zur Mitte zurück. Die Augen verfolgen dabei eine waagerechte Linie, jeder bestimmt das Maß der Dehnung selbst. Die Vorstellung von Pinocchio mit der langen Nase, der neugierig um sich schaut, ist vielleicht hilfreich. Die Bewegungen sollen langsam sein, die Schultern nicht mitgedreht werden.