



Carus
Körpersprache

Chor in Bewegung

Manfred Länger

Einsingen / Warm-up

für 28 bis 67 Akteure

for 28 to 67 participants

Ablauf

Die Bühne ist leer.

Der Dirigent tritt entlang des für alle geltenden Auftrittswegs zügig ohne Verbeugung auf. Der Auftrittsweg beginnt an einer Seite der Bühne, folgt dem hinteren Bühnenrand bis zur Mitte und verläuft anschließend von dort auf die jeweilige Position. Der Dirigent legt die Partitur auf das Notenpult, gibt den Einsatz für den noch nicht vorhandenen Chor und schlägt *forte* im 5/8-Takt (ca. M.M. ♩= 192).

Einzelne Akteure bzw. Akteurgruppen gehen jeweils in der auf S. 2–3 beschriebenen Reihenfolge (entlang des fixierten Auftrittswegs) rasch und lautlos auf ihre Position. Ausnahme: „Keine Lust“ und „Vokalausgleich“ gehen und beginnen gemeinsam.

Alle Akteure (bis auf den Dirigenten) stehen zwar in bogenförmiger Choraufstellung, jedoch frontal zum Publikum (und nicht seitlich eingedreht!).

Der Dirigent gibt den Einsatz, sobald die eben neu aufgetretene Akteurgruppe ihre Position erreicht hat. Der zeitliche Abstand zwischen den Auftritten der einzelnen Akteurgruppen ist eher kurz zu halten, jedoch muss die vorher aufgetretene Akteurgruppe bereits ihre Aktion spielen, bevor sich die nächste direkt auf der Bühne befindet.

Die Aktion ist immer gut hörbar zu singen bzw. sichtbar zu spielen. Sofern keine andere Anweisung gegeben ist, stehen die Akteure, wenn ihre Aktion beendet ist, still mit den Händen an der Hosennaht.

Die Aktion jedes Akteurs dauert bis zum Einsatz der eigenen Stimme in der „1. Übung“ (d.h. Soprane agieren am längsten, Bässe am kürzesten). Knapp vor dem Einsatz zur „1. Übung“ sind also eventuelle Posen, Gesten o.ä. zu beenden.

Die „1. Übung“ beginnt, sobald „Tsching“ seine Aktion fast beendet hat. Der Dirigent gibt den Einsatz für die jeweils einzusetzende Stimmgruppe in der „1. Übung“ sehr deutlich.

Für die beiden zuletzt auftretenden Akteurgruppen gilt der oben fixierte Auftrittsweg nicht:

Die Akteurgruppe „Leider zu spät“ tritt gestresst während der „2. Übung“ auf (möglichst mit noch ausziehendem Mantel bzw. Jacke).

Die Akteurgruppe „Natürlichschöneingesungen“ tritt selbstbewusst nach der „3. Übung“ auf.

Manfred Länger

Sequence of events

The stage is empty.

The conductor enters, as do all others, without taking a bow. The entry path begins on one side of the stage, goes along the back stage wall to the middle, and leads from there to the respective positions. The conductor places the score on the podium, gives the cue for the chorus, which is not yet present, and beats *forte* in 5/8 (ca. m.m. ♩= 192).

Several actors or groups of actors, in the order described on pp. 4–5, walk quickly and quietly (along the fixed, entry path) to their positions. Exceptions: “not in the mood” and “balancing out the vowels” walk and begin together.

All of the actors, (except for the conductor) though standing in arched, choral formation, face the audience (and not turned to the side!).

The conductor gives the cue the moment that the newly entering group reaches its position. The interval of time between the entrances of each individual group of actors is to be kept short, however, each preceding group must perform its action(s) before the following group appears on stage.

The action must always be carried out audibly and clearly. Unless otherwise instructed, the actors will remain still when their action has ended, with their hands at the seams of their pants.

Each actor's action lasts until the entrance of their own voice group for the “1st exercise” (i.e., sopranos act the longest, basses the shortest time). Immediately before the cue for the “1st exercise” all poses, gestures and similar actions cease.

