

## FEBRUAR LESSON 2

### Übergang Bruststimme – Mittelstimme – Teil 2

#### **Staccato klappt der Übergang schon ganz gut! Und wie übe ich jetzt weiter?**

In dieser Lesson vertiefst du das, was du in Februar Lesson 1 gelernt hast. Du hast den Übergang mit kleinen Staccato-Tönen geübt um die Präzision der Stimmlippen ohne Druck (das heißt ohne Luft und Lautstärke) zu trainieren. Nun lernst du auch langsam etwas Luft dazuzugeben und trotzdem die Präzision beizubehalten.

#### **Wohin schicke ich meine Luft beim Übergang in die Mittelstimme?**

Stelle dir vor, dass Daumen und Zeigefinger einer Hand einen Ring bilden, der parallel zum Nasenrücken durch deine Nasenwurzel, den Gaumen und den Mund verläuft. Wenn du deine kleinen Staccato-Töne singst, dann kannst du den Ton ungefähr an dieser Stelle vibrieren spüren, bzw. spüren wo dein Tonsamen kleine Wurzeln bildet. Damit er nun gedeiht, musst du deine Luft genau dorthin schicken, wo du die Vibrationen spürst. Über eine kleine Öffnung hinten am weichen Gaumen fließt die Luft in den Nasenrachenraum und durch die Nase. Wenn deine Töne gehaucht klingen, geht die Luft hingegen durch den Mund (eventuell kannst du das mit einer Hand vor dem Mund testen) und du verlierst den schönen schlanken Luftstrom, der deinen Ton fest und knackig macht und diesen viel besser tragen kann. Der Ton selbst findet aber im Mund statt.

#### **Hilfe, wo ist denn nur mein Nasenrachenraum?**

Vielleicht musstest du schonmal beim Trinken lachen und hast dich so dabei verschluckt, dass die Flüssigkeit durch die Nase wieder herauskam. Ja? Genau das ist der Weg, den die Luft nehmen soll! Normalerweise geht, wenn wir etwas schlucken unsere Zunge etwas nach hinten und eine kleine Membran schützt die Luftröhre damit nichts hineingerät. Wenn man nun unkontrolliert lacht, klappt diese Koordination nicht hundertprozentig und es gerät ein bisschen Flüssigkeit in die Luftröhre, wir husten und die Flüssigkeit schießt durch den Nasenrachenraum und kommt durch die Nase heraus. Vielleicht kannst du dir so besser vorstellen, welchen Weg deine Luft nehmen soll.

Aber bitte jetzt nicht extra ausprobieren!! 🤔🤔

Es ist nicht schlimm, wenn du es noch nicht gleich spürst oder verstehst, je mehr du es übst, umso besser wirst du verstehen und fühlen was gemeint ist.

#### **Hilfe meine Töne klingen gehaucht!**

Wenn du die Luft durch den Mund schickst, geht zu viel Luft auf die Stimmlippen, denn sie sollten eigentlich nur den Ton regulieren und nicht die Luft. Erinnerst du dich noch an die popelfliegende Übung? Vielleicht hilft es dir den Zeigefinger unter die Nasenlöcher zu halten, ohne diese zu verschließen und das Gefühl zu haben du pustest eine Kerze durch die Nase aus. Spürst du die Luft? Super! Jetzt versuche einen kleinen Ton dazuzugeben. Sei ein bisschen fiesi, halte die Zunge entspannt, so dass man die untere Zahnreihe nicht sieht und mache deinen Staccato-Ton. Kannst du nun spüren, wie er etwas in den Nasenraum hineinvibriert?

Manchmal sind die Vibrationen da, aber man spürt sie noch nicht richtig, weil man noch so viel mit anderen Dingen beschäftigt ist. Gib dir und deiner Stimme Zeit, bleib weiter dran und das Aha-Erlebnis ist garantiert!

# Specht, Hexe, Zombie, Krähe: lerne von den Besten!

->mp3 Feb\_les2\_nobruchFrau mit/ohne – Feb+Lesson+2+Man+Mit/ohne

HAPPY  
ÜBING

mit Fawn Arnold

## a) Ä\_Ä ääääää

Bei dieser und der nächsten Übung arbeitest du viel mit Glottis. Achte deshalb ganz besonders darauf, super leise und klein zu sein. Ein Glottis mit zu viel Lautstärke ist gefährlich für die Stimme. Und deine Muskulatur erlernt die Koordination ohne jeglichen Druck viel besser!

Der erste Lauf ist Staccato, der zweite Legato. Denke dabei wieder an das Malen-nach Zahlen Bild aus November Lesson 3. Das Staccato sind die Zahlen und die durch die Nase fließende Luft ist die Linie, mit denen du die Zahlen im Legato verbindest. Die Töne bleiben klein, werden im Legato aber etwas lauter klingen, weil Luft fließt. Lautstärke sollte immer nur mit Luft, Kompression und engem Mundraum erzeugt werden und nie durch Druck auf dem Hals.

Deine Flanken sind fest. Im Legato-Teil wirst du eine minimale Entspannung spüren, einfach dadurch, dass die Lungen etwas kleiner werden, weil Luft fließt. Es ist aber keine deutlich spürbare Entspannung wie in der Kopfstimme.

Halte den Mund zwei Finger weit geöffnet. Es sind keine Zähne zu sehen. Der Unterkiefer bewegt sich nach unten, um Hals- und Zungenwurzelspannung zu vermeiden. So kann auch der Kehlkopf in die richtige Position gehen. Wenn dein Mund schön weit nach unten geöffnet ist und die Zunge vorn entspannt auf der Unterlippe liegt, hast du automatisch bereits eine tolle Zungenrutsche!

**Wichtig:** Achte unbedingt darauf, dass du bei der Zungenrutsche kein geschlossenes NG machst, sondern die Zunge hinten einen Briefschlitz vom Gaumen wegnimmst. Sonst kann die Luft nicht richtig durch den Nasenrachenraum fließen und es wird sich nasal und geschlossen anhören. Das NG nutzen wir nur, um übertrieben zu spüren, wo die Vibrationen sitzen. Aber beim Singen dürfen wir den Raum nicht zumachen, denn dann klingt es nicht schön.

**Jungs:** finde oben deine nicht hauchige BeeGees-Stimme und denke kleiner, je höher du singst, auch wenn du Luft dazutust. Keine Hs vorweg und kein Hauch auf der Stimme, die Luft soll nur durch die Nase kommen.

Nicht verzweifeln! Es gibt viel zu denken bei dieser Übung, aber genau deshalb übst du ja! So kann sich alles in deinem Körper verankern und du musst später bei deinen Auftritten nicht mehr denken, sondern kannst sie einfach genießen!

### **Fawns Tipp:**

Wenn du das Gefühl hast dein Kiefer verkrampft durch die Zwei-Finger-weite Öffnung dann übertreibe es nicht. Auch diese Muskulatur muss sich erst dehnen. Wichtig ist vor allem, dass deine Zunge vorne ist und schön entspannt sein kann, während du in die Länge aufmachst (Screaaaaaam! 😱😱)

## b) Crazy Laugh auf Ä

Kennst du die Zeichentrickfigur Woody Woodpecker? Das ist ein Specht, der immer andere hereinlegt und dabei sein spezielles Specht-Lachen lacht. Ihm zu Ehren heißt diese Übung Crazy Laugh oder Specht-Übung. (Google ihn mal, klingt genau gleich, oder? LOL 😄). Manche Schüler denken bei dieser Übung auch an eine meckernde Ziege oder an ein Auto, das nicht anspringt.

Mit dieser Übung bekommt deine Stimme noch mehr Präzision und Kontrolle. Du singst dein Crazy Laugh durch viele kleine schnelle aneinandergereihte Staccato-Töne mit Glottis. Dieses Lachgeräusch kommt allein durch den Glottisschlag zustande und nicht durch Luft.



Achte wieder darauf, dass du keinen Hauch auf der Stimme hast, dein Ton klein ist und die Luft immer durch den Nasenrachenraum geht. Der Mund ist dabei schön nach unten geöffnet. Nach 4 Schlägen hältst du den obersten Ton aus und versuchst dabei die Qualität des Tons beizubehalten.

Welchen oberen Ton? Ist das nicht immer der gleiche Ton?

Da bei den Staccatos der Kehlkopf seine Position zwischen vorne und entspannt wechselt (Glottis-kein Glottis) ist ein Ton etwas höher als der andere. (Das kannst du übrigens später auch fürs Vibrato nutzen. Im Moment ist das Ziel aber ein anderes). Falls du den Unterschied nicht hörst, ist das nicht schlimm, zur Hilfe wird der Ton auf dem Audio auch nochmal kurz angespielt.

**Jungs:** Empfindest du diese Übung als sehr schwer? Das liegt daran, dass du wahrscheinlich daran gewöhnt bist in der Kopfstimme ein wenig hauchig zu sein. Du wirst lernen den Luftflow präziser zu kontrollieren, damit deine Stimme immer fester und mehr nach Mittelstimme klingt, statt wie ein luftiges und gehauchtes Falsett. Es hilft dir, wenn du wieder extrem fiesi, klein und leise denkst

### c) **Vocal Fry mit und ohne**

Du machst den ersten Lauf mit Vocal Fry. Hier schaltest du die Luft extrem ab, sie fließt nicht. Den zweiten Lauf machst du mit Ton. Gib dabei exakt so viel (oder wenig) Luft dazu, dass der Vocal Fry verschwindet. Durch die nach vorn entspannte Zunge kann der Kehlkopf höher gehen je höher du singst, und auch deine Zunge geht hinten höher. Die Größe der Stimmlippen verändert sich dabei und damit auch der Klang des Vocal Fry. Unten klingt es wie ein Zombie und oben eher wie eine Hexe oder eine Krähe.



Beim Lauf mit Ton denke nochmal daran, wie sich der Ton im Vocal Fry anfühlt, wenn sich quasi nichts tut. Die Stimmlippen sind dabei in einer ganz entspannten Position. Versuche diese Minimalbewegung auch auf die normalen Töne zu übertragen. Auf diese Weise arbeiten deine Stimmlippen ganz klein und präzise, statt durch Luft oder Druck manipuliert zu werden. Im höheren Hexenfry aktivierst du den Nasenrachenraum. Schicke beim zweiten Lauf auch die Luft dorthin und du wirst einen ganz präzisen Stimmsitz bekommen!

Hilfe ich kann keinen Vocal Fry / Keinen hohen Vocal Fry!

Mache es mal absichtlich falsch und räuspere dich: Kannst du spüren wie dein Kehlkopf, der magische Punkt und auch die Flanken hüpfen? Das ist viel zu viel! Beim Räuspern klatschen die Stimmlippen zusammen, beim Vocal Fry sind sie ganz entspannt denn es bewegen sich nur die zweiten Stimmlippen. Reduziere alles auf ein Minimum! Es passiert im Grunde gar nichts, selbst der Kehlkopf vibriert nur minimal. Aber er bewegt sich nicht. Schau dir eventuell dazu nochmal den Check-up für den richtig ausgeführten Vocal Fry aus Dezember Lesson 3 an.

Für den hohen Vocal Fry denke mehr an eine Hexe und achte auf eine hohe Zungenrutsche!

Übrigens:

Mit der Vocalfry-Übung lernst du, die Luft festzuhalten, was später, wenn es um Rockkompression und eine rockigere Stimme geht super wichtig ist.

## Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Male für jede der 3 Übungen ein Bild, das dir hilft, alles was du dafür brauchst besser und schneller umzusetzen.

**Zum Beispiel:** Kiefer locker, 2-Finger, Mund auf, Staccato-Legato-Punkte, NG-Verbot, Specht, Ziege, Zombie, Hexe, abgeschaltete Luft

**Lasse deiner Fantasie freien Lauf, Hauptsache es hilft dir!!**



# MEIN GESANGSTAGEBUCH



Die Übungen in dieser Lesson sind ganz schön tricky. Achte unbedingt darauf sie leise auszuführen. Es ist auch besser mehrmals täglich kurz zu üben, anstatt zu lange. Dein Körper muss sich erstmal daran gewöhnen. Konzentriere dich ganz auf diese Übungen, damit du deine Stimme nicht überlastest. Wenn du spürst, dass dein Kiefer sich anspannt, fahre ein paarmal bei geschlossenem Mund mit der Zunge an deinen Zahnreihen entlang und beschreibe einen Kreis. Auf diese Weise dehnt du die Kiefermuskulatur.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Mentalübung: Übungen dieser Lesson Zeichnen bzw. vor dem Üben Zeichnung in Gedanken hochrufen.
- 4) Ä-Ä äääää, Crazy-Laugh und Vocal Fry mit und ohne

### Fawns Tip:

Damit du das ganz kleine, leise Singen nicht vergisst kannst du die mp3 wieder ganz leise abspielen.

Trainingsplan: Auf dem Trainingsplan sind 7 Tage angegeben, damit du so flexibel wie möglich planen kannst. Spüre selbst, was dir gut tut, und ob du zwischendurch mal einen Tag Stimmruhe brauchst!

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	
Tag 7	Datum		Uhrzeit		Länge	

### Deine Notizen:

- Welche der Übungen klappt schon gut und bei welcher oder welchen hast du noch Schwierigkeiten?
- Woran könnte das liegen? (Luft, Lautstärke, Zunge?)
- Nimm dich am besten täglich auf und hör dir eventuell nach ein paar Tagen die erste Aufnahme an. Welche Veränderungen stellst du fest?
- Welche Fragen zum Übergang bzw. zu den Übungen möchtest du deinem SOA-Botschafter noch stellen?