Hanna Schörken/M. Zimmermann:

Stimme, Sprechen , Singen und Ensemblespiel,

Herford, manufactur

03. bis 05. Oktober 2014

Workshop Protokoll

Freitag, 03.10.14

Block 1

Warm up und Stimmübungen:

- Raumlauf mit Vorgabe: Geräusche, die raus wollen, raus lassen, Variationen in Lautstärke, Überartikuliert

- Linke Hand hält Knöchel, rechte Hand ganz locker, linke Hand schüttelt rechte, dabei Geräusche rauslassen. Dann am Ellebogen, Hand haut auf den Rücken, Ton rauslasssen, ganzer Arm, wieder Geräusche rauslassen, (Sch- Laute)

- Lippen (wie Pferd bzw Motorrad), erste lange, dann kurze Stöße, mit Bauch anspannen, dann Tönen am Klavier folgen, dann ein Raumlauf mit Bruder Jakob

- Anweisung von Hannah: Stimme die Möglichkeit geben rauszukommen // ohne Bewertung ob gut oder schlecht

- Geräusche durch den Kreis, aufnehmen und verändern, dann mit Rhythmus, dann erste drei Töne eines Songs

- Circle Song: Erst alle mit Rücken zueinander im Kreis und Töne und Geräusche rauslassen, dann Gruppe geteilt mit Zuhören

- Song: "My lonely heart to you" mit Begleitung am Keyboard. Erst alleine , dann im Wechsel (zwei Gruppen), dann mit zweiter Stimme

- Anweisung von Hanna: Ton ohne Druck empfangen, den Ton kommen lassen, Stimme vom Druck befreien

- Circle Song mit Melodie

Samstag, 04.10.2014

Block 1

- Aufwärmen: Ausschütteln, Bücken mit dem Kopf in Ja-Nein Bewegung, Schultern bewegen, dann Oberkörper kreisen lassen, Augen und Mund so weit öffnen, wie möglich

- Bewegungen zu Lauten, dabei im Raum bewegen:

  → F-ß-Sch: Bewegung dazu, Arme eher zackig

  → a-e-i-o-u: weiche Bewegungen im Ton

→ w-dsch: kommt dazu, auch eher zackig

→ Dissonanzen von den Tönen entstehen lassen

→ Boden: mit dem Lautrepertoire auf dem Boden bewegen, Dous bzw. Trios bilden und auch hierbei mit Lautstärke, Harmonien und Dissonanzen variieren

- Atemübungen:

1. Vogel: etwas in die Knie gehen, Rücken ein wenig nach vorne beugen, beim Einatmen Arme nach vorne auf die Höhe der Ohren bewegen, beim Ausatmen Rücken gerader machen und die Arme nach hinten bewegen

2. An die Wand anlehnen, Ausatmen und mit dem Rücken näher an die Wand (Hohlkreuz vermeiden!), Beine anwinkeln

- Kieferübung:

Am Kiefer entlang streichen, lockern, nach hinten und nach vorne bewegen und locker hängen lassen: Optimalposition zum Singen

- Tonübung:

Verschiedene Tonvorgaben mit Beinpendeln begleiten, besonders auf die Verbindung zwischen Becken und Kiefer achten

Bei langen Tönen Arme heben, fördert die Tonlänge für die Tiefen

Bwbwbwbw → Impulse aus dem Zwerchfell geben

Block 2

Stimm- und Textübungen

- EVTS-Methode (Estill Voice Training System):

Unabhängig von der stimmlichen Bewegung Töne bestimmter Zuordnung produzieren, sog. Klangfarben:

→Hexe (nasal), traurig/weinerlich (Kehlkopf geöffnet), temperamentvolles Heraussprechen (Italiener, Bruststimme), Kind (fragend, eher hoch), verführerisch (hauchig, immer ein H vor den Worten sprechen)

- Retraction:

Mit den Fingern an den Kehlkopf fassen, Kehlkopfbewegung und die der „falschen Stimmbänder“ nachfühlen. Das betrifft die Muskulatur, die sich öffnet, wenn man lacht und

gähnt. Das Öffnen ist wichtig, damit die Stimme keinen Schaden nimmt. Da das Öffnen nicht einfach ist, sollte man sich vorstellen, dass man innerlich lacht.