The “1st exercise” begins as soon as “Chi Gong” has nearly finished acting. The conductor gives the cue very clearly to the group about to enter for the “1st exercise.”

The way in which the last two groups of actors enters is not the same as the fixed entrance described above:

The actor's group, “Alas, too late,” enters stressfully during the “2nd exercise” (whenever possible, with coats or jackets still needing to be taken off).

The actor's group, “naturally, already warmed up,” enters self-confidently after the “3rd exercise.”

Manfred Länger

Translation: Linda Marianiello

„1. Übung“ / “1st exercise”

S
A
T
B

Komm, o Ot - to von To - ron - to.
Fliegt die Lil - ly
Je - de E - cke kennt He - le - ne.

„2. Übung“ / “2nd exercise”

A - bra ha - ma San - cta Cla - ra.
im Bi - ki - ni.

Tutti: hören einatmen subito hinunterbeugen.

4

Den Körper abklopfen: **pp** bei den Beinen beginnen, dann *sempre cresc.* bis etwa Bauchhöhe **mp** (mit beiden Händen und sehr schnell).

„3. Übung“ (attacca) / “3rd exercise” (attacca)

gliss.
Bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo!

pp **ff**
brrrr Bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo!

pp **ff**
gliss.
brrrr Bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo!

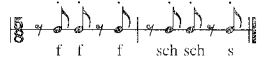


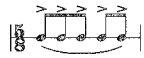




pp **ff**
gliss.
brrrr Bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo, bra - a - a - vo!


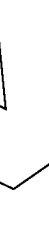

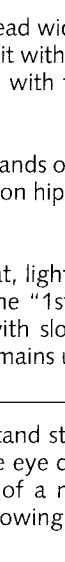
Tutti: Weiterklopfen über Brust, Schultern, die Arme entlang, ganz zuletzt ins Händeklatschen übergehen (**mp** beginnend und dann *sempre cresc.*).

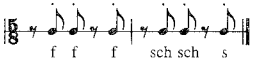
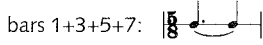
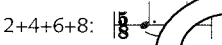
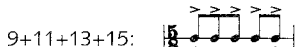
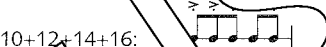
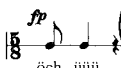
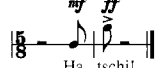

L R L R L R L R

Tänzelnde Schritte und leicht federnd klatschen.

Rolle	Akteuranzahl	Benötigte Utensilien	Aktion
1. Dirigent	1	dicke Partitur oder Notenmappe	Auftritt zügig ohne Verbeugung. Dirigiert unentwegt den 5/8-Takt. Zu Beginn des Stücks bzw. wenn es notwendig erscheint (z.B. während „2. Übung“) abwechselnd mit rechtem und linkem Fuß auf die „1“ und/oder auf die „4“ eines jeweiligen Taktes mitklopfen. Gibt deutliche Einsätze für die neu aufgetretenen Akteure bzw. Akteurgruppen.
2. Anwesenheitskontrolleur	1	vier A4-Listen für die jeweiligen Stimmgruppen auf harter A4-Unterlage, harter Bleistift	Position: Hinterer Bühnenrand, Mitte (dort, wo alle vorbeikommen werden) Klopft abwartend  und verschiedenste Auschnitte daraus mit dem Bleistift auf die Unterlage. Sobald neue Akteure kommen, wird das Klopfen kurz unterbrochen, da die ankommenden Akteure (nach kurzer Suche) auf der Anwesenheitsliste eingetragen werden. Anschließend sofort weiterklopfen. Strenger Blick. Nach „1. Übung“ aufhören.
3. Klinger	3–6		Abwechselnd hintereinander (bei 4 Akteuren also 4 Takte) in immer derselben Akteurreihenfolge singen:  oder Auf „mm“, „nn“ oder „nn“ zu singen. <i>Sempre mp.</i> Beim 1. Einsatz eine statische Gestalt des „Rauschens für den Klang“ in Kopfhöhe einnehmen. Die Gestalt bis zum Einsatz in der „1. Übung“ beibehalten.
4. Nochnichtsgegessen	1–3	Knackiger Apfel oder Karotte und/oder geschüttelte Mineralwasserflasche	Position: Jeder versetzt hinter einem bereits anwesenden Akteur. Beißt immer wieder auf die „1“ eines Taktes gut hörbar in den Apfel bzw. läßt Luft aus Mineralwasserflasche. Kaut oder trinkt verlegen. Eventuell 2. bzw. 3. Akteur jeweils schnell reagierend auf die „1“ darauffolgenden Takts.
5. Körperbewusste	2–4	Wahlenträger bevorzugt	Position: Jeder in einer Reihe in der Mitte der Gruppe. Aktion ist innerhalb der Gruppe als Kanon (Einsatz nach jeweils 4 Takten) zu führen: Takt 1+3: Arme in die Höhe strecken (Finger gestreckt und aneinander) 2+4: Arme (leise) fallen lassen 5–8: Arme ruderd kreisen (Finger stark gespreizt) 9–12: Gesicht mit Handflächen „einschmierend“ streicheln 13–16: Ohrenaußenränder mit Fingern massieren, Grimassen schneiden 17–20: Hals mit Fingerknöchelchen abklopfen 21–22: Bauchtanz im Uhrzeigersinn, Hände an den Hüften 23–24: Bauchtanz gegen den Uhrzeigersinn, Hände an den Hüften 25+27: linken Fuß ausschütteln 26+28: rechten Fuß ausschütteln Die Aktion jeweils pfeilschnell direkt am Schlag beginnen! Nach der Aktion bis zum Beginn der „1. Übung“ individuell innerlich dehnen und strecken, mit langsamen, fließenden Bewegungen, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt und die Arme hängen bleiben.
6. Keine Lust	1–2		Sobald Position erreicht ist stillstehen, eher gelangweilter Blick. Bevor Dirigent Blickkontakt aufnehmen könnte, subito in einer benachbarten Akteurgruppe ca. 3 Sekunden lang halbherzig nur pantomimisch mitmachen. Anschließend wieder stillstehen, eher gelangweilter Blick.
7. Vokalausgleich	2–6		 Beim 1. Mal gemeinsam singen. Anschließend beliebig oft solistisch, dazwischen immer ca. 3–16 Takte Pause machen. <i>sempre p</i>

Rolle	Akteuranzahl	Benötigte Utensilien	Aktion
8. Zwerchfell-masseure	2, 4, 6 oder 8		<p>Jeweils paarweise eng nebeneinander aufstellen. Takt 1: auf die „1“ legt rechter Akteur linke Hand auf den Bauch des linken Akteurs. Takt 2: umgekehrt (linker Akteur legt rechte Hand auf Bauch des rechten Akteurs)</p> <p>Takt 3+4 (beide): </p> <p>Takt 5 (beide): auf die „1“ Hand wieder an die Hosennaht zurück.</p> <p>Die ganze Aktion da capo, wenn Dirigent den Einsatz für „Leider ziemlich verkühlt“, „Koloraturenstreber“ und „Leser“ gibt.</p>
9. Atmer	3–8	je eine Rose	<p>Immer durch die Nase den Duft der Rose einatmen, auf deutlich geformtem „u“ ausatmen (fast pfeifen), die Rose ein wenig zur Seite:</p> <p>Takt 1+3+5+7:  einatmen</p> <p>Takt 2+4+6+8:  ausatmen</p> <p>9+11+13+15:  stoßweise einatmen</p> <p>10+12+14+16:  stoßweise ausatmen</p> <p>17–56: auf „u“ bleiben, unhörbar und schnell atmen (Rose weg), anschließend 1x da capo</p>
10. Leider ziemlich verkühlt	1–3	großes Halstuch, Taschentuch, evtl. Mütze	<p>Ständig den Hals winden auf der Suche nach der wohlthuenden Position. Ab und zu mit der Handfläche Hals streichelnd massieren verzweifelter Blick. Gegebenenfalls folgende Aktionen:</p> <p> öch - üüü (husten)</p> <p> Ha - tschi! (niesen) inkl. anschließend geräuschlos schnäuzen</p>
11. Koloraturenstreber	2–4 Soprane und 2–4 Bässe		<p></p> <p>Möglichst <i>mp</i>, aber körperlich sehr engagiert singen. Vokal beliebig. Die ganze Übung da capo, wenn Dirigent Einsatz für „Leser“ gibt, sowie 4 Takte nach dem Einsatz von „Tschü Gung“.</p>
12. Leser	2	aktuelle Tageszeitung bzw. Zeitschrift im Kleinformat	<p>Der 1. Leser blättert rasch auf die „1“ mancher Takte mit kurzem präzisiertem Geräusch weiter. Der 2. Leser jeweils anschließend auf die „4“. Beim eigenen Stimmeinsatz zur „1. Übung“ Zeitung schnell weglegen. Nach „3. Übung“ wieder zu lesen beginnen (ohne Rhythmus blättern).</p>
13. Tschü Gung	2–5		<p>Gleichzeitig beginnen, dann individuell in einem sehr langsamen Tempo 2x folgende Pantomime ausführen: Ausgangsposition: Aufrecht, Hände an Hosennaht. Linker Ellbogen auf rechtes gehobenes Knie, linke Handfläche auf Stirn. Zurück in Ausgangsposition. Rechter Ellbogen auf linkes gehobenes Knie und rechte Handfläche auf Stirn.</p>
14. Leider zu spät	2–6	Jacke oder Mantel	<p>Sehr rascher Auftritt während der „2. Übung“. „2. Übung“ mitmachen, knapp bevor die Position schon erreicht ist. Währenddessen Jacke oder Mantel ausziehen.</p>
15. Natürlichschön-ingesungen	1–4		<p>Zügiger Auftritt nach der „3. Übung“, sofort in selbstverständlicher Art und Weise die Noten des evtl. nachfolgenden Stücks aufschlagen und abwarten.</p>

Roles	No. of actors	Required Properties	Action
1. Conductor	1	thick score or music folder	Comes on stage quickly, without a bow. Incessantly conducts the 5/8 pattern. At the start of the piece or wherever necessary (e.g., during the "2nd exercise"), alternately stomps the right and left feet on beat 1 and/or beat 4 of a particular measure. Gives clear cues for new actors or groups of actors as they come on stage.
2. Attendance taker	1	four 8.5 x 11 lists, one for each voice part, written on a hard cover pad, hard lead pencil	Position: back edge of the stage in the middle (where everyone will pass by) Taps while waiting  – and the most differing excerpts thereof – with the pencil on the pad. As soon as new actors come along, the tapping ceases briefly, because the arriving actors (after a brief search) are to be entered on the attendance list. The tapping then starts again right away. A severe glance. Stops after the "1st exercise."
3. Sound makers	3–6		Alternately, one after another (in the case of 4 actors, therefore, every 4 measures) and always in the same order (sing):  or  Sing on "mm," "nn" or "gg." <i>mp.</i> At the first entrance there is an accompanying, subtle gesture of "finding the space for resonance of the sound" at the beginning. Continue this gesture until the cue for the "1st exercise."
4. They who have not yet eaten	1–3	crunchy apples or carrots and/or bottles of mineral water that have been shaken up	Position: either behind or behind another actor who has already arrived on the scene. Bites audibly and repeatedly into the apple on beat 1 of a measure. Lets air escape from the mineral water bottle. Bites or drinks with embarrassment. Possibly, actors 2 and 3, should then do so quickly on beat 1 of the following bar.
5. Body conscious	2–4	actors who don't wear costumes are preferred)	Position: in a row in the middle of the group. The action is to be carried out as a <i>canon</i> within the group (entrance after each 4 bars). 1+3: stretch arms upwards (fingers stretched and together) 2+4: allow arms to drop gently 5–8: move arms around in circles (fingers spread wide apart) 9–12: caress the face as if to "rub cream" on it with the palms 13–16: massage the outer edges of the ears with the fingers, make faces 17–20: tap the throat with the knuckles 21–22: belly dance in a clockwise direction, hands on hips 23–24: belly dance, counterclockwise, hands on hips 25+27: shake out the left foot 26+28: shake out the right foot Always begin each action directly on the beat, lightening fast! Following the action, and until the start of the "1st exercise," extend and stretch individually, inwardly, with slow, flowing movements, during which the upper body remains upright and the arms remain hanging down.
6. Not in the mood	1–2		As soon as the position has been reached, stand still and look rather bored. Before the conductor can make eye contact, begin immediately to pantomime the actions of a neighboring group halfheartedly for about 3 seconds. Following that, stand still and look rather bored.
7. Vowel balancing	2–6		 u - o - a - e - i - e - a - o - u The first time everyone sings this together. Then it should be sung solistically, repeatedly (as often as you wish), with rests of c. 3–16 measures in between. <i>sempre p</i>

