



DAS
PERSONAL
BEST
PROJEK
2020

WWW.VOCALLABORATORIUM.CH

BÜHNENPERFORMANCE?
DIE MUSIK IST MANCHMAL
SEHR EROTISCH, UM SIE ZU
SINGEN, SETZE ICH MEINEN
GANZEN KÖRPER EIN UND DAS
IST FANTASTISCH. DIE ZEITEN,
IN DENEN MAN NUR AUF
DER BÜHNE STAND UND
GESUNGEN HAT, SIND VORBEI.
DIE PERFORMANCE IST TOTAL
WICHTIG.

ANNA NETREBKO

NOTIZEN-AHA-MOMENTE

[.... sammel alles zu Körperwahrnehmung ... hmmtttt... sexy]

Mache dir beim Durcharbeiten Notizen. Dinge, die du nicht vergessen möchtest, persönliche Gedanken und Assoziationen, Aha-Momente.

Diese Notizen helfen dir am Ende dieses Arbeitsblatt eine Zusammenfassung zu erstellen, deine ganz und sehr persönliche, komprimierte Schatzkiste.

Die Notizen kannst du später abheften und die wichtigsten Punkte zur Übersicht sofort sichtbar machen.

Später kannst du diese Blätter zur Erinnerung und Auffrischung immer wieder überfliegen.
Ahaaaaaaaaaa.....



KÖRPERWAHRNEHMUNG UND DIE 5 SINNE

[... sehen, hören, riechen, tasten, schmecken!]

Anhand der Emotionen und Haltungen deiner Arien Figur definiere jetzt ihr / sein sensorisches Erleben. Es geht um..

Körpergefühl
Geruchssinn
Geschmack
Gehör
Sehen

Finde **alle 5 Sinneseindrücke**, die dein Charakter auch unmittelbar vor Beginn der Arien erlebt und erfährt.

Was **sieht** deine Bühnenfigur? Dabei helfen dir deine Aufzeichnung zur Beschreibung der Umgebung. Oder sind es **innere Bilder**? Beschreibe den inneren und den äusseren **Film**, den deine Figur sieht, während sie die Arie singt. Gehe auch hier wieder minutiös vor. Visualisiere ein für dich **reeles Bühnenbild**, unabhängig davon, ob du in Paderborn in einer schäbigen

Studentenbude hockst oder in einer Loft in Paris...
 Lass auch keinen Takt im Orchester aus!

Das gleiche machst du mit allen anderen 4 Sinnen. Was **riechst** du? Was kannst du mit in die Arien einbauen? Wie riecht Mimis ‚cuffetta rosa‘? Riecht Azuzena den Geruch des Feuers, in dem ihr Kind verbrannte...? **Hört** sie die verzweifelten Schreie ihres sterbenden Sohnes?

Wie **fühlt** sich der grobe Stoff des Kleides der armen Margarete auf ihrer Haut an, wenn sie im Kerker auf ihre Hinrichtung wartet? Das Korsett um den Rumpf der Dorabella oder ihre Hand wenn sie das Kleid der Fiordilidgi berührt?

Wie **schmeckt** der Wein... Wie **klings** der Wind der in den Schlossgemäuern herzieht...

Und jetzt... ? Genau... Stifte raus!

[...was erfahren die 5 Sinne deines Ariencharakters?]

DEIN KÖRPERGEDÄCHNIS

[... sehen, hören, riechen, tasten, schmecken!]

Erinnere dich an deine persönliche Erfahrung mit jedem der von dir beschriebenen Sinne. Schildere die Empfindungen im Detail. Wie fühlte sich dein Körper kurz **vor** Eintreten der Sinnesempfindung an, wie in der Phase des **Höhepunktes** und wie fühlte es sich an als der Sinn **nachließ**?

„Frieren bei bitterer Kälte“

Du stehst schutzlos in der Kälte an der Bushaltestelle. Keine Mütze auf. Zu dünne Jacke...

Meine Nase fühlt sich taub an, sie beginnt zu laufen. Meine Ohren schmerzen. Meine Stirn fühlt sich wie ein eiskaltes Schild an. Meine Augen tränen. Mein Kinn habe ich auf meine Brust gedrückt. Im Nacken zieht es. Meine Arme um mich geschlungen, um den Wind abzdämpfen, der gegen meinen Oberkörper schlägt. Meine Hände geballt unter meine Oberarme gedrückt. Jeder Muskel in meinem Körper ist angespannt.

Meine Beine gekreuzt, damit sie sich gegenseitig wärmen. Meine Füße wie Eisblöcke, die Fusssohlen schmerzen... Es **schüttelt** mich!

Was das Gefühl auslöst? War es der kalte Windzug im Nacken? Der Geruch der feuchtkalten Luft?

Finde den **Auslöser**, den Reiz für die Empfindung, und du wirst in der Lage sein, dich **später** schnell und realistisch in die Situation **zurückzubeamen**.

Beschreibe jetzt detailliert bestimmte Situationen, in denen du die gleiche körperliche Empfindung erlebt hast, wie dein Bühnencharakter während der Arien.

Erinnere dich daran. Beschreibe wie sich dieses Gefühl in deinem Körper anfühlt. Was löste es aus? **Spüre es und das Publikum wird es mit dir spüren! Kein Scheiss jetzt.....! #spiegelneuronen**

DEIN KÖRPERGEDÄCHNIS

[... sehen, hören, riechen, tasten, schmecken!]

ICH HAB' SCHNELL
BEGRIFFEN, DASS ICH
UNGEHEURE GEFÜHLE, EINE
UNHEIMLICHE ENERGIE IN MIR
FÜHLE, WENN ICH MUSIK
HÖRE, ODER BEI MANCHEN
FILMEN. UND ICH WUSSTE, ICH
MUSS IRGENDWOHIN MIT
DIESER ENERGIE, ICH MUSS SIE
IRGENDWIE LOSWERDEN. ICH
MÖCHTE EINFACH NUR GUT
SINGEN, LEUTE ZUM WEINEN
ODER LACHEN BRINGEN.

ANNA NETREBKO