-In einer Klangfarbe Texte lesen:
In Zweiergruppen einen beliebigen Text in bestimmter oben angegebener Klangfarbe lesen, dabei auch variieren. Bei dieser Übung geht es eher um den Ton, als um den Inhalt. Eine Runde, in der jeder Einzelne einen Textabschnitt vorliest. Anweisung von Hanna: Text und Musik näherkommen lassen, Text in Resonanzen übertragen, spielerisch sein, der Stimme Freiheit geben.

- Übungen Zungenstellung:

1. Zunge hinten hoch an den Backenzähnen platzieren, das Gefühl einer „heißen Kartoffeln". LNa sagen, dabei darf der Kiefer sich nicht bewegen, wichtig ist Übergang zum Vokal.
2. Eine Runde lesen: Kiefer fallen lassen und die Luft „einfallen lassen". Mehr in den Bauch und nicht so aktiv einatmen, so lesen, mehr Vokale tragen lassen. Insgesamt gewährleistet das Stehen einen besseren Körperanschluss. Bei dieser Übung darauf achten, dass man das eigene Stimmspektrum nutzt. Vokale ein bisschen länger ziehen und auch in die Höhen und Tiefen gehen. Den Text fordern! Konsonanten die Worte schließen lassen, Vokale tragen lassen, jeder Vokal sitzt im Körper und der Stimme Freiheit geben.

- Raumlauf: locker, dann wie ein hohes Mädchen mit „ah", dann schnaufend und schleichend wie ein Dieb

- Fäden ziehen wie Kaugummi, beim Ausatmen in der Öffnung bleiben.

- Instant Chor: Gruppe in drei geteilt. Grundtöne: hoch, mittel und tief, „Flicker", schnelles Wedeln/Zeigen der Finger=Vokale und Konsonanten

Block 3

- gemeinsames Lesen von *Liliom*

-Warm up danach, Raumlauf mit Strecken und Gähnen, dann Arme hoch mit jiiii, dann nach unten mit frei zu wählendem Sound

- Singen mit Hanna:

→ *My lonely Way to you,* mit Soloparts

→ *Moanin*

Block 4

- Szenen aus *Liliom* in 2er & 3er Gruppen spielen

Konstellationen:

1. Liliom, Marie & Julie
2. Liliom, Marie & Julie
3. Gerichtsszene, Liliom, Konzipist
4. Gerichtsszene
5. Frau Hollunder, Marie & Julie

Sonntag, 05.10.2014

Block 1

- Warm up, Schultern kreisen, vorne und hinten. Ganzer Körper, nacheinander: rechtes Fußgelenk kreisen lassen (in und gegen Uhrzeigersinn), Fuß gestreckt (wie beschrieben), dann Knie, dann zurück bis zum Fußgelenk. Dann linkes Bein (dabei Ausschütteln nicht vergessen). Raumlauf: Beim Ausatmen sch Laute, schneller, langsamer, Bauch anspannen.

- im Kreis: Impuls/ Geräusch aufnehmen, wiedergeben, neuen Impuls produzieren, weitergeben

- Stimme aufwärmen: Ton- und Lautvorgaben (Bwbwbwbwbw/ LNa, LNa, LNa, LNa), Kiefer lockern, Arm austrecken, dabei: Ja, ja, ja, ja, ja, ja, und dann you, you, you, you…, „Faden halten und dehnen“ für die Stimmspannung

- In 2er/3er Gruppen einen imaginären Gegenstand mit Lauten „erzeugen“, vor der Gruppe vorstellen. Tipp von Hanna: Über den Klang gehen, auch mal erst Stimme und dann Handlung in der Theaterarbeit ausprobieren.

- In 2er/3er Gruppen eine ausgewählte Szene aus Liliom lesen, sprachliche/stimmliche Annäherung an den Text:

→ vorab kurze Auswahl der Szene in den Gruppen

→ Vokale – Wo „sitzen“ die klanglich? Üben und erforschen an: Wie, Was, Wohin, Wunsch, Wer

→ Tipp von Hanna: für die Spannung erst kurze Zeit nach dem Satzende ausatmen

- Anschließend in der Gruppe lesen. Hier sind ein paar Tipps und Anmerkungen von Hanna dazu:

→ Wie kann der Text ohne Handlung/Spiel stimmlich inszeniert werden?

→ auf Pausen achten, dem Text Bögen geben, den Text in Spannungsbögen denken und Spannung beginnt mit dem Einatmen

→ Betonung untermalen mit Fußstampfen (**Nimm** ihm den Teller weg!/ **Nein, nie**!)

→ den Rhythmus des Textes herausfinden, Gefühl für die Pausen entwickeln

→ Klangfarben verändern, das gibt mehr Spannung, Spannung bei Fragen länger halten

→Übung beim Lesen: Worte als Perlenkette aus dem Mund ziehen, nimmt die Angst, dass der Text nicht fließt

→ mehr Stimmpräsenz, von der eigenen Stimme ausgehen, nicht von der Figur

→ in Zeitlupe sprechen, ein gedehntes Zeitgefühl für die Vokale und den Text entwickeln

→ in den Steißbereich/ untere Wirbelsäule sprechen und atmen, generell viel Zeit zum Atmen nehmen

→ bewusst tiefer/ höher beginnen, Variationen ausprobieren, unterschiedliche Stimmlagen testen

- Übungen: Auf dem Boden legen, erst Rücken und wiggeln, dann Bauch, rechtes Bein anheben, nicht knicken, Spannung bei Ein-und Ausatmen halten, dann linkes, dann Hände am Körper anliegend nach oben strecken, dann mit Kopf anheben, dann Beine, Hände und Kopf!

- Atemmassage: Immer noch auf dem Bauch liegend, beim Ausatmen schüttelt der Partner den Atmen aus, Töne „wö“ und „djö“

- Singen mit Hanna:

→ Neuer Song: *Vem kan segla*

→ *Moanin*

→ *My lonely Way to you*

- Abschließend: 4er/5er Gruppen bilden

→ Impro: durch ein Ritual einen Raum schaffen. Vorgaben: 1. Jahrmarkt, 2. Fotoatelier, 3. Himmel

Literaturhinweise:

Ploog, Karin: Voice Coaching. Das Trainingskonzept für Gesangstechnik. Bonn: Vogelreiter 1999.

Margot Scheufele-Osenberg: Die Atemschule. Übungsprogramm für Sänger, Instrumentalisten und Sprecher. Mainz: Schott 2005[4].

Anneliese Riesch: Lebendige Stimme: Stimmbildung für Sprache und Gesang. Mainz: Schott 2008[2].

MY LONELY WAY TO YOU

GOSPEL FEELING

Bb D7(#9) Gmi7 Gbmi7 Fmi7 Bb7 Eb G7(#9) Cmi7 F#7

You help me up when I'm down, down like the dust on the ground and the

Bb/F F#o7 Gmi7 C7 Cmi7 Dmi7 Ebmi7 Ab7 Bb F7sus4

trust in you will make me strong & give me love on my lonely way to you.

INTRO and

HOR

Bb Bb D7 G7 Gb7 F7 Bb7 Eb G7 C7 F#7

UH UH UH UH UH UH UH UH UH UH

Bb/F F#o7 G7 C7 C7 D7 Eb7 Ab7 Bb F7sus4

AH AH AH AH AH AH AH AH AH

it Text

Bb D7 G7 Gb7 F7 Bb7

You help me up when I'm do - own!

Eb G7 C7 F#7

Down like the dust on the grou- - nd and the

Bb F#o7 G7 C7

trust in you will make me strong and give me lo- - ve, on my

C7 D7 Eb7 Ab7 Bb F7sus4

lone- -ly way to you.

copyright by MHS TULLN - hati music

Moanin

(Timmons/Hendricks)

Ev´ry mornin´ find me moanin´ yes Lord
cause of all the trouble I see yes Lord
Life´s a losin´gamble to me yes Lord
cares and woes have got me moanin´ yes Lord

Ev´ry evenin´ find me moanin´ yes Lord
I´m alone and cryin´ the blues yes Lord
I´m so tired of payin´these dues yes Lord
Ev´rybody knows I´m moanin´ yes Lord

And I spend plenty of days and nights alone with my grief
alone with my grief
But I pray really and truely I pray somebody will come
to bring me relief.

Ev´ry mornin´ find me moanin´ yes Lord
cause of all the trouble I see yes Lord
Life´s a losin´gamble to me yes Lord
cares and woes have got me moanin´ yes Lord

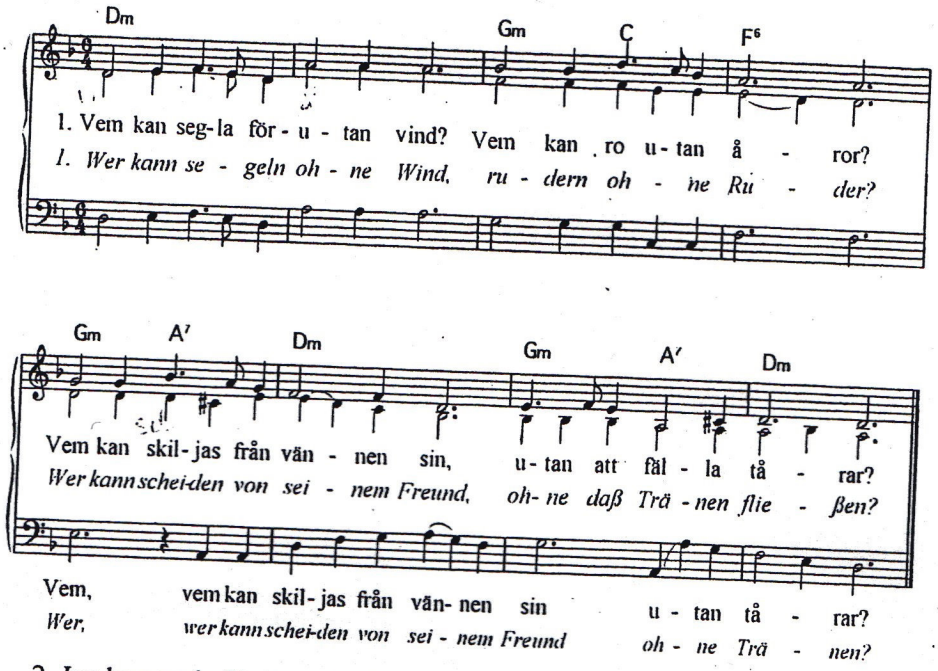
2.der Durchlauf

And I spend plenty of days and nights alone with my grief
And I spend plenty of days and nights alone with my grief
But I pray really and truely I pray somebody will come
to bring me relief
yes Lord

Vem kan segla

aus Schweden/ Norwegen

trad.
Satz: Gunnar Eriksson



2. Jag kan segla förutan vind!
Jag kan ro utan åror!
Men ej skiljas från vännen min,
utan (att fälla) tårar!

2. Ich kann segeln ohne Wind,
rudern ohne Ruder!
Doch kann nicht scheiden von meinem Freund,
ohne (daß) Tränen (fließen)!

Zur Aussprache des schwedischen Textes:
Das "v" wird wie das deutsche "w" gesprochen, das "å" wie ein offenes "o", das "u" in "utan" wie ein halbkurzes "ü" und das "sk" in "skiljas" wird wie ein deutsches "sch" ausgesprochen. "Jag" spricht sich wie "jo" mit offenem "o".