

• Rhythmische Sprache - „Das Mundwerk“

Damit die Töne beim Singen leicht hervorkommen können, brauche ich das Mundwerk. Warum?

Die Muskulatur der Lippen, des Kiefers, der Zungenspitze und des Zungenrückens sollte so trainiert werden, wie ein Instrumentalist seinen Fingersatz trainiert. Darin sitzt die Kraft, die schöne, leise, laute, dramatische, schnelle und langsame Töne leicht hervorbringen kann.

Die Bewegungen dieser oben genannten Muskulatur sind den meisten Menschen nicht bewusst. Wo und wie legt sich genau meine Zungenspitze an, wenn ich ein T sage, ein D, ein L oder N? Was macht mein Zungenrücken bei einem G - K - NG - CH oder X?

Deshalb übe ich diese Bewegungen ganz abstrakt und flüsternd ohne den dazugehörigen Vokal wie im Alphabet. Z.B. beim T nur die Bewegung T ohne das e. Genau so wie beim Sprechen innerhalb eines Wortes. Ich sage ja Tag und nicht Teag. Oder Bank und nicht Beank. Also genau die Muskelbewegung wie beim Worte sprechen. Die Sprachmuskulatur ist für den Sänger die Tastatur der Gesangsstimme. Deswegen - und natürlich gibt es noch einige andere Gründe - wird das „Mundwerk“ trainiert.

Das heißt, alle Muskeln die nötig sind um Buchstaben zu formen, werden einzeln und abstrakt geübt. Damit dabei kein Knoten in der Zunge entsteht, werden die Übungen zuerst einmal ganz langsam geübt und durch regelmäßiges Training wird das Tempo mit der Zeit gesteigert.

Übung:

Zuerst übe ich mit den explodierenden Konsonanten: **T; D; P; B; K; G**

Diese Buchstaben werden rhythmisch geflüstert. Flüstern deswegen, weil die Spannung dann viel intensiver ist, als beim normalen Reden. Ich will mich mitteilen darf aber keinen Laut machen. Diese Übung mache ich mit einer Körperbewegung, die den rhythmischen Impuls unterstützt.

Ausgangsposition:

Ich stelle meine Füße parallel - etwas weiter als Hüftbreit - und verteile mein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine (50% rechter - 50% linker Fuß) - Die Wirbelsäule bleibt gerade - ich sinke leicht in die Knie dabei atme ich aus - nun bringe ich mein ganze Gewicht (100%) auf das rechte Bein, und verlagere mit leichtem Schwung nach links und wieder nach rechts - jede Seite ca. eine Sekunde! Dabei lasse ich Luft einströmen. Nachdem ich mit Luft gefüllt bin, flüstere ich ein >T< (ohne Vokal wie oben beschrieben) immer dann, wenn das Gewicht auf den jeweiligen Fuß drückt.

Die Buchstaben werden zuerst einmal pro Seite, dann 2 Mal pro Seite, danach viermal pro Seite geflüstert.

Diese rechts - links Bewegung führe ich insgesamt 8 Mal aus (s. u.) und wiederhole die gesamte Übung 6 mal mit den Buchstaben **T; D; P; B; K; G**

>> **Der Kiefer ist dabei immer locker!** <<

Zuerst nur mit einem Buchstaben, danach mit zwei Buchstaben im Wechsel.

