

Fitnessstraining für die Zunge

Stimmbildungsseminar der Sängergruppe Rhön-Grabfeld

Es mag auf den ersten Blick etwas befremdlich wirken, aber die Zunge ist ein wichtiges Organ beim Singen. Dies und viele praktische Übungen zur Stärkung des gesamten Muskulaturapparats erfuhren die Sängerinnen und Sänger, die der Einladung zum Stimmbildungsseminar mit der Gesangspädagogin Astrid Schön aus Bamberg am vergangenen Samstag nach Nordheim gefolgt waren.

Nach der Begrüßung durch die Vorsitzende der Sängergruppe Rhön-Grabfeld, Ursula Wetzstein, stellte Kreis- und Gruppenchorleiter Heinz Pallor das Tagesprogramm und die Referentin vor.

Der Vormittag war dann ausgefüllt mit vielfältigen Informationen über die Beanspruchung verschiedener Muskelgruppen beim Singen und den passenden Übungen, dies zu erspüren. Mund - und Handbewegungen und die entsprechende Umsetzung über den Kopf forderten Konzentration und Disziplin der Seminarteilnehmer. Doch die lockere, sehr gefällige und unterhaltsame Art und Weise, mit der die versierte Altistin Astrid Schön ihr Wissen an die Sängerinnen und Sänger weitergab, ließ trotz aller Anstrengung keine Ermüdung aufkommen. Zum A und O des Singens gehört die richtige Atmung. Auch wenn dies die Anwesenden schon oft gehört und theoretisch gewusst haben, lernte man jetzt die entsprechenden Übungen, dies auch umzusetzen. Dass dabei Finger, Hände und Füße zur Unterstützung dienen können, ist nur für die Einübungsphase gedacht. Das Bemühen, so manche der neu gewonnenen Erkenntnisse ohne die äußeren Hilfsmittel – besseres Atmen beispielsweise mit zwei Fingern im Mund! – umzusetzen, wird die Teilnehmer bei den Einstudierungen und Auftritten in Zukunft sicher stets begleiten.

Die Beweglichkeit der Zunge, die Stärkung des Zwerchfells, das Weiten der Rippenbögen, all dies sind Voraussetzungen, um den Tönen Raum zu geben, um ihnen einen guten Klang zu ermöglichen. Darüber wissen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses ganz ausgezeichneten Stimmbildungsseminars nun genau Bescheid und gingen nach den praktischen Anwendungen am Beispiel zweier Lieder mit der Gewissheit nach Hause, dass „die in dieses Seminar investierte Zeit gut angelegt war“.

Die Damen und Herren auf dem Gruppenbild lächeln nicht nur wegen des sonnigen Wetters! Zum Wohlfühlen trug auch die gute Verköstigung durch die Damen des Gesangsvereins Nordheim unter Leitung der Vorsitzenden Andrea Suckfüll bei.

Ein herzlicher Dank galt Heinz Pallor für die Auswahl der Stücke und Frau Ursula Wetzstein für die Organisation im Vorfeld.