

Anti-Aging durch Gesang

U. Grossrubatscher

Sängerin und Gesangspädagogin

Im Laufe meiner künstlerischen und pädagogischen Tätigkeit habe ich festgestellt, dass die meisten Berufssängerinnen und -Sänger um einiges jünger aussehen, als sie es tatsächlich sind. Außerdem, auch das ist eine Beobachtung, fühlen sich die über 50-jährigen GesangsschülerInnen nach einer Lehrstunde frisch, jung und aufgeladen.



**Ulrike
Grossrubatscher**

Singen ist Bewegung: Es ist nachvollziehbar, dass das Muskelspiel der Gesichts-, Hinterkopf- und Nackenmuskulatur durch die spezielle Gesangstechnik eine Straffung des Gesichts zur Folge hat und den gesamten Gesichtsausdruck verändert.

Wenn man sich die richtige Platzierung der einzelnen Vokale und Konsonanten erarbeitet, ergibt sich automatisch ein Zusammenspiel der einzelnen Gesichtsmuskeln, die man sich bewusst machen sollte. Dies gelingt durch Schulung der Haltung und der Atemtechnik.

Gesangskunst bzw. Gesangstechnik erfordert ein Zusammenwirken sehr vieler kleiner Bewegungsabläufe, und das nicht nur im Gesicht, sondern es betrifft den ganzen Körper.

Hilfsvorstellungen betreffen den ganzen Menschen: Vokabeln wie „lächeln, strahlen, riechen, gähnen“ werden in den Gesangsschulen zur Hilfestellung herangezogen und führen in der praktischen Umsetzung zu einer Abfolge von Anspannung und Entspannung der Gesichts-, Mundinnenraum-, Rachen- und Nackenmuskeln. Bildhafte Begriffe wie „Metall und einer Strahlkraft in der Stimme“ und „Stimmsitz“ sind auch im didaktischen Kontext von Vorteil.

Kosmetisch wirksame Entspannung: Nur um ein konkretes Beispiel zu nennen: Man verwendet, um im Mundinnenraum eine Weitung in Richtung Rachen und eine Hebung des Velums zu bekommen, als Hilfsvorstellung das Wort „staunen“. Bei diesem Wort werden automatisch einige für ein strahlendes Aussehen verantwortliche Gesichtsmuskeln aktiv.

Als besonders erwähnenswert erscheinen mir in diesem Zusammenhang die Muskeln um die Augenpartie bis hinter die Ohren und die Muskeln um die Mund- und Nasenpartie. Man kann also durch Gesang, oder noch besser: durch eine Gesangstechnik einerseits zu einer optimalen Muskeltätigkeit und andererseits zu einer optimalen Muskelentspannung im Gesicht kommen, ein Effekt, der durchaus mit jenen Effekten vergleichbar ist, die in Kosmetikinstituten durch ganz spezielle kosmetische Eingriffe erreicht werden sollen.

Energetische Harmonie durch richtiges Atmen: Ebenso wichtig wie ein Training der Gesichtsmuskulatur ist ein guter

Körpertonus, wobei ich in erster Linie die Rücken- und Zwischenrippenmuskulatur nennen möchte, die im Rahmen der Beherrschung einer bewussten, tiefen, ruhigen und reflektori-schen Atmung gestärkt wird.

Auch bei der „Atmung“ finden wir wieder das Prinzip von Anspannung und Entspannung. Durch die Zwerchfellaktivität kommt es zu einer Stimulierung der Bauchorgane, die dabei „massiert“ werden, im Übrigen ist eine erhöhte Sauerstoffversorgung durch das Herz-Kreislauf-System gewährleistet.

Richtiges Atmen beim Singen ist eigentlich ein einfaches Mittel, um energiegeladen und jung zu bleiben. Es ist eine Art „innere Gymnastik“.

Außerdem hilft es, Stress abzubauen.

Alterspräventive Stimulation von Gehirn und Konzentration: Es gibt allerdings noch einen, vielleicht nicht auf den ersten Blick erkennbaren, Vorteil des Lernens einer Gesangstechnik, man kann mit dem Erlernen der Stimmkunst auch auf andere Weise gezielt „Anti-Aging“ betreiben kann: als Gehirn- und Konzentrationstraining, die ja nicht zuletzt den Alterungsprozess verlangsamen.

Durch Singen wird die Körperwahrnehmung gesteigert, wenn nicht überhaupt erst geschaffen.

Singen ist strömender Atem – wenn die Stimme zur vollen Entfaltung kommen soll, müssen alle Resonanzräume, das sind die Schädelknochen, die Höhlen im knöchernen Schädel und der Brustraum, durch den Luftstrom zum Klingen gebracht werden. Dadurch entstehen Vibrationen im ganzen Körper, man kann sagen, der ganze Körper kommt in Schwingung.

Wenn man nun bedenkt, dass eine Gesangsstimme imstande ist, ein ganzes Opernhaus akustisch zu füllen, ist es nur logisch, dass der Schall auch nach innen abstrahlt und das Gehirn in Vibration gerät, was möglicherweise auch einen Effekt auf das Endokrinium hat, so z. B. auf die Hypophyse.

FAZIT: Mit Gesang kann man einen aktiven, wirkungsvollen und beglückenden Beitrag zum Jung-Bleiben bzw. Sich-jung-Fühlen leisten. ■