

Atem und Stimme ausbalancieren – Teil 6 :

Arme schwingen

Ich stehe bequem aufrecht, die Füße weniger als hüftbreit nebeneinander, und lasse seitlich die Arme wechselseitig vor und zurückschwingen. Die Knie sind weich und geben im Schwingen etwas nach, der Blick ist geradeaus gerichtet, aber der Oberkörper bewegt sich etwas mit dem Schwingen der Arme mit. Nach vorne schwingen die Hände jeweils bis auf Höhe des Kopfes. Ich spüre, wie durch das Schwingen der Arme mein **Atem** angeregt wird, wie er sich an den **Rhythmus** anpaßt und wie er durch das Nachgeben in den Knien und das Ausschwingen der Arme **weit und tief** wird. So kann ich im Schwingen eines Arms von vorne nach hinten und zurück einatmen und im nächsten Schwingen von vorne nach hinten und zurück ausatmen.

Die **Schwungkraft** läßt den Arm gegen die Schwerkraft bis zu einem gewissen „Punkt“ nach vorne oben schwingen, bis sie verebbt und die **Schwerkraft** den Arm wieder zur Mitte hin nach unten gleiten läßt, wodurch sich wiederum die Schwungkraft verstärkt, die den Arm weiter durch die **tiefe Mitte** nach hinten oben schwingen läßt, bis die Bewegung sich wieder umkehrt. Dieses „freie Spiel der Kräfte“ von Schwerkraft und Schwungkraft kann, wenn ich bereit bin mitzuspielen, eine gute Weile mit **Leichtigkeit und Lust** immer so weiter gehen; die Atembewegung im Ein- und Ausatem wird immer wieder neu angeregt; und der rhythmisch intensivierte Atem läßt das Schwingen der Arme noch anstrengungsloser werden.

Wenn das Schwingen sich leicht anfühlt und der Atem ganz selbstverständlich seinen Rhythmus gefunden hat, lasse ich im Einatmen den rechten Arm von vorne nach hinten und wieder zurückschwingen und lasse vorne oben im **„Wendepunkt“ die Stimme einsetzen**. Da der Einatem durch das Schwingen wie von alleine tief und intensiv wird, kann ich den Klang sicher über zwei Phasen weiterklingen lassen. Der Einatem braucht dann wieder nur eine Schwingungsphase nach hinten und zurück bis zum nächsten Stimmeinsatz vorne.

Mit der Zeit kann es auch sein, daß ich noch länger singen kann, ohne Mühe oder irgendwelche Manöver im Singen oder im Einatmen, und es gelingen ganz selbstverständlich nicht nur längere Töne, auch mehrere Töne, Dreiklänge und ganze Tonleitern. Und wenn durch das rhythmische Schwingen auch der Einatem leichter und unaufwendiger geworden ist, kann ich auch die Einatembewegung auf zwei Phasen ausdehnen, ohne dadurch unbedingt noch mehr Luft einatmen zu müssen.

Ich kann auch immer wieder mal, ohne zu singen, einfach nur die Arme schwingen lassen und nachspüren, wie flexibel und selbstverständlich die Atembewegung mit dem Schwingen mitläuft, ohne daß ich noch irgendetwas dabei bewerkstelligen oder mich um etwas bemühen müßte.

Ein spannendes Thema in dieser Schwingübung ist der **Einsatz**, der im beidseitigen Schwingen der Arme ganz selbstverständlich geschehen kann: **rhythmisch**, d.h. der Einatem hat eine angemessene Länge, die Wende zum Singen erfolgt ohne Unterbrechung und ohne Anhalten oder Stau, der Einsatz geschieht wie genau im richtigen Moment, am Ende des Einatems; **klar**, d.h. nicht behaucht oder angeschoben; und **weich**, d.h. ohne Atemdruck oder Schließdruck von den Stimm lippen her.

Diesen im besten Sinne **reflexartigen Vorgang** kann ich im Schwingen noch genauer erkunden. Im Stehen bewege ich einen Arm leicht schräg nach hinten, lasse ihn dann aus dieser Position einmal nach vorne oben bis auf Kopfhöhe schwingen, im „Wendepunkt“ setzt die Stimme ein und der Arm gleitet zum Ausschwingen wieder zurück - *ohne* bewußt einzuatmen, ohne Luft zu holen und erst recht ohne Schnappatem - der **Impuls** zum Einatmen kommt aus einem Bewegungsimpuls, einfach nur aus dem Impuls zum Schwingen.

An welchem „Punkt“ erfolgt der Einsatz? Wann kann der Einsatz im besten Fall (also nicht immer) reflexartig, rhythmisch, weich und klar sein? Die Schwingbewegung kommt ja nur scheinbar für einen Moment im Wendepunkt zum Stillstand. Die Schwungkraft klingt zwar aus, aber sie wirkt immer noch weiter über diesen „Punkt“ hinaus. Die Schwerkraft läßt die Schwungkraft in die Wende hinein zunächst träger werden und übernimmt dann nach der Wende die Führung für das

Zurückschwingen des Arms. Von einer Hin-und-her-Bewegung und einer Bewegungsfolge von „erst nach vorne oben und dann wieder zurück“ kann keine Rede sein, also auch nicht von „erst einatmen und dann ausatmen bzw. singen“ oder „Luft holen, stützen, anstauen, Stimmansatz und dann singen“.

