

# JANUAR LESSON 2

## Intensiv-Mittelstimmentraining – Teil 2

### Befestige deinen Mittelstimmen-Trampelpfad

In dieser Lesson wirst du viel wiederholen, was du bereits in Lesson Januar Lesson 1 gelernt und gelesen hast und was die Basis für die Mittelstimme ist. Du wiederholst das nicht deshalb, weil ich denke du bist zu doof dir das zu merken 🤪, sondern weil durch Wiederholungen alles viel schneller im Gehirn gespeichert wird und du so viel schneller deinen Mittelstimme-Trampelpfad ausbauen und befestigen kannst.

### Was genau ist die Mittelstimme?

- Mittelstimme ist eine Position der Stimmlippen, die gleich ist wie die der Kopfstimme (dünn, es schwingen nur die Randkanten).
- Die Flanken sind aber im Vergleich zur Kopfstimme fester. In der tiefen Mittelstimme sollten deine Flanken etwas weicher sein, um zu vermeiden, dass du die Bruststimme hochziehst, aber je höher du singst umso fester werden die Flanken (gegenflanken). Durch die festen Flanken erhält die Luft mehr Widerstand.
- Die Zunge macht eine Zungenrutsche, um den Raum enger zu machen, damit der Ton nicht im Kopfstimmenraum resoniert (oder sich wie eine Himbeere im Weltall verliert 😊) und um der Luft gemeinsam mit den festen Flanken mehr Widerstand zu geben.

### Wie funktionieren die Stimmbänder in der Mittelstimme?

- Die Stimmlippen haben in der Mittelstimme dieselbe Resonanzfläche wie in der Kopfstimme. Besonders für Männer: Wenn du im Zweifel bist, singe die Übung zuerst in einer klassischen Kopfstimme und bringe dann den Stimmsitz weiter nach vorn.
- Wenn der Ton zu schwer und zu fest ist, kippt der Kehlkopf und du rutschst in den Kopfstimmenklang. Wenn du in schwerer Bruststimme anfängst und diese hochziehst kann dein Kehlkopf irgendwann die komplett schwingende Stimmlippenposition nicht mehr halten und kippt ganz schnell nach hinten in die Kopfstimmenposition. Deshalb hört man einen Bruch in der Stimme. Denke daher daran, die Bruststimme so leicht wie möglich zu halten.
- Wenn die Zunge nach unten gerichtet ist, kippt der Kehlkopf und du rutschst in den Kopfstimmenklang. Der Kehlkopf wird auf dem Weg nach oben versuchen der Zunge aus dem Weg zu gehen. Wenn diese nach unten gedrückt ist, wird er automatisch nach hinten ausweichen. Denke daher daran die Zunge vorne und in Zungenrutsche zu halten.
- Wenn der Ton zu laut und zu schwer ist, bist du in Bruststimme. Das kannst du ändern, indem du die Flanken etwas weicher machst und den Ton leiser singst.

### Wie ist das Ton-Luft-Verhältnis in den verschiedenen Registern?

- In der Bruststimme ist der Ton schwerer als die Luft. Du hörst kaum Luft austreten, sie fließt sehr langsam.
- In der Kopfstimme hingegen übernimmt die Luft fast den Ton, wie eine Wolke, auf der sich der Ton niederlässt. Alles ist luftig und luftdurchlässig, wie ein kleines Gespenst oder eine Disney-Fee :-D 🧛‍♀️ 🧚‍♀️
- In der Mittelstimme wiederum sollten Ton und Luft gleich stark sein, wie ein Surfer auf einer Welle 🏄‍♂️. Hier darf der Ton nie schwerer sein als die Luft (Bruststimme-Hochzieh-Gefahr ⚡), aber die Luft darf auch nie so viel sein, dass du keinen Ton mehr hörst (zu hauchige oder kopfige Mittelstimme).

Kompliziert? Versuche einfach ein bisschen darauf zu achten, sobald die Flanken und die Zunge sich automatisiert haben und dieses Verhältnis zu spüren. Dies wird dir in allen Registern helfen die Luft besser u dosieren und auszubalancieren. Merke dir einfach für den Anfang:

Bruststimme: Luft<Ton

Kopfstimme: Luft>Ton

Mittelstimme: Luft=Ton

# Mittelstimm-Festigungsübungen

## Mähen mit Baby-Glottis

->mp3 Jan\_Les2\_frau/man



 **Achtung! Erwinnere dich an das Bruststimme-Verbot! Das gilt auch in dieser Lesson!** 

### a) Dicke Backen M auf Äh aufmachen

Diesmal singst du statt einem N ein M wie Mittelstimme. Beim M mit dicken Backen und geschlossenen Zähnen macht die Zunge automatisch eine Rutsche! Spürst du das Zungenhinterteil am Gaumen? Achtung: Du spürst es nur wenn du die Zähne wirklich geschlossen hältst! Du singst dein M mit dicken Backen und geschlossenen Zähnen und bringst es im Glissando nach oben. Dabei sind deine Flanken Anfangs weicher und der Ton etwas hauchiger. Je mehr du nach oben gehst umso fester werden sie. Spüre beim höchsten Ton die Stelle, an der dein Zungenhinterteil am Gaumen liegt, ziehe die Flanken noch fester und mache dann deinen Unterkiefer locker auf ein Äh auf. Die Zungenspitze liegt dabei entspannt auf der unteren Zahnreihe und das Zungenhinterteil geht etwas vom Gaumen weg. Während du nach unten singst, wird deine Zungenrutsche immer flacher und deine Flanken werden wieder etwas weicher.

**Achtung Männer:** Sei dir sicher, dass du den Unterschied zwischen Bruststimme und Kopfstimme fühlst, damit du nicht eine Oktave zu tief singst. Wenn du vollkommen in deiner „fühl-mich-wohl-Stimme“ bist statt im Bee-Gees-Falsett, dann bist du sehr wahrscheinlich zu tief! 😊

### b) Baby-M mit Glottis

Beim Glottis poppt der Kehlkopf ein bisschen. Das erreichst du, wenn du mit ganz festen Flanken einen Ton machst. Dein Singen ohne Angst Botschafter wird es dir vorführen. Der Glottis hilft uns bei den Übungen dabei, den Kehlkopf in die richtige vordere Position zu bringen und die Flanken festzuhalten, um so den nach vorn orientierten Mittelstimmen-Stimmsitz zu erhalten. Du machst bei dieser Übung zwei kleine Glottis Ms und ziehst das zweite mit geschlossenen Zähnen (aber ohne dicke Backen) von oben nach unten. Spüre dabei die kleinen Punkte wo die Mittelstimme-Luft hingeschickt wird (Nasenflöte). Da du von oben nach unten singst, fängst du mit festen Flanken an und wirst nach unten etwas weicher. Versuche aber den Punkt in der Nase auch mit den weicheren Flanken zu halten. Beim letzten Ton lässt du die Luft ein bisschen fließen, um nicht in Bruststimme zu wechseln.

Je höher der Ton, um so leiser wirst du und deine Glottis Ms werden immer Babykleiner je mehr der Ton in Richtung Nasenwurzel sitzt. Dabei kann es dir helfen, an ein Hundewinseln zu denken.

### c) Baby-M mit Glottis auf Äh staccato (M-Mä-Mä-Mä-Mä-Mäh)

Bei dieser Übung singst du wieder zwei kleine Glottis-Ms, machst beim zweiten auf ein Äh auf und singst staccato-Mähs nach unten. Achte darauf, dass der Ton nicht zu hauchig ist, denn dann bist du wahrscheinlich in Kopfstimme und deine Flanken sind zu weich. Lösung: Gegenflanken!!!!

### d) Baby-M mit Glottis auf Äh legato (M- Määäääh)

Bei dieser Übung machst du noch mehr auf als bei der vorherigen und singst das Äh im legato nach unten. Achtung: Bei dieser Übung sind keine Zähne sehen: Die unteren sind von der Zunge bedeckt und die oberen von der Lippe.

**Fawns Tipp:**

*Stelle dir bei den Übungen beim Aufmachen auf die Ähs vor, dass der Ton auf der Zungenspitze sitzt und sozusagen die Zungenrutsche herunterrutscht. Und vor allem: Mache den Mund schön groß auf, ansonsten versucht die Zunge automatisch den fehlenden Raum zu kompensieren, indem sie nach unten drückt, was wiederum eher zu einem kopfigeren Klang führt. Denke an die 2-Finger Regel und daran, den Mund nur mit dem Kiefergelenk zu öffnen!*

**Hilfe meine Stimme klingt total nach Kopfstimme!** Wenn deine Stimme in diesen Übungen nach Kopfstimme klingt, ist wahrscheinlich deine Zunge zu weit nach unten gedrückt und zu weit hinten und deine Flanken sind zu weich.

Um das zu ändern kannst du die Zunge in eine Rutsche stellen, damit der Kehlkopf wieder nach vorne kann und deine Flanken richtig festziehen.

**Hilfe ich glaube ich bin in Bruststimme, zumindest klingt es so!** Wenn deine Stimme zu Bruststimmig klingt, benutzt du wahrscheinlich zu wenig Luft und deine Stimmlippen schwingen daher zu viel.

Das kannst du ändern, indem du mehr einatmest und leiser und mit weicheren Flanken beginnst, damit dein Ton heller und weicher wird.



Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Führe ein Selbstgespräch und erkläre für die folgenden zwei Probleme was anatomisch passiert und welche Lösungen es gibt:

- 1) Die Stimme klingt zu Kopfstimmig
- 2) Die Stimme klingt zu Bruststimmig

# MEIN GESANGSTAGEBUCH



Während du die Mittelstimme weitertrainierst, vergiss auf keinen Fall die Kopfstimme als Basis und auch die Atemübungen, damit du nicht verlernst, die Flanken auch fallenzulassen! Und vor allem auch die Tuchübung damit du dich auch für das Belting vorbereitest!

- 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: Problem zu kopfige bzw. zu brustige Stimme anatomisch erklären und Lösungen aufzeigen
- 5) M-Äh Übung mit dicken Backen
- 6) Glottis M-Übungen: Ms geschlossen, Mämämäs, Määähs

## 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)

## Deine Notizen:

- Was kann ich tun, wenn meine Mittelstimme zu kopfig klingt?
  
- Was kann ich tun, wenn meine Mittelstimme zu brustig klingt?
  
- Bereiten mir eine oder mehrere Übungen Probleme und wenn ja welche? Woran könnte das liegen?
  
- Wo bin ich noch unsicher / was möchte ich meinen SOA-Botschafter noch fragen?