

## MÄRZ LESSON 3

### Befestigung und Beltvorbereitung – Part 3

Heute bekommst du eine super Übung, durch die du mehr Sicherheit in deinen Entscheidungen und in dem was du tust, gewinnst. Auch diesmal gibt es ganz wenig Erklärung, da du nun schon so fortgeschritten bist, dass du es alleine schaffen kannst!

Wie schon in den letzten Befestigungs-Lessons startest du aber zuerst mit einer Belt-Vorbereitungsübung.

### Belt-Vorbereitungsübungen – Part 3 Hallo, hallo - Belt-Belt!

ohne MP3



#### a) Hallo rufen mit dem Belt-Gürtel

Für diese Übung benötigst du einen Gürtel. Witzigerweise heißt Gürtel auf Englisch Belt, also wird dein Gürtel dein neuer Belt-Belt! LOL

Am besten ist ein Gürtel mit Schnalle, es geht aber auch der Gürtel eines Bademantels zum Beispiel.

Lege den Gürtel an, und zwar etwas höher als die Taille. Die Gürtelschnalle sollte an dem Punkt liegen, an dem die Rippen zusammenkommen. Bei Frauen wird das genau dort sein, wo auch der BH sitzt. Denn genau dort, wo die Rippen zusammenkommen, ist auch der magische Punkt.

Der Gürtel sollte relativ locker sitzen, ohne herunterzurutschen. Nun atmest du wieder 8x kurz und zackig ein und spürst dabei, wie der Gürtel enger wird. Es fängt vielleicht ein bisschen an zu kneifen. Das ist gut so, denn genau dieses Engegefühl sollst du spüren und halten. Du schnappst nochmal etwas Luft obendrauf, gehst in Ruhhaltung, spannst dabei deinen magischen Punkt an und rufst „Hallo“ bis die Nachbarn klopfen! 🙌

Dazu nimmst du wieder deinen Timer oder Sekundenzeiger. 1 Sekunde für HA und 1 Sekunde für LLO. Rufe 8-10 x Hallo hintereinander mit einer Einatmung. Also 16-20 Sekunden. Versuche dabei den Gürtel durch die Oberzwerchfell-Spannung sehr stramm am Körper zu halten.

Halte beim Rufen die Hände wirklich rechts und links vom Mund, als ob du auf einem Berg stehst und „Hallo..Echo!“ rufst. Denn dein Körper hat ein natürliches Erinnerungsvermögen. Wenn du in die Ruhhaltung gehst, denkt dein Körper automatisch „OK, ich darf jetzt rufen, ich spanne mich an und gebe Gas!“ Und das ist genau das, was wir wollen. Wir aktivieren die natürliche Muskelanspannung und speichern dann einen neuen Trampelpfad im Gehirn, dass wir genau diese Muskelanspannung für den Beltgesang brauchen.

#### Auf was Achte ich bei der Hallo-Belt-Belt-Übung besonders?

Nur zur Erinnerung denn du weißt es schon selbst: Rufe kein deutsches Hallo mit geschlossenem A und O sondern eher ein „HÄLLOA“; damit die Zunge in der richtigen Position ist. Rufe laut; mit weit geöffnetem Mund und viel rosa Zunge.

### **Wie laut oder leise ist eigentlich rufen?**

Stell dir vor, eine Freundin sollte sich mit dir am Bahnhof treffen und du siehst sie auf dem anderen Bahnsteig, wie sie nach dir Ausschau hält und dich nicht findet. Du versuchst sie auf dich aufmerksam zu machen und rufst „Anna! Huhu!!!! Hier drüben! Hier bin ich !!!“

Es ist also ein lautes, bestimmtes, aber freundliches rufen. Es soll kein Befehl sein und sich nicht streng anhören. Denn freundlich bedeutet hell und hell bedeutet wiederum Mittelstimme, denn du beltest ja irgendwann mal ganz hoch!

