

## DEZEMBER LESSON 2

### Intensiv-Bruststimmentraining– Teil 2

#### **Aus der Bruststimme nach oben...und zurück?**

In der letzten Lesson hast du gelernt, wie du in der Bruststimme die Masse von schwer auf ein bisschen dünner änderst, damit die Stimmlippen nach und nach schlanker werden und du so gesund und ohne Burch in die Mittel- bzw. Kopfstimme übergehen kannst. In einem Song hast du aber auch oft Wechsel von hoch nach tief. Bei ungeübten Sängern passiert es dabei oft, dass der Kehlkopf auf dem Weg von oben nach unten in der Kopfstimmenposition steckenbleibt. In dieser Lesson lernst du das zu vermeiden.

#### **Wie komme ich aus der Kopf- bzw. Mittelstimme ohne Jodler wieder in die Bruststimme?**

Wenn du nach oben singst, geht der Kehlkopf nach oben und hinten. Auf dem Weg zurück musst du also den Kehlkopf wieder mittig und nach vorne bringen damit du wieder in eine singbare Bruststimme mit etwas mehr Masse übergehen kannst, ohne dass es jodelt. Dazu stoppst du die Luft etwas (du weißt ja inzwischen, dass du für die tiefen Töne kaum Luft brauchst) indem du den magischen Punkt aktivierst. Den magischen Punkt kennst du bereits aus der Handtuchübung, die du bestimmt jeden Tag fleißig als Vorbereitung für das Belting übst...STIMMTS???? 😊)

#### **Fawns Tipp:**

*Es ist auch deshalb wichtig die Luft zu stoppen, da zu viel Luft auf tiefen Tönen Heiserkeit verursacht.*

#### **Die Rufhaltung oder wie du deinen magischen Punkt automatisch aktivierst.**

Wenn du jemanden rufst mit einer leicht erhobenen Stimme, so als wäre jemand im Raum nebenan und du rufst "Wie bitte?" "Ich hab´ dich nicht verstanden?" "Hast du was gesagt?" dann kannst du fühlen, wie sich dein magischer Punkt automatisch etwas anspannt. Halte dazu ruhig auch eine Hand seitlich neben den Mund, damit sich dein Körper gleich aufs Rufen einstellt. Probiere es ein paarmal aus.

Der magische Punkt spannt sich beim Rufen von Natur aus etwas an, weil du versuchst etwas lauter zu werden. So ruft dein Körper die Spannung, die du dazu brauchst, automatisch ab, und es geht viel schneller in den Trampelpfad über. Du lernst auf diese Weise, wie du die Luft durch den magischen Punkt stoppen kannst damit du aus den höheren Lagen wieder zu einem schönen vollen Sound zurückkommst.

In dieser Lesson musst du weder klingen wie irgendein Tier noch musst du die Augen oder Nasenflügel aufreißen! So ein bisschen Rufhaltung wird dich da doch nicht mehr erschrecken, oder? LOL 🤪 🤪

#### **Was ist der Unterschied zwischen der Rufhaltung in der Bruststimme und dem Belting?**

Der Hauptunterschied zwischen der Aktivierung des magischen Punkts in der Bruststimme und im Belt liegt darin wieviel Luft du einatmest. Beim Belting sind die Flanken voll mit Luft (da wir in Mittelstimme singen) und auf diese Luft spannst du zusätzlich den magischen Punkt an. In der Bruststimme hingegen brauchst du viel weniger Luft, kannst aber den magischen Punkt trotzdem anspannen.

# Street-Rapper mit Froschzunge: Bruststimme hin und zurück

->mp3: Dec\_les2\_brst\_



## a) Joh in Sprechstimme

Ich habe es dir versprochen: dieses Mal musst du nicht wie ein komisches Tier klingen! Aber dafür wie ein Street-Rapper der ganz cool „Joh Alter, was geht?“ sagt 🙌

Das J löst ähnlich dem G aus der Geh-Übung einen Glottisschlag aus, der den Kehlkopf nach vorne bringt, ist aber weicher und luftdurchlässiger als das G. Das H am Ende musst du nicht singen, es steht eigentlich nur als Erinnerung dafür, dass du kein geschlossenes O (wie z.B. im Wort Ton) singst, sondern ein offenes O (genau wie im Wort OFFEN). So ist deine Zunge in einer entspannten Position und du vermeidest, die Zungenwurzel nach unten zu drücken.

### Fawns Tipp:

*Das O ist für viele Deutschsprachige Sänger ein schwieriger Vokal, weil es meist geschlossen ist und dadurch Zungenwurzelndruck verursacht und den Kehlkopf nach hinten drückt. Deshalb musst du lernen den Vokal gegebenenfalls zu modifizieren, um ihn offen zu halten.*

Du singst in der Übung Quintsprünge von oben nach unten. Achte darauf, dass die Flanken oben etwas weicher sein müssen, da du in Mittel- bzw. Kopfstimme bist. Bevor du den tieferen Ton singst, gehst du in Ruhhaltung, spannst so automatisch den magischen Punkt an und stoppst die Luft. Ergebnis: Dein Kehlkopf kommt wieder nach vorne und du kannst somit ohne Bruch in die leichte Bruststimme zurückkehren.

### **Auf was achte ich bei der Joh-Übung besonders?**

Ich öffne den Mund in ein offenes O. Die Flanken sind oben weich. Wenn ich den tiefen Ton singe gehe ich in Ruhhaltung und aktiviere den magischen Punkt. Der Kehlkopf ist vorn. Ich atme wenig ein, weil ich in Bruststimme bin.

## b) Ä zu hellem A-Übung

Bei dieser Übung gehst du aus dem Big-Fat-Ä in ein normaleres Ä bzw. A über. Dabei streckst du bei den tiefen Tönen die Zunge entspannt auf ein Ä heraus. Je weiter du nach oben gehst umso mehr darf die Zungenspitze im Mund sein, bis sie schließlich auf der unteren Zahnreihe bzw. Unterlippe liegt. Lass die Zunge nicht zu weit zurückgehen, bleibe weiter in einer neutralen, vorderen Position. Ähnlich wie bei der Geh-Übung der vorherigen Lesson wirst du auf dem Weg nach oben leiser und leichter, aber diesmal versuchst du auch „normaler“ zu klingen. Du kannst deshalb aus dem Ä auch immer mehr ein A machen. Hebe dabei auch ein wenig den Gaumenbogen, um ein schön klingendes A zu singen, ohne dabei die Zunge nach unten zu drücken.

### **Hilfe, meine Zunge drückt nach unten bzw. hinten, wenn ich höher singe**

Wenn du merkst, dass deine Zunge bei den höheren Tönen nach unten oder hinten drückt, dann bleibe beim Ä. So bist du sicher, dass der Zungenpopo etwas angehoben ist und du Spannungen im Hals und Kehlkopf vermeidest. Mit der Zeit wird diese Position sich auch beim A automatisieren.

### **Wie sind meine Flanken bei der Ä zu A – Übung?**

Die Flanken fallen ein bisschen, je höher du singst. Das heißt du musst auf dem Weg nach oben die Luft etwas reaktivieren. Bei den Johs hast du die Luft auf dem Weg von oben nach unten gestoppt. Jetzt ist es genau andersrum. Es ist nicht so viel Luft wie in der hohen Kopfstimme, aber die Luft ist weicher und fließender als bei den tiefen Tönen.

**Especially for Männer:** Gehe oben ruhig in die BeeGees-Stimme, damit der Ton schön vorne bleibt.

**Worauf achte ich bei der Ä zu A Übung besonders?**

Ich atme ein wenig ein und mache den Mund auf ein Big Fat Ä mit heraushängender Zunge auf. Je höher ich gehe umso weiter geht meine Zunge in den Mund zurück und ich singe immer leiser, kleiner und normaler. Ich kann die Änderung der Masse wieder kontrollieren, indem ich den Zeigefinger an den Kehlkopf lege und die anderen Finger auf die Brust.

