

JANUAR LESSON 1

Intensiv-Mittelstimmentraining – Teil 1

Mythos Mittelstimme – Warum ist die Mittelstimme so wichtig?

Die Mittelstimme ist für moderne Sänger- und Sängerinnen wohl das wichtigste Register überhaupt. Denn man kann die Mittelstimme in einem Lied äußerst flexibel sowohl hoch als auch tief anwenden. Unser Ziel ist es, die Mittelstimme so flexibel zu trainieren, dass du damit sämtliche Pop-, Musical- oder Countrysongs singen kannst, ohne dir während des Songs Gedanken über den Registerwechsel machen zu müssen. Auf diese Weise wirst du die Brust- oder Kopfstimme nur dann verwenden, wenn ein Song richtig tief oder sehr hoch ist bzw. wenn du eine klassische Stimmfarbe haben möchtest. Aber nicht vergessen: eine starke Mittelstimme braucht als Basis eine starke und gut trainierte Kopf- und Bruststimme!

Was genau ist die Mittelstimme?

- Mittelstimme ist eine besondere Position der Stimmlippen, in der wenig Resonanzfläche benutzt wird.
- Mittelstimme ist eine Kopfstimmen-Position der Stimmlippen mit einer anderen, festeren Ausatmung und einem schlanken Resonanzraum hinten im Mund.

Was macht die Mittelstimme stark?

- Luftkompression oder eine stärkere Luftgeschwindigkeit:
Es gibt zwei Hauptnuancen wie die Luft in der Mittelstimme fließt. Sie darf nicht komplett abgeschaltet sein (dann wäre es Bruststimme), aber auch nicht komplett losgelassen (Kopfstimme). In der Mittelstimme benötigt die Luft etwas Kompression. Um diese zu spüren, lege die Hände an deine Flanken und lasse die Luft auf ein F wie Frank heraus. So fühlst du die unkomprimierte Kopfstimmenausatmung. Mache nun das gleiche auf ein S. Spürst du wie sich deine Luftröhre verengt, weil die Zunge mit dem S mehr Widerstand erzeugt? Wiederhole das Ganze auf ein N. Hier lässt die Zunge noch weniger Luft durch, und du spürst die Luftkompression noch deutlicher. Die komprimierte und fast abgeschaltete Luft ermöglicht es dem Kehlkopf nach vorne zu kommen und erzeugt eine stärkere Klangfarbe.
- Die sogenannte Zungenrutsche:
Für eine starke Mittelstimme brauchst du auch einen schlankeren Resonanzbereich im hinteren Mundbereich am Gaumen. Um diesen herzustellen, stellst du die Zunge in eine NG-Position (wie beim Wort SiNG) mit erhöhtem Zungenhinterteil. Dadurch erzeugst du den schlankeren Resonanzraum und einen zusätzlichen Luftwiderstand. Die Zungenrutsche ermöglicht der Luft sich durch einen größeren Widerstand durchzukämpfen, um dann mit viel Druck herauszuschließen.
- Eine entspannte, nach vorn gezogene Zunge (ÄÄÄ-Position). Damit dein Kehlkopf schön entspannt vorne bleibt gilt für die Mittelstimme: Dorfrottelposition vorn, hoch gestellte Zunge hinten!

Welche Ausatemart ist für die Mittelstimme erforderlich?

- eine gezielte schlanke Strömung (wie beim Summseebienchen oder Moskito zzz) (tiefe Mittelstimme)
- oder eine komprimierte Luftströmung wie beim N (hohe Mittelstimme)

Mittelstimm-Entdeckungsübungen

Pfeif auf den Schmolmund und riskier dicke Backen!



->mp3 Jan_les1_mittelstimme_Frau/man



Achtung! In den Mittelstimme-Lessons ist Bruststimme verboten, damit du lernst so tief wie möglich in Mittelstimme zu singen und nicht versuchst die Bruststimme hochzuziehen!!

a) Atemübung NNN auf 16, 24 und 32 Schläge

Du machst ein N mit locker aufeinanderliegenden Zähnen und leicht geöffneten Lippen. Deine Zungenspitze ist oben und vorn am Gaumen, wie beim Wort "neu". Dadurch erzeugst du mit der Zunge einen Widerstand im Mund und komprimierst die Luft, damit sie nicht so schnell herausfließt. Du atmest ein und singst 16 / 24 bzw. 32 Staccato-Ns mit angehaltenen Flanken. Pass auf, dass alles ganz ruhig und still ist und sich das Zwerchfell nicht bewegt, damit es nicht immer wieder die Luft rauspumpt. Nur so erreichst du einen stabilen, schlanken und gezielten Luftflow.

Achtung Männer: singe vom Gefühl her im Falsett, oder in der nach vorn verlagerten Bee Gees-Stimme. Denke daran, es herrscht Bruststimme-Verbot, auch wenn es viiiel gemütlicher wäre in Bruststimme zu singen. 😊

b) Atemübung NG-Äh auf 16, 24 und 32 Schläge

Du machst dieselbe Übung wie oben, aber diesmal auf NG-Äh. Das heißt deine Zunge ist vorne in der neutralen Dorftrötel-Position und geht hinten ein wenig hoch an den Gaumen, wie beim Wort SiNGen. Dann machst du die Zunge einen kleinen Spalt weit auf, so dass sie nicht mehr direkt am Gaumen anliegt und singst ein Äh. Singe auch diese Übung auf 16, 24 und 32 Schläge

Hilfe, es knödelt beim Äh: Achte darauf, nicht die gesamte Zunge nach unten gehen zu lassen, sondern wirklich nur einen kleinen Spalt aufzumachen. Am besten übst du das wieder vor dem Spiegel.

