



POTENTIAL
ORIENTED
VOCAL
TRAINING®

Susanne Eisch

Übung „Neigung“

Zusammenfassung der exemplarischen Übung
zum Vortrag: Krisenintervention bei
Opernsänger:innen nach Stimmverlust

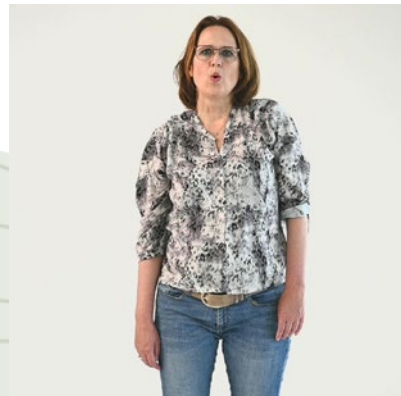
Impulsvortrag 30. April 2022
BDG, XXXII. Jahreskongress



Neigung: Kopf

- » **Neige den Kopf sanft von einer Seite zur anderen – nur soweit es sich angenehm anfühlt. Dabei ruhig ein- und ausatmen.**
- » **Zunächst ohne Stimme und dann kombiniert mit einer einfachen Stimmübung in bequemer Lage.**
- » Nimm die Seitenunterschiede wahr und erlaube sie.
- » Erlaube die Dehnungen, aber forciere sie nicht.
- » Nimm die Schwerkraft in der Mimikmuskulatur wahr.

Bei dieser Übung werden Nacken, Luftwege und Vokaltrakt sanft flexibilisiert und gedehnt. Das ist hilfreich für die gesamte Kehlkopfeinhängung, Nacken, Artikulationsmuskulatur und Mimik, die bei einer starken Kontraktion des Rumpfes ebenfalls kontrahieren und damit u. a. die Luftwege /Vokaltrakt verengen, eine mühelose Kehlkopfsenkung unmöglich machen und die mediale Kompression übermäßig erhöhen.



Neigung: Schultergürtel

- » **Stehe aufrecht und lasse die Hände abwechselnd entlang des Oberschenkels etwas nach unten gleiten. Eine Schulter wird sich dann etwas absenken – die andere wird etwas nach oben kommen. Die Wirbelsäule bleibt aufgerichtet, der Kopf in der Mitte zentriert. Dabei ruhig ein- und ausatmen.**
- » **Zunächst ohne Stimme und dann kombiniert mit einer einfachen Stimmübung in bequemer Lage.**
- » Lege den Schwerpunkt der Bewegung auf ein Nachgeben der Schulter nach unten und weniger auf ein Anheben der anderen Schulter nach oben. Genieße die sanfte Dehnung.
- » Lass die Bewegung während Einatmung und Phonation ungestört weiterlaufen. Achte darauf, dass der Stimmeneinsatz am Ende der Einatmung erfolgt.

Hier wird der Schultergürtel mobilisiert. Das erleichtert die Bewegung der darunter liegenden Rippen, es erleichtert eine Erweiterung des oberen Brustkorbs in Einatmung und Phonation und es flexibilisiert die gesamte Rumpfmuskulatur.



Neigung: Becken

- » **Nimm deine Hände seitlich ans Becken und schiebe es mit der Hand nach links. Erlaube, dass sich das Gewicht auf den linken Fuß verlagert und sich Oberkörper und Kopf nach rechts neigen.**
- » **Dann mit der Hand nach rechts schieben und die Bewegung abwechselnd und fließenden zu beiden Seiten ausführen.**
- » **Zunächst ohne Stimme und dann kombiniert mit einer einfachen Stimmübung in bequemer Lage.**
- » Führe die Bewegung sanft aus und neige Dich nur soweit zur Seite, dass es sich noch angenehm anfühlt.
- » Nimm die Dehnung entlang des Brustkorbs bis zum Becken und die Erweiterung der Rippen in der Einatmungsbewegung wahr, erlebe die Dehnung im Einsatz und beim Singen bewusst.



Die Übung ist als Video-Anleitung auf www.elopage.com/s/susanne-eisch erhältlich (Praxis und Theorie): **Grundlagen 04: Geneigt – geatmet**

- » Achte darauf, dass der Stimm-einsatz am Ende der Einatmung erfolgt und die Erweiterung des Brustkorbs im Einsatz nicht gestört wird.

Diese Bewegung dehnt und flexibilisiert die gesamte Rumpfmuskulatur insbesondere die M. obliquus internus / externus abdominis. Durch die erhöhte Flexibilität dieser Ausatemungsmuskulatur wird eine vergrößerte Aktivität der Einatemungsmuskulatur während Einatmung und Phonation ermöglicht. Dies erleichtert eine differenzierte Regelung des Luftdrucks in Bezug zur Stimme und wirkt sich positiv auf die neuronale Steuerung der Stimmlippe aus.

Zusätzlich bewirkt die Wirkung der Schwerkraft auf Rumpf und Kehlkopfeinhängung eine Erleichterung von Kehlkopfsenkung und differenzierter Artikulationsbewegung.

- » **Die Bewegung mit seitlich angehobenen Armen weiterführen. Jetzt kann die Stimmübung während der Bewegung auch komplexer, oder Literatur gesungen werden.**
- » **In einem letzten Schritt den Effekt der Übung in einen normalen Stand überführen. Bei Bedarf mehrfach im Wechsel (mit und ohne Übung) ausführen.**
- » Darauf achten, dass die geschmeidige Bewegungsqualität, die Dehnungsempfindung des Rumpfes und eine vollständige Einatmung auch bei anspruchsvolleren Phrasen erlebt und beibehalten wird.

Kurzzusammenfassung: Neuronale Zusammenhänge zwischen Atem- und Stimmfunktion (Doppelventilfunktion)

Eine dominante Kontraktion der Ausatemsmuskulatur (Körperanwendung „Weg vom Selbst“) wie z. B. Heben, Pressen, Schieben bedingt eine Verengung des Rachenraumes und der oberhalb der Stimmlippen gelegenen Taschenfalten. Es entweicht weniger Luft aus der Lunge und es kann erhöhte Kraft angewendet werden.

Dieser Zusammenhang wird auch beim sogenannten Valsalva-Manöver genutzt und ist medizinisch unstrittig.

Im Gegensatz dazu erfolgt durch eine dominante Aktivität der Einatemsmuskulatur (Körperanwendung „Hin zum Selbst“) eine Stimulation der inneren Kehlkopfmuskeln für eine effiziente Stimmproduktion.

Diese dominante Aktivität der Einatemsmuskulatur kann während der Phonation (in Bezug zu der subdominant agierenden Ausatemsmuskulatur) fortgesetzt werden und sorgt so für eine gute Regelungsfähigkeit der Stimme (Tonhöhe, Lautstärke, Artikulationsfähigkeit, Geschwindigkeit etc.) bei gleichzeitiger Öffnung des Rachenraumes für Klangverstärkung und hoher Flexibilität für Artikulation.

Diese Zusammenhänge wurden im Rahmen von Studien am Universitätsklinikum Göttingen durch Prof. Kruse anhand von Videoanalysen belegt, wobei gezeigt werden konnte, dass bei Bewegungen „Weg vom Selbst“ – z. B. Schieben – primär die oberen Luftwege/Taschenfalten schließen. Andererseits wird bei Bewegungen „Hin zum Selbst“ – z. B. Armhebung – nur das glottische System aktiv. (Kruse, 2012, S. 16).

Diese Kopplung wird im Atemzentrum des Gehirns verortet. Die neurobiologische Regelkreissteuerung der Stimmfunktion ist noch nicht abschließend neuroanatomisch beforscht, wird aber aufgrund empirischer Studien als gegeben angenommen.

Eine Einführung in die Theorie und Praxis der Doppelventilfunktion finden Sie ebenfalls auf meiner Online-Plattform unter www.elopage.com/s/susanne-eisch/

Grundlagen 11: Doppelventilfunktion – eine Einführung

Grundlagen 12: Doppelventilfunktion – die Anwendung

Literaturempfehlungen

Rabine, Eugen (2019) Keys to voice, Verlag Peter Ewers

Rabine, Renate (2020) die theoretischen Werke von Eugen Rabine – Vol. 1, Verlag Peter Ewers

Boning, Teresa (2019) „Funktionale Gesangspädagogik im psychiatrischen Setting“, 2019

Kruse, Eberhard (2012) Funktionale Laryngologie. Anatomie, Pathophysiologie, Diagnostik, Therapie und Regelkreissteuerung der Stimmfunktion. München: Urban & Fischer Verlag

Kruse, Eberhard (2016). Laryngeale Doppelphonationsfunktion (LDPF) (online unter: <https://rabine-institut.de/prof-dr-eberhard-kruse/#more-729>)