### **Fawns Tipp: Wasser blubbern gegen Heiserkeit oder trockenes Gefühl im Hals**

*Wirst du bei dieser Übung etwas heiser oder hast ein trockenes Gefühl im Hals? Tatsächlich sind diese Übungen echt anstrengend und beanspruchen die Stimme. Denn du gehst dabei über dein Höhen- und Lautstärkelimit hinaus. Und zusätzlich zu den Beltübungen, machst du auch noch die anspruchsvollen Befestigungsübungen!*

*Ein tolles Mittel, um diesem trockenen und heiseren Gefühl entgegenzuwirken ist das Blubbern mit Wasser. Fülle dazu einen größeren Becher oder Glas ca. ein Viertel mit Wasser. Am besten benutzt du nun einen Strohhalm mit einem etwas größeren Durchmesser, aber zur Not geht auch ein kleiner. Zwischen den Übungen blubberst du einfach ein bisschen in den Strohhalm, ganz ohne Stimme oder nur ganz ganz leise. Das entspannt die Stimmbänder und durch das Blubbern wird die Luft, die du dabei automatisch inhalierst, ein wenig feucht. So wird sich dein Hals gleich weniger angespannt und trocken anfühlen.*

*Wenn der Becher zu voll ist, kriegst du im Sommer dabei auch noch gleichzeitig ein bisschen Abkühlung 🍃 Also dann: **HAPPY BLUBBERING!***

## **Befestigungsübungen mit Mentaltrainings-Text**

->mp3 - Marz\_les3\_befestigung\_man\_frau



### **a) Befestigung Do-it-yourself**

Die Übung dieser Lesson ist eine einfache Skala, die in 3,5 Minuten von unten bis oben durch alle Register und wieder zurück führt. Es geht ziemlich hoch (bis zum E über dem hohen C, das sind schon "Königin der Nacht-Töne"). Die Männer nutzen dasselbe Audio und singen daher auch bis zum E, aber eine Oktave tiefer. Nicht jeder kann das singen, aber du weißt ja inzwischen, dass du in die Flüstertöne gehen kannst und sollst. Es geht nicht darum alle Töne zu erreichen, sondern den Kehlkopf und die Stimmbänder zu dehnen. Und das kannst du mit Flüstertönen ganz genauso wie mit Stimme. Also bitte nicht traurig sein, wenn du es nicht schaffst, die meisten Schüler schaffen es nicht ganz nach oben mit Ton. (bzw. noch nicht!!)

Befestige mit dieser Übung nochmal das, was du schon weißt. Singe die vorgegebene Skala auf einen oder mehrere Vokale deiner Wahl und ändere je nach Register die Zungenposition und Flankenfestigkeit.

Es gibt keine Anleitung was du tun sollst. Entscheide selbst, wie du durch diese Skala kommst: welchen Vokal / welche Vokale du wann nutzt, wann du etwas an der Zunge, dem Gaumenbogen oder den Flanken änderst. Ist deine Stimme zu schwer? Dann musst du vielleicht die Flanken weicher lassen!

Klingt es zu schwach oder zu hauchig? Dann spanne sie ein bisschen mehr an. Deine Entscheidung! Bei den Übergangsübungen der letzten Lessons kommt es einigen Schülern unnatürlich vor, den Angaben für den Registerwechsel zu folgen. Manch einer würde gerne früher in die Kopfstimme wechseln, oder früher aus der Brust- in die Mittelstimme gehen. Vielleicht gehörst du auch dazu? Dieses Mal darfst du alles ganz nach deinem Gefühl machen!

Achte darauf, was du spürst, wie es sich anfühlt und wie es klingt (zu hauchig, zu wenig fies, zu wenig funky-chicken...) Denke auch an deine Eselsbrücken-Registerecken und drehe dich jeweils wieder in die passende Ecke.

**Hilfe, bei den ganz hohen Tönen fühlt sich alles ganz eng an!**

Wenn du spürst, dass es irgendwo zu eng ist, dann prüfe deine Zungenspannung, hebe den Gaumen höher, lasse die Flanken los oder mach beides. Manchmal hilft es, kurz die Zungenspitze zu berühren und zu versuchen, die Zunge weiter vorn zu lassen, und eine Zungenrutsche zu machen. Durch das kurze Tippen auf die Zungenspitze bist du abgelenkt und fixierst dich nicht darauf, dass es zu hoch ist. Oft kommt der Ