

## DEZEMBER LESSON 3

### Intensiv-Bruststimmentraining– Teil 3

Du kennst den Vocal Fry schon aus Dezember Lesson 1. Lust auf einen Selbsttest?

Papier und Stift zur Hand und los gehts! Und nicht schummeln! 😬

(Die Auflösung des Tests findest du am Ende der Lesson)

**Frage 1: Wie ist die Position der Stimmlippen im Vocal Fry?**

**Frage 2: Wodurch wird der Ton im Vocal Fry erzeugt?**

**Frage 3: Warum ist der Vocal Fry gut für die Stimme??**

**Frage 4: Welche dieser Dinge sind falsch oder sogar gefährlich im Vocal Fry**

Räuspern

Fließende Luft

Lautstärke

Druck



#### Check-up für den richtig ausgeführten Vocal Fry:

- Ich habe alle Luft ausgeatmet, bin völlig entspannt, fast kraftlos
- Ich mache den Mund auf, meine Zunge ist entspannt und ich mache ein leises Zombiegeräusch, völlig ohne Druck.
- Ich spüre mit dem Zeigefinger, dass mein Kehlkopf, vorne und präsent ist, ohne zu vibrieren oder sich zu bewegen.
- Ich spüre mit einer Hand vor dem Mund, dass nicht der kleinste Hauch von Luft fließt.

#### Kann ich den Vocal Fry auch im Song anwenden?

Der Vocal Fry ist auch super, um die Mittelstimme besser zu spüren, oder auch stilistisch etwas mehr "Soul" in deine Songs zu bringen.

# I believe I can fry & Zungenzähmung für Fortgeschrittene

->mp3 - Dez\_les3\_Frau/Man\_Bruststimme



## a) Vocal Fry Äs und Vocal Fry zu Normal

Bei dieser Übung singst du im ersten Teil nur Vocal Frys. Es ist, als ob du einen Vocal-Fry-Teppich hast und darüber einen kleinen Ton legst. Damit du sicher bist, keine Luft zu haben, atmest du zuerst ein, dann alle Luft aus und dann singst du zwei Läufe in Vocal Fry. Bei den tiefen Vocal Frys ist deine Zunge relativ neutral. Je höher du gehst, umso mehr hebst du den hinteren Teil der Zunge an, so dass es sich nicht mehr anhört wie ein Zombie, sondern eher wie die Hexe aus Hänsel und Gretel: "Knusper knusper knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen?" Dabei sitzt der Ton auch schön in der Nase, während die tiefen Töne mehr am Kehlkopf klingen.

Im zweiten Teil der Übung machst du nach jedem Ausatmen einen Lauf Vocal Fry Äs und einen Lauf normale Äs. Beim Vocal Fry spürst du eine minimale Kompression, weil die Luft gestoppt ist. So singst du Bruststimme-Töne, die klein und leicht statt schwer und fett sind. Dieses Gefühl suchst du nun auch bei den normalen Äs. Das gleiche Gefühl von wenig Luft, wenig Anstrengung, wenig Kompression. So erhältst du einen super klaren, kleinen und präzisen Ton. Da wir nicht sehr hoch gehen benötigst du auch im normalen Teil wenig Luft und die Flanken sind kaum spürbar. Wenn du die höheren Töne schön in die Nase schickst und die Zunge hinten anhebst, wird der Kehlkopf weiter ruhig, vorn und mittig bleiben, genau wie im Vocal Fry. So lernst du in die höheren Töne zu wechseln, ohne dass sich der Ton verlagert.

### Auf was achte ich bei der Vocal Fry-Übung besonders?

Ich habe eine entspannte Zungenposition und bei den höheren Tönen hebe ich die Zunge hinten etwas an und schicke den Ton mehr in die Nase. Der Kehlkopf bleibt vorn und mittig. Es fließt kaum Luft. Sowohl die Vocal-Fry Töne als auch die normalen Töne sind leise, entspannt und ohne Druck.

## b) AEIOU-Zungenübung

Diese Zungenübung hilft dir vom Klang der Dorftrottelzunge zu einem normalen Klang zu gelangen. Dazu musst du lernen alle Vokale auch mit entspannter Zunge deutlich zu singen. Das geht so: Versuche zunächst die Vokale AEIOU ganz normal auszusprechen und darauf zu achten was du am Gaumen oben und hinten fühlst. Beim U macht dein Gaumen einen großen Bogen, ähnlich auch beim O. Beim E und A hingegen ist der Gaumen etwas flacher.

Bei der AEIOU-Übung hältst du nun die Zunge ganz entspannt und wechselst zwischen den Vokalen, indem du dieses Gefühl des Gaumenbogens benutzt. Der hintere Teil der Zunge darf sich dabei leicht bewegen, vorne hingegen bleibt die Zunge ruhig und entspannt. Denke auch daran, dass du beim Singen nicht so deutlich artikulieren musst wie beim Sprechen. (Vokalmodifikation Ä Äh E O Ü)

### Hilfe, Meine Zunge / mein Hals ist beim A und I angespannt!

Wenn du merkst, dass du die Zunge beim A und I nicht entspannt halten kannst denke an die Vokalmodifikation und singe das A eher als Ä und das I eher als E. Das I haben wir bereits in der Kopfstimme bei der I mit U-Mund Übung kennengelernt. Dabei macht die Zunge hinten einen kleinen Buckel und du musst aufpassen, den Mund nicht in die Breite zu öffnen, um Halsspannung zu vermeiden. Versuche den Mund mit dem Kiefergelenk entspannt nach unten zu öffnen und diese Position für alle Vokale beizubehalten.

Nutze Fawnies Fünf, um die richtige Kiefer- und Mundstellung zu finden und zu kontrollieren, dass die Zungenwurzel immer entspannt bleibt.



## Ganzer Song und erste Emotionen – Mentalübung

In dieser Lesson darfst du endlich den ganzen Song singen! YAY!!! Und damit sich das Warten und die Geduld auch gelohnt haben lernst du nun zusätzlich zur Technik auch Emotionen einzubauen. So kannst du den Song zu deinem eigenen und zu etwas besonderem machen.

### **Mentalübung: Der Moment, an dem ich wusste: ich möchte Singen lernen!**

Erinnere dich an den Moment zurück an welchem du entschieden hast, dass du singen möchtest. Vielleicht war es ein Konzert, ein Film, ein Lied im Radio oder irgendein anderer Auslöser. Versuche dieses Erlebnis in dir hochzurufen und das was du dabei gespürt hast: Begeisterung, Emotionen, Glück, Freude, Aufregung, Betroffenheit? Bevor du den Song singst, schließe die Augen und versuche genau in diesen Moment einzutauchen. Und dann bleibe dort, auch wenn du die Augen öffnest und versuche jedes der Gefühle, die du spürst, auch im Lied wiederzugeben. Vielleicht erinnerst du dich auch nicht an einen bestimmten Moment, aber immer, wenn du singst, hast du ein Kribbeln oder Glücksgefühl im Körper. Dann kannst du auch vorher dieses Gefühl in dir wachrufen. Du darfst gerne auch im Post deine Geschichte vor dem Song erzählen.

Ich werde dir auch meine Geschichte dazu erzählen und dir den Song mit meinen Emotionen vorsingen. Versuche aber deine eigenen Emotionen in dir wachzurufen, denn nur dann können sie auch wirklich authentisch sein.

### **Fawns Geschichte:**

Ich hatte als Kind ein Filmmusical über das Waisenkind Annie gesehen. Sie entkommt der grausamen Leiterin und darf die Weihnachtstage beim Millionär Warbucks verbringen. Annie gelingt es in kurzer Zeit sein Herz zu erobern und er verspricht ihr bei der Suche nach den Eltern zu helfen. Doch der Bruder der Waisenhausleiterin und seine Freundin geben sich als Annies Eltern aus um die von Warbucks versprochene Belohnung zu kassieren. Sie werden aber rechtzeitig entlarvt und am Ende adoptiert Warbucks das Mädchen.

Fawn war von dieser Geschichte fasziniert und berührt. Sie konnte sich mit diesem burschikosen Mädchen, das etwa im gleichen Alter war wie sie und auch immer einen Hund dabei hatte identifizieren. Sie fühlte eine tiefe Freude und dachte, dass sie genau dasselbe machen möchte wie das Mädchen auf dem Bildschirm, damit auch andere Menschen diese Freude und Emotionen spüren zu lassen. Vor allem hatte es ihr der Song „Tomorrow“ angetan in dem es heißt: „The sun will come out tomorrow, bet your bottom dollar that tomorrow there'll be sun“ (Morgen wird die Sonne scheinen, verwette deinen letzten Dollar, dass es morgen die Sonne da sein wird!). Dieses Motto, gesungen von einem kleinen Mädchen das wirklich nichts hatte außer einen Hund und trotzdem daran glaubt, dass alles gut wird, hat Fawn durch das ganze Leben begleitet. Denn es ist unheimlich tröstlich, aufbauend und ermutigend zu wissen, dass auch in schwierigen Zeiten über den Wolken immer irgendwo die Sonne scheint und einen früher oder später wieder mit ihren Strahlen kitzelt.

### **Hilfe, wenn ich Emotionen dazu packe, vergesse ich die Technik!**

Vor dem Singen bearbeite auch den letzten Teil des Songs wieder wie in den vorherigen Kapiteln. (Atmung, tiefe und hohe Passagen, Vokalmodifikation). Du darfst dir aber während dem Singen diesmal ruhig auch etwas weniger Gedanken über die Technik machen. Denn auch die Kombination Emotionen-Technik muss erst einmal in den Trampelpfad übergehen. Deshalb ist es auch so wichtig, alles was du zum Singen brauchst zu automatisieren, damit dein Körper es trotz Emotionen automatisch abrufen kann. Aber du musst auch lernen, dass du manchmal durch Emotionen etwas Technik verlierst und trotzdem dein Song beim Publikum mehr Erfolg haben wird als ein technisch perfekter Song ohne jegliches Gefühl. Versuche aber wenigstens richtig zu atmen, das sollte inzwischen schon in deinen Körper übergegangen sein!

## Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du deinen Song singst, schließe die Augen und rufe in dir die Gefühle wach, die du hattest als du die Entscheidung getroffen hast Singen lernen zu wollen, oder die Gefühle, die du hast, wenn du einfach zum Spass für dich singst, ohne dass dich jemand beobachtet.

Bleibe in diesem Moment, auch wenn du die Augen wieder öffnest, und singe den Song mit genau diesen Gefühlen.

Um auch die Übungen zu automatisieren, kannst du wieder vorher dein Selbstgespräch mit Gesangsrezept führen.

## Auflösung Selbsttest Vocal-Fry :

- Antwort 1:**  
Die Hauptstimmrippen schließen bzw. bewegen sich minimal
- Antwort 2:**  
Beim richtig ausgeführten Vocal Fry vibrieren nur die zweiten Stimmrippen (da falsche Stimmrippen irgendwann negativ klingt, benutzen wir hier den Begriff zweite Stimmrippen, damit du nicht denkst du darfst sie nicht benutzen.
- Antwort 3:**  
Sowohl Stimme als auch Kehlkopf sind beim Vocal Fry in einer total entspannten Haltung. Wird der Vocal Fry richtig ausgeführt bewegt sich der Kehlkopf nicht und bleibt vorn, mittig, entspannt und ohne Druck. Gleichzeitig hat der Vocal Fry eine entschlackende Wirkung. Wenn du als nach dem Üben grüne Schleimbälle ausspuckst aber es dir sonst gut geht ist das nicht besorgniserregend. :-D
- Antwort 4:**  
Alles angekreuzt? richtig!  
Räuspern ist das Zusammenklatschen der Hauptstimmrippen, und ist nicht gesund. Ebenso schädlich kann es sein wenn du im Vocal Fry zuviel Luft benutzt. Manche Metalsänger benutzen diesen Sound und um diesen gesund zu erlernen muss man den Vocal Fry perfekt beherrschen. Auch im Vocal Fry Druck ausüben oder diesen laut auszuführen kann deiner Stimme schaden.

# MEIN GESANGSTAGEBUCH



Aufgeregt den ganzen Song zu singen? Singe dich vorher trotzdem gut ein und mache weiter deine Übungen damit du immer mehr automatisieren kannst, auch wenn Emotionen mit ins Spiel kommen.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Vocal Fry Äs, Vocal Fry zu Normalen Äs, wenn möglich mit Selbstgespräch Gesangsrezept
- 4) AEIOU Zungenübung, wenn möglich mit Gesangsrezept

## 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	

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

Und hier hast du wieder Platz / Anregungen für deine Notizen:

- Was ist das wichtigste bei den Übungen dieser Lesson und wozu sind sie gut?
- Bereiten mir eine der Übungen Probleme und wenn ja welche? Kann ich selbst rausfinden wieso?
- Welches Erlebnis bzw. welche Gefühle verbinde ich mit dem Moment, an dem ich wusste, dass ich Singen lernen möchte?