Roles	No. of actors	Required Properties	Action
8. Diaphragm masseurs	2, 4, 6 or 8		<p>Each time in pairs, close together.</p> <p>bar 1: on beat 1, the actor on the right places his left hand on the stomach of the actor on the left.</p> <p>bar 2: reverse of m. 1 (the actor on the left places his right hand on the stomach of the actor on the right)</p> <p>bars 3-4 (both): </p> <p>bar 5 (both): on beat one, return the hand to the pant seam.</p> <p><i>Da capo</i> the entire sequence of actions when the conductor gives cues for "several with bad colds," "pushy coloraturas," and "readers."</p>
9. Breathers	3-8	a rose for each person	<p>Breathe in the fragrance of the rose repeatedly through the nose, with a clearly formed "u" breathe out (almost whistling), with the rose held slightly to the side:</p> <p>bars 1+3+5+7:  2+4+6+8: </p> <p>9+11+13+15:  10+12+14+16: </p> <p>17-56: Remain on "u," each individual breathes in and out (remove the rose); then follow <i>da capo</i></p>
10. Several with bad colds	1-3	large scarf, handkerchief, possibly woolen cap	<p>Continuously turn the neck around in search of a comfortable position. Gently massage the throat from time to time with the palm of the hand. Occasionally do the following:</p> <p> or </p> <p>(cough) (sneeze) followed by blowing nose without making a sound</p>
11. Pushy coloraturas	2-4 sopranos and 2-4 tenors		<p></p> <p>Sing at <i>mp</i>, but with the body fully engaged. On any vowel. The entire exercise <i>da capo</i> when the conductor gives the cues for "readers," as well as 4 measures after the entrance of "Chi Gong."</p>
12. Readers	2	current newspaper or periodical	<p>The first reader turns the page on some downbeats, making a short, precise noise. The second reader turns on beat 4. At their own vocal entrance to the "1st exercise," put the newspaper quickly away. After the "3rd exercise," begin to read again (and turn without regard to rhythm).</p>
13. Chi Gong	2-5		<p>Begin simultaneously, then individually in a very slow tempo to perform the following pantomime 2 times:</p> <p>Starting position: upright, with hands on pants seam.</p> <p>Left elbow on the right, lifted knee and left palm on the forehead. Return to starting position.</p> <p>Right elbow on the left, lifted knee and right palm on the forehead.</p>
14. Alas, too late	2-6	jackets or coats	<p>Very fast entrance on stage during the "2nd exercise." Join in on the "2nd exercise," shortly before the position is reached. Take off jacket or coat while doing this.</p>
15. Naturally, already warmed up	1-4		<p>Rapid entrance after the "3rd exercise." Immediately open up the music for the next piece in a most natural way, and wait.</p>

K *Carus* *Körpersprache*

Manfred Länger:

- Applaus / Applause
für Publikum a cappella und 4 bis 401 Akteure
for a cappella audience and 4–401 participants
Carus 9.106
- Aufführn / Act up
für 12 Solospieler oder gem. Chor
for 12 soloists or mixed choir
Carus 9.105
- Einsingen / Warm-up
für 28 bis 67 Akteure
for 28–67 participants
Carus 9.108

Kaspar Ewald:

- Hand und Fuß / Hand and foot
für 2–4-stg Chor (gestampft und geklatscht)
for 2–4-part choir (with stamping and clapping)
Carus 9.107