

FEBRUAR LESSON 3

Übergang Mittelstimme - Kopfstimme

Wieso gibt es einen Übergang zwischen Mittelstimme und Kopfstimme?

Gute Frage! Der Übergang zwischen Mittelstimme und Kopfstimme ist weniger markant als der Übergang zwischen Brust- und Mittelstimme. Denn die Stimmlippen haben in beiden Registern schon dieselbe Größe. Deshalb sollte es eigentlich nicht jodeln, denn du bist ja bereits in Kopfstimme. Ein Fehler, den viele Sänger machen ist aber, dass der Kehlkopf zu weit und zu schnell nach hinten geht, wobei ein großer Klangunterschied entsteht. Die Übungen aus dieser Lesson werden dir helfen auch hier einen neuen Trampelpfad zu bauen und auf dem Weg nach oben die Flanken, sowie die Zungen- und Gaumenposition gradual zu ändern.

Versuche bei allen Übungen den Kehlkopf ein bisschen weiter vorne zu halten und darauf zu achten, dass er nur wenig und nicht sofort nach hinten geht. Jeder ist anatomisch anders und muss daher spüren, ab welchem Ton dieser Wechsel stattfinden muss.

Mit Gä goat ein Gang von der Mittel- zur Kopfstimme!

Hääääää?  

->mp3 - Feb_les3_frau_mit/ohne - Feb_les3_man_mit/ohne



a) GÄ – GANG - GOA

Bei der ersten Übung beginnst du mit einem G, damit der Kehlkopf die richtige Position hat und nicht zu weit nach hinten geht. Die Übung geht nicht sehr hoch, deshalb muss der Kehlkopf auch nicht so weit nach hinten gehen.

Das Ä bzw. GÄ nutzt du für die tiefere mittlere Lage (tiefe Mittelstimmenposition). Die Zunge ist entspannt und nicht nach unten gedrückt. Der weiche Gaumen ist relativ flach.

Das ANG bzw. GANG ist für die höhere Mittelstimmenposition. Hier muss der weiche Gaumen sich ein bisschen wölben und die Zunge in NG Position gehen (Zungenrutsche). Achte darauf, nicht komplett zuzumachen, sondern hinten einen kleinen Briefschlitz zu lassen.

Mit OA bzw. GOA gehst du in die Kopfstimme. Dabei wölbst du den Gaumen noch ein bisschen mehr und benutzt deinen Daumen, um den Oberkiefer nach oben zu schieben. Du singst ein O mit einem A am Ende, damit es offen bleibt, und lässt die Flanken ein wenig fallen.

Je weiter du nach oben singst, umso mehr öffnet sich dein Gaumen, weil du mehr Raum im Mund benötigst, damit die kürzeren Schallwellen Platz zum Schwingen haben. In der Mittelstimme musst du dabei aber noch mit der NG-Zungenposition die Luft komprimiert halten. In der Kopfstimme kannst du dann den Widerstand ein bisschen loslassen, indem du die Zunge wieder etwas nach unten öffnest.

Die Übung machst du Stufenweise. Zuerst wechselst du mit GÄ und GANG zwischen tiefer und höherer Mittelstimme. Bei den höheren Läufen kommt dann noch das GOA dazu und somit der Übergang in die Kopfstimme. Hört sich kompliziert an? Ist es auch!! LOL!! Nein, es hört sich viel komplizierter an als es ist!! Ich sage auf dem mp3 immer an was du singen sollst. Zur Hilfe findest du auch am Ende der Übungen noch eine kleine Tabelle.

Die vorgegebenen Wechsel sind nur ungefähr dort, wo dein natürlicher Wechsel wäre, da wir uns eben alle anatomisch unterscheiden. Achte daher nicht zu sehr darauf, ab welchem Ton du wechselst, sondern konzentriere dich darauf, den Positionswechsel zu üben. Du könntest auch die tiefere Mittelstimme durch Luft- und Zungenänderung als Kopfstimme singen, weil eben sowieso alles Kopfstimme ist. Mach dir deshalb nicht so viele Gedanken ab wo du in einem Lied wechseln müsstest, es geht momentan rein um die Koordination.

Männer: Für dich gilt das gleiche, aber du fängst tatsächlich schon in Kopfstimme an. Bei GÄ und GANG singst du im fiesi BeeGess-Falsett und bei GOA kannst du etwas loslassen und falsettiger klingen. Es sollte ein richtig großer Unterschied zu hören sein zwischen diesen beiden Kopfstimmen. Einmal fiesi-fest und einmal fiesi-losgelassen. Ich werde dir im Live vormachen, wie es klingen sollte.

b) Ä – ANG – OA staccato

Bei der zweiten Übung nimmst du das G am Anfang weg, halte den Kehlkopf aber trotzdem vorne. Die Anleitung für die Übung ist ansonsten genau gleich wie beim GÄ-GANG-GOA. Wichtig ist vor allem die Zungenposition. Um diese richtig ausführen zu können müssen auch Mund und Kiefer gut geöffnet sein. Die Töne sind weiterhin klein, schlank und leise, aber nicht hauchig. Beim OA darfst du die Flanken wieder ein bisschen fallen lassen, weil du in Kopfstimme bist. Dabei wird der Körper so programmiert, dass diese Zungen- und Gaumenposition mit den fallenden Flanken verbunden wird. So automatisiert sich der Prozess, damit du nicht mehr denken musst, sondern einfach nur singen kannst!

c) Ä – ANG – OA legato

Auch bei der dritten Übung sind die Anweisungen wieder dieselben wie bei den vorherigen. Im Legato kannst du die Flanken super einsetzen um dich sozusagen in die Kopfstimme „reinzuschleichen“.

Hilfe, ich kann Zunge, Gaumen und Flanken nicht koordinieren!

Diese Übungen musst du sicher ein paarmal üben, damit du diesen Unterschied in den Registern richtig umsetzen kannst. Du wirst mit der Zeit auch lernen, anhand der Musik zu spüren, wann es Zeit ist, etwas an der Zungen-, Gaumen- und Flankenposition zu ändern, damit du höher singen kannst. Sollte dir die Übung zu hoch sein, darfst du gerne die Flüstertöne verwenden, dabei kannst du trotzdem Gaumen, Zunge und Flanken trainieren.

Wenn es nicht klappt, sei nicht frustriert, leg die Übung zur Seite und mach sie am nächsten Tag nochmal.

Hilfe, es klingt irgendwie gar nicht schön!!

Achte auf kleine, schlanke, fiesi-Töne ohne Hauch. Klingt nicht schön? Der Ton wird sich durch den größeren Raum, den du schaffst, trotzdem ändern. Weiche mit dem Klang nicht nach hinten aus, auch wenn du es als hässlich empfindest. Es ist wieder mal nur Training! Wiederhole an dieser Stelle auch gerne nochmal die Mentalübung Januar Lesson 4 : „Ich mache gerne hässliche Übungen, weil ich dann einen super knackigen Stimmkörper bekomme!!“

Männer:

Es ist ganz ganz wichtig, dass du beim GÄ und GANG feste Flanken hast und dass kein Hauch auf der Stimme ist! Da du alles sehr leise und reduziert übst, siehst du die Flankenbewegung von weich nach fest vielleicht nicht sehr, aber du kannst sie bestimmt trotzdem spüren!

Übungsablauf:

a) GÄ-GANG-GOA

GÄ	GÄ	GANG	GÄ	GÄ	3X ↑
GÄ	GANG	GANG	GANG	GÄ	2X ↑
GÄ	GANG	GOA	GANG	GÄ	3 X ↑ 3x↓
GÄ	GANG	GANG	GANG	GÄ	2X ↓
GÄ	GÄ	GANG	GÄ	GÄ	2X ↓

b) Ä-ANG-OA staccato

Ä	Ä	ANG	Ä	Ä	3X ↑
Ä	ANG	ANG	ANG	Ä	2X ↑
Ä	ANG	OA	ANG	Ä	3 X ↑ 3x↓
Ä	ANG	ANG	ANG	Ä	2X ↓
Ä	Ä	ANG	Ä	Ä	2X ↓

c) Ä-ANG-OA legato

Ä	Ä	ANG	Ä	Ä	3X ↑
Ä	ANG	ANG	ANG	Ä	2X ↑
Ä	ANG	OA	ANG	Ä	3 X ↑ 2x↓
Ä	ANG	ANG	ANG	Ä	2X ↓
Ä	Ä	ANG	Ä	Ä	3X ↓

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Erzähle im Selbstgespräch AUSWENDIG welche Position für welche Registerhöhe geeignet ist.

Beispiel: Die Ä-Position ist für die tiefere Mittelstimme. Dabei ist die Zunge entspannt und der Gaumen relativ flach. Die ANG-Position ist für die höhere Mittelstimme, dabei ist mein Gaumen leicht gewölbt und die Zunge hinten in einer leichten NG-Position und vorne in der Ä-Position. In der Kopfstimme nutze ich die OA-Position mit einer etwas flacheren entspannten Zunge, stark gewölbtem Gaumenbogen und fallenden Flanken.

Wenn du magst, kannst du die Positionen auch malen und das gemalte im Selbstgespräch erklären. Hauptsache es hilft dir, alles schneller umsetzen zu können!



MEIN GESANGSTAGEBUCH



Wie schon bei den Übungen erwähnt, musst du diese sicher ein paarmal üben, damit du den Unterschied in den Registern richtig umsetzen kannst. Eventuell kannst du die einzelnen Positionen auch erst mal „trocken“ bzw. ohne Musik üben, damit du dann in der Übung nicht zu viel nachdenken musst und unter Stress gerätst.

Ein guter Tipp ist auch immer bei neuen Übungen nicht zu lange zu üben, sondern lieber öfters und mit „frischem“ Kopf und Körper. Also lass dich nicht frustrieren, du schaffst das!!

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) *Mentalübung: Erkläre im Selbstgespräch die verschiedenen Positionen und wann du diese verwendest. Wenn du magst, wiederhole auch den Mentalsatz „Ich mache gerne hässliche Übungen, weil ich dann einen super knackigen Stimmkörper bekomme!!“*
- 4) *GÄ-GANG-GOA; Ä-ANG-OA staccato und Ä-ANG-OA legato*

Fawns Tip:p:

Vergiss nicht alles wieder ganz klein, schlank, leise, fiesi und nicht hauchig zu machen!

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	
Tag 7	Datum		Uhrzeit		Länge	

Deine Notizen:

- Welche Position klappt schon gut und bei welcher habe ich noch Schwierigkeiten?
- Was kann ich ändern?
- Nimm dich am besten wieder 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?