Wenn ich mit einer offenen Bereitschaft, also auch mit offenem Mund, gelöstem Kiefer und mit offener Kehle den Arm nach vorne oben schwingen lasse, öffnen sich naturgemäß auch die Stimmlippen im Schwingen nach vorne und sie schließen sich am Ende des „Einatem“-Schwungs zum Einsatz - „mit der Schwerkraft“, also nach unten, wenn der Arm bereit ist, mit der Schwerkraft wieder zurückzuschwingen.

Die Stimmlippen öffnen sich aus der Schwingkraft und schließen sich mit der Schwerkraft beim Einsatz der Schwingung.

Der Arm schwingt sich ein, der Einatem kommt aus dem Schwingimpuls, im „Wendepunkt“ setzt die Stimme ein, der Arm schwingt zurück und pendelt im Weiterklingen des Tons aus. Erst nach einem Moment des Innehaltens setze ich erneut mit einer weiteren Folge an, halte den Arm schräg nach hinten, ohne Luft zu holen für eine irgendwie geartete Aktion (!), und dann lasse ich den Arm wieder nach vorne oben schwingen ...

Arme schwingen, einatmen und einsetzen in der tiefen Mitte

Ich lasse wieder die Arme wechselseitig schwingen, gebe gut nach unten in den Knien nach, betone zum einen den Schwerpunkt in die tiefe Mitte und immer wieder das weite Ausschwingen der Arme nach vorne und nach hinten. Der ganze Oberkörper macht die Bewegung der Arme nach vorn und hinten mit und auch der Kopf wendet sich leicht jeweils zu einer Seite. Nun kommt der Einatemimpuls zum Singen aus der tiefen Mitte des Schwingens und auch die Stimme setzt ein, wenn die Arme unten durch die Mitte schwingen.

Da durch das **tiefe und weite Schwingen** die Schwingkraft stärker angeregt wird, kann der Einatem tiefer gehen und weiter werden. Und wenn der Einatem in dieser Weise energetisch aufgeladen wird, steht mir im Singen mehr Atemenergie zur Verfügung und ich kann, ohne mehr Luft einzusatmen, mühelos und länger die Stimme schwingen lassen, ohne jede „Atemtechnik“ oder irgendeine Art von „Stützmanöver“. Zunächst atme ich eine komplette Schwingphase ein und singe für die Dauer von zwei Schwingphasen. Dann kann ich die Singphase gut und gerne auch länger dauern lassen, eine Tonleiter bis zur Terz oder bis zur Quinte und auch einen Dreiklang singen. Jeder Ton in einer Tonleiter oder in einem Dreiklang bekommt im **rhythmischen Schwingen durch die tiefe Mitte** jeweils einen **neuen Impuls**, ohne angestoßen oder aspiriert zu werden, als würde der **Kehlkopf** für jeden Ton immer wieder neu mit der Schwerkraft durch die tiefe Mitte ins **Hängen** kommen; und als würde in den Stimmlippen, wie im Einsatz, durch die Impulse der Schwerkraft für jeden Ton immer wieder neu ein kleiner druckloser **Schließreflex** ausgelöst; und als würde genau bei jedem Tonhöhenwechsel das **Vibrato** die Nullphase durchlaufen und so durch die Tonhöhenveränderung hindurch in seinem Rhythmus gleichmäßig ungestört pulsieren können – und das bei schönstem und flexibelstem Legato.

Anwendung dieser Übung am Beispiel „Schumann, Im wunderschönen Monat Mai“ :

Eine ganze Schwingung ist ein Viertel, hin ein Achtel, zurück ein Achtel. Ich schwinde mich ein auf die Eins einmal hin und zurück, beginne einzusatmen auf die Zwei und setze mit der Sechzehntel („Im...“) ein, wenn ein Arm vorne ist, so daß das „wunderschönen“ genau auf die Eins kommt, wenn ich durch die tiefe Mitte schwinde. Nach der Viertel „Mai“ setzt im Weiterschwingen unmittelbar der nächste Einatem auf die Zwei ein, und der Sechzehntelauftakt („als...alle“) kommt wieder, wenn der rechte Arm vorne ist. Da nach der Zeile „als alle Knospen sprangen“ ein Komma kommt und der Hauptsatz weitergeführt werden muß, kommt das „n“ von „sprangen“ im Schwingen unten auf die Zwei; durch das Schwingen kann das Wort „sprangen“ ausklingen, zugleich löst die Schwingkraft ohne Unterbrechung den nächsten Einatem aus und trägt die Melodie und den Satz in den nächsten Sechzehntel-Einsatz hinein. Erst recht gilt das für die nächsten Zeilen „da ist in meinem Herzen ... die Liebe aufgegangen“: das „Herzen“ (Her – ze - n) öffnet sich im Weiterschwingen durch die tiefe Mitte, wie sich auch der Einatem aus der Mitte in die Weite öffnet, um den Melodiefluß mit erneuerter Schwingkraft bis über das „aufgegangen“ hinaus weiterzutragen bis in die folgende Pause hinein.