

Praktische Stimm-, Atem- und Körperphysiologie

Michael Blume

Dozent für Gesang und sängerische Körperschulung der ZHdK,
Gesangspädagoge, Lehrer der Lichtenberger Methode, Musik- und Stimmphysiologe, Sänger

Arbeitsblatt Summen

Autor: Michael Blume

Das Summen ist eine Grundübung in der Gesangspädagogik.
Dieses Arbeitsblatt soll dazu beitragen, einige wertvollen Aspekte des Summens in seiner Vielschichtigkeit vorzustellen und einen qualitativen Zugang zur Stimmfunktion und ihrer Weiterentwicklung zu unterstützen.

Es ist hilfreich,
zunächst auf einer für Sie idealen Tonhöhe mit dem Summen zu starten und dann allmählich erarbeitete Qualitäten mit Hilfe von musikalischen Handlungsparametern (höher, tiefer, lauter, leiser usw.) weiterzuentwickeln.

Ich wünsche Ihnen eine spannend sinnliche Entdeckungsreise

Michael Blume

Ziel

- die Schwingfähigkeit der Luft in den Inneren Räume anzuregen (Luftschwingung)
- die Schwingfähigkeit der Strukturen anzuregen, die diese Räume bilden (Materialschwingung)
- die Koordination aller beteiligten luftführenden (klangführenden) Räume
- Rückkopplung zu den Stimmlippen und zum Raum unter den Stimmlippen (subglottischer Raum)
- durch die Rückkopplung des Klanges in Richtung Lunge die Atmung zu optimieren

Häufige Fehler:

- zu starke Druckorientierung durch den Atem und/oder den Körper
 - zu starke Klangorientierung im Mundraum vorne
 - zu starke Tonhöhen- oder Lautstärkenorientierung (statt Klangspektrum)
 - quantitatives- statt qualitatives Arbeiten
-

Zugänge

- Am Tisch sitzend (die Arme auf den Tisch gestützt) den Kopf /Unterkiefer in Hände lehnen
 - Variante: die Arme auf den Oberschenkeln abstützen
- Den Kopf im Wirbelhang frei nach unten hängen lassen
- Der Brustkorb wird im Sitzen auf den Beinen abgelegt, der Kopf hängt
- Vor einem Stuhl am Boden sitzend den Kopf anlehnen
- Sich «falsch herum» auf einen Stuhl setzen, so dass die Hände auf der Rückenlehne liegen können > der Kopf wird auf den Händen abgelegt
- Summen mit einem Finger quer zwischen den Lippen (den Finger dabei ruhig halten und/oder «auf und ab» bewegen)
- Summen mit der Fingerspitze zwischen den Lippen
- Der Mund als Sog-Raum
 - Wangen fein aufeinander zu saugen
 - an einer Fingerkuppe saugen
- Unterkiefer auf Hände gestützt
 - Gewicht vom Kopf «nur» tragen lassen
 - mit Gegendruck
- Eine Fingerkuppe berührt das Grübchen am Kinn
 - Unterkiefer: Richtung nach hinten zu den Ohren und zur Schädelbasis signalisieren
 - Fingerkuppe klopft aufs Kinn
- Finger in die Wangen geschoben
- Handballen geben Druck auf die Kaumuskulatur

- Kopf Bewegungen durch feine Bewegungen im Kopfgelenk: Ja, Nein, kreisen > wohin verteilt sich der Klang?
 - Feinste Kieferbewegungen im Kiefergelenk
 - auf- und zu
 - minimal (vom Gelenk ausgehend) vor und zurück
 - Mit den Händen als Klangraum vor dem Mund (der Kieferknochen liegt auf den Daumen, die Zeigefinger legen sich oben in die Augenhöhlen)
 - Wichtige Vibrationsorte tastend entdecken
 - Schädeldecke / Fontanelle
 - Oben in den Augenhöhlen (nah beim Siebbein)
 - Nasenwurzel
 - Kiefergelenk / Ohreingang
 - Harter Gaumen / vordere Schneidezähne
 - Kieferwinkel
 - Schädelbasis / Felsenbeine
-

Fragestellungen

Resonanz (Materialschwingung)

- Welche Knochen / Knochenpartien kommen in Vibration (ertasten)?
 - Felsenbeine
 - Kieferknochen / Kieferwinkel
- Welche anderen Strukturen vibrieren?
- Welche Abstimmung brauchen die Flächen zueinander, dass der Klang dazwischen optimal absorbiert wird?
- Können sich die Augen von der Vibration umspielen und in Vibration versetzen lassen?

Resonanz (Luftschwingung)

- Wie reichert sich der Klang während eines gesummtten Klanges durch die Reflektion an den inneren Wänden an?
- Kommt etwas dazu?
- Wird etwas weniger?
- Welche Abstimmung brauchen die Flächen zueinander, dass der Klang dazwischen optimal reflektiert wird?
- Wie reflektieren die inneren Wände?
- Wie reflektieren die Schleimhäute?

Zunge

- Ist die Zunge nur eine Reflektionsfläche, oder gibt es eine eigenständige Vibration im ganzen Zungenkörper?

Klangspektrum

- Wie ist das Klangspektrum, seine Vielschichtigkeit?
- Kann ich feines Sprühen, knistern, rascheln, flirren wahrnehmen (Sinnbilder für Brillanz)?
- Wie ist das verteilt?

Vibrato

- Zeigt sich beim Summen ein Vibrato?
- Wie pulsiert es im Klangraum?

Lippen

- Werden die Lippen zu Vibrationsflächen?
- Wie fein kann ihre Berührung zueinander werden, so dass auch die Feuchtigkeit dazwischen vibriert (eventuell die Lippen feucht machen)?
- Dürfen die Lippen fein aneinanderhaften, statt aufeinander gepresst zu werden?

Ohren

- Wie nehmen die Ohren das Summen wahr?
- In welche Raumabschnitte hören sie per Gewohnheit?
- Welche Raumabschnitte kann ich erlauschen?
- Gibt es auch Summen unter den Stimmlippen bis in die Luftröhre?

Klangverteilung

- Wie springt die Klangverteilung in den Kopfräumen beim Summen an?
- Gibt es einen Start-Ort und dann kommt etwas dazu?
- Ist alles sofort vernetzt?
- Wie koppelt sich der ganze Nasenraum mit seiner Schwingungsqualität dazu?
- Wie vermittelt der weiche Gaumen?
- Wie vermittelt die hintere Rachenwand?
- Melden sich Mund- und Nasenraum als getrennte Räume oder werden sie ein Klangraum?

Klangrückkopplung

- Lasse ich die Klangrückkopplung schon mit dem Einsatz zu?
- Wie weit und wohin breitet sich die Rückkopplung aus?
 - Rachen > Kehlkopf
 - Nasenraum > Nase
- Ohren / Ohr Tuben / Trommelfelle
- Wie fein muss ich mich mit meiner Atmung verhalten, so dass Rückkopplung möglich wird?