Zum Ausgleich machst du wieder ein paar Kopfstimme-Übungen: Baby Liptrills und UOnPs. Versuche diesmal die Übungen mehr in einer Babystimme zu singen, damit der Stimmsitz schön vorne bleibt. Wenn du in einer Stilrichtung wie Pop oder Musical singen möchtest, ist es wichtig nicht zu sehr in die klassische Klangfarbe zu gehen, weshalb wir die Töne nun auch etwas mehr nach vorn trainieren. Denke daran die Flanken richtig fallenzulassen auch bei den staccato Baby-Liptrills. Wenn es zu hoch ist flüstere.



**Von der Übung zum Song – Die schlanke Bruststimme im Lied – Teil 2**

Diesmal singst du einen weiteren Teil des Liedes, das ich für dich ausgewählt habe. Bearbeite auch diesmal die Lyrics und markiere mit verschiedenen Farben die tiefen bzw. höheren Passagen. Zeichne auch wieder ein, wo und wieviel du einatmest, und nehme die Vokalmodifikationen (A/E zu Ä, U zu Ü, I zu E, O wird OA) vor. Übernehme für die Atmung, wenn möglich, wieder meine Vorgaben, damit du lernst die Luft in tiefen und höheren Passagen zu koordinieren.

Poste auch wieder deinen bearbeiteten Liedtext, und erkläre welche Markierungen und Vokalmodifikationen du vorgenommen hast.

Wahrscheinlich möchtest du am liebsten schon das ganze Lied singen. Versuche dennoch erst einmal genau die Teile einzustudieren, die ich dir vorgegeben habe. Diese Herangehensweise solltest du am besten auch später für die professionelle Liedbearbeitung übernehmen. Wenn ein Part dann richtig gut sitzt, kannst du zum nächsten übergehen. Du wirst sehen, auf diese Weise kannst du erstaunliche Ergebnisse erzielen. Durch die vielen Wiederholungen können Text, Atmung, Vokalmodifikationen und Luftverteilung fest und präzise im Trampelpfad verankert werden. Stell dir vor du müsstest einen Weg mit verbundenen Augen gehen lernen. Dann würdest du erstmal immer wieder einen Teil des Weges abgehen und erst dann zum nächsten Abschnitt übergehen, wenn du den ersten Teil der Strecke haargenau im Kopf abgespeichert hast. Genauso machen wir das bei der Liedbearbeitung auch. So kannst du aus jedem Teil des Songs das beste herausholen.

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du singst, führe ein Selbstgespräch, in welchem du das „Gesangsrezept“ für die einzelnen Übungen aufzählst. Denke dabei an die wichtigsten Dinge wie Flanken, Zunge, Kehlkopf, Stimme und Stimmsitz (z.B. leise, Baby, BeeGees). Versuche es so präzise und einfach wie möglich zu machen damit du es ganz klar im Kopf hast, bevor du dann die Übung machst. (K.I.S.S.-Prinzip)



# MEIN GESANGSTAGEBUCH



Plane weiterhin möglichst 5-6 Übungstage ein. Denke daran, die Übungseinheiten lieber kurz und häufig zu halten. Wenn du etwas mehr Zeit hast, kannst du auch mal als zusätzliche Übung versuchen einen Song den du gerne mal singen wolltest in Vokalmodifikation aufzuschreiben und dir auch hier die tiefen und hohen Teile zu markieren.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Mentalübung (Gesangsrezepte für die einzelnen Übungen)
- 4) Joh-Übung und Ä zu A - Übung
- 5) Songteil 2 in leichter Bruststimme mit bearbeitetem Liedblatt

## Trainingsplan:

Tag 1	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Tag 2	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Tag 3	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Tag 4	Datum		Uhrzeit		Länge	
Tag 5	Datum		Uhrzeit		Länge	
Tag 6	Datum		Uhrzeit		Länge	

- 6) eventuell und je nach Zeit Übungen, die du noch nicht so gut kannst (notiere hier, welche du machst)

## Mache dir dann wieder Notizen zu deinem Übungsalltag

- Was ist das wichtigste bei den beiden Übungen und wozu sind sie gut?
- Bereiten mir eine der Übungen Probleme und wenn ja welche? Kann ich selbst rausfinden wieso?
- Was gelingt mir im Song schon gut und was möchte ich noch besser machen? Muss ich eventuell dazu die Textbearbeitung nochmal verändern?
- Andere Notizen: