

Die richtige Körperhaltung beim Gesang

Im Stehen

1)
Füße: Der Fußabstand sollte grundsätzlich etwa eine Fußlänge betragen (d.h. man kann seinen Fuß der Länge nach zwischen die beiden Füße stellen). Hierdurch erreicht man ein Optimum zwischen Stabilität und beweglicher Balance. Die Füße, Knie, Hüften und Schultern liegen auf zwei parallelen Linien und werden gleichmäßig belastet (keine Standbein-Spielbeinposition!). Das Körpergewicht sollte leicht nach vorne, auf den Mittelfußknochen verlagert sein. Dabei dürfen sich die Fersen nicht anheben.

2)
Knie: Die Knie sollten immer leicht nach vorne gebeugt, d.h. nicht durchgedrückt oder gerade sein. Dies ist wichtig, da der Oberschenkelknochen die Spannung der Knie direkt auf die Hüftgelenke überträgt. Bei durchgedrückten Beinen wird deshalb die Unterseite des Beckens nach hinten geschoben. Dies wiederum verhindert eine freie Bauch- (oder Beckenboden-)atmung.

3)
Becken: Das Becken wird im Rücken oben etwas nach hinten gekippt, so daß seine Vorderseite (das Schambein) sich ein wenig aufrichtet. Eine Hilfsvorstellung: wie ein Hund der den Schwanz einkneift, oder ein Känguru mit seinem langen Stützschwanz, der sich vom Becken aus zum Boden hinstreckt. Da sich im Becken die größte Atemhilfsmuskulatur (nämlich der Beckenboden-Muskel) befindet, ist diese Handlungsanweisung besonders wichtig. Jede Verkrampfung der Oberschenkel, der Po- oder Bauchmuskeln blockiert den entspannten Atemreflex, der von dort ausgeht.

4)
Brust: Die Brust sollte sich nach oben / vorne aufrichten, ohne jedoch die Schultern dabei anzuspannen. Diese Aufrichtung entsteht durch das Anspannen der Muskeln zwischen (nicht über!) den Schulterblättern. Diese Aufrichtung ist notwendig, um zwischen dem Zwerchfell und den darunterliegenden Organen Platz zu schaffen, damit es bei einem tiefen Atemzug weit heruntersinken kann. Gleichzeitig kann sich die Aufhängungsmuskulatur des Kehlkopfes so besser entspannen.

5)
Schultern: Die Schultern sollten nach unten / hinten fallen. Die Arme und Hände hängen locker herab (wie Schlipse von einem Kleiderbügel). Wenn Notenblätter hochgehalten werden müssen, dann ist darauf zu achten, daß sich weder die Schultern anspannen, noch die Ellenbogen an die Hüften gedrückt werden. Hierdurch entspannt sich die Hals- und Unterkiefermuskulatur, der Kehlkopf wird aufgerichtet und hat mehr Bewegungsfreiheit. Außerdem ist eine weitere Atmung in den Flanken möglich.

6)
Kopf: Der Kopf hebt sich, ohne das Kinn anzuziehen. Der Orientierungspunkt ist hierbei der Knochenwulst hinter jedem Ohr. Dieser Punkt sollte sich schräg nach oben / hinten bewegen, während sich der Unterkiefer locker nach vorne / unten schiebt. Die Halsmuskeln sollten dabei möglichst entspannt sein. Durch diese Kopfhaltung richtet sich der Kehlkopf noch mehr auf. Gleichzeitig entspannt sich die Zunge, die Gähnmuskulatur im Rachen und die Kaumuskeln, so daß eine lockere Artikulation während des Singens möglich ist.

Im Sitzen

1)
Füße: Der Fußabstand sollte im Sitzen ruhig die doppelte Fußlänge betragen. Hierbei ist darauf zu achten, daß die Schienbeine möglichst senkrecht zum Boden stehen (d.h. die Füße weder nach vorn gelegt, noch nach hinten unter den Stuhl geschoben werden. Das Kreuzen der Beine, der Knöchel oder das Übereinanderschlagen der Knie ist während des Singens absolut schädlich, da der Beckenboden hierbei völlig verkrampft wird.

2)
Knie: Die Knie werden im rechten Winkel zu den Oberschenkeln gehalten. Bei sehr langbeinigen Menschen ist es möglich, die Füße etwas nach vorne zu stellen (nie nach hinten!) um die Oberschenkel wieder waagrecht zu bekommen. Außerdem sollten die Knie die Weite der Füße ungefähr einhalten und nicht gegeneinander lehnen. Hierdurch wird die Muskulatur des Beckens entspannt und die Sitzbalance hergestellt. Dies ermöglicht eine lockere Atmung.

3)
Becken: Beim Sitzen sollte man so weit nach vorne rutschen, daß die Stuhlkante in der Kerbe zwischen Gesäßmuskulatur und Oberschenkelmuskulatur liegt. Das Becken kippt im Sitzen nach hinten weg, wodurch dann ein Rundrücken entsteht. Deshalb ist es notwendig, den oberen Teil des Beckens so nach vorne zu kippen, daß man auf den knöchernen Unterkanten des Beckens, den sogenannten Sitzknochen ruht. Hierdurch wird die Bauchmuskulatur entspannt und der Rücken trägt die Körpaufrichtung. Außerdem kann der Beckenboden bei der Einatmung tiefertreten, ohne daß die Sitzfläche des Stuhles von unten dagegendrückt.

4)
Brust: Wie im Stehen.

5)
Schulter: Wie im Stehen.

6)
Kopf: Wie im Stehen.