Fawns Tipp:

Es ist überhaupt nicht schlimm, wenn du bei dieser Übung die 32 Schläge noch nicht schaffst. Es geht darum die Festigkeit der Flanken und die Luftkompression in der N und NG Position zu spüren. Sei einfach sicher, dass du genug durch die Nase einatmest und vielleicht noch etwas Luft obenauf nachschnappst. Ich werde dir im Live zeigen, wie das geht. 👍

c) Dicke Backen-Übung

Diese Übung dient dazu die verschiedenen Festigkeiten der Flanken zu üben. Unten bist du in leichter Mittelstimme und hältst die Flanken weicher. Je mehr du nach oben gehst lässt du die Flanken fester werden (Gegenflanken). Das ist eine ganz subtile Bewegung, es kann sein, dass du diese nur innerlich spürst. Der erste tiefere Ton ist jeweils weicher, damit du nicht zu viel Masse benutzt und sicher bist, in Kopfstimme zu bleiben. Nach oben müssen die Flanken fester werden, damit der Kehlkopf nicht nach hinten in die die Kopf-Kopfstimmenposition geht. Durch diese erhöhte Flankenfestigkeit und den vorne sitzenden Kehlkopf erhältst du einen fetteren Klang, der nicht nach Kopfstimme klingt.

Du singst in dieser Übung wieder ein N mit Zungenspitze am Gaumen, damit die Luft vorn und schlanker ist. Durch die dicken Backen ist deine Halsmuskulatur super entspannt. Je höher du wirst umso mehr flankst du dagegen, schickst die Luft in die Nase und wirst fieser vom Klang.

d) Tina-Turner Pfeifübung

Bei dieser Übung machst du einen Schmolmund beim Singen, wie Tina-Turner bzw. für die Männer Mick Jagger. Durch den Schmolmund zieht sich im Mundinneren alles ganz schlank, so dass die Luft unter Druck und Widerstand ist. Damit du das noch besser spürst pfeifst und singst du gleichzeitig.



Mache dazu eine ganz kleine Mundöffnung mit spitzem Mund und lasse Luft durchströmen. Wenn es nicht eng genug ist, wird kein Ton kommen, daher versuche dich richtig auf diese schlanke Öffnung zu konzentrieren. Wenn du nach oben pfeifst, wird im Mundraum alles noch ein bisschen schlanker und zieht sich zusammen und das Zungenhinterteil geht nach oben. Zu dieser schlanken Luft singst du nun ein Ü, damit die Zunge oben und vorne bleibt. Du kannst spüren, wie die Luft je höher du singst immer schlanker wird, aber trotzdem fließt. Je höher du gehst umso mehr denke dir den Luftstrom gezielt nach oben.

Hilfe ich kann nicht pfeifen und singen gleichzeitig: Pfeifen ist schwerer als Singen. Konzentriere dich gedanklich daher mehr auf das Pfeifen (wenn du die Lippen/Wangen eng genug hast, kommt es automatisch). Und dann machst du einfach noch einen Ton dazu. Probier es einfach ein paarmal aus und du wirst sehen: es ist viel einfacher als du denkst!



Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du die Übungen machst, führe ein Selbstgespräch, in welchem du den Unterschied zwischen Kopf- und Mittelstimme erklärst.

Du könntest zum Beispiel sagen, dass Mittelstimme Kopfstimme ist, mit dem Unterschied, dass durch Luftkompression in der Luftröhre und Zungenrutsche mehr Widerstand durch einen kleineren Raum erzeugt wird und der Kehlkopf dadurch vorne bleibt.

MEIN GESANGSTAGEBUCH



Endlich Mittelstimme!!! YAY!! Vergiss vor lauter Aufregung aber nicht deine Kopfstimme, versuche am besten 1 Übung pro Tag trotzdem in deinen Übungsalltag zu integrieren, eventuell auch eine für die Bruststimme.



Aber Achtung: bei allen anderen Übungen und herrscht Bruststimme-Verbot!



Songs

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Wenn möglich: 1 Kopfstimme-Übung+ bei Zeit auch 1 Bruststimme-Übung
- 4) *Selbstgespräch: Der Unterschied zwischen Mittel- und Kopfstimme*
- 5) *N und NG-Äh Atemübung auf 16, 24 und 32*
- 6) *Dicke Backen -Übung und Tina Turner Pfeifübung*

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	

- 7) 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 genau ist Mittelstimme, bzw. Unterschied zwischen Kopf- und Mittelstimme
- Bereiten mir eine der Übungen Probleme und wenn ja welche? Kann ich selbst rausfinden wieso?
- Nach ein paar Tagen: Bemerke ich durch das Training Unterschiede in der Luftkompression / der Zungenrutsche? Wo habe ich noch Probleme?
- Wo brauche ich noch Hilfe / Erklärungen von meinem Singen ohne Angst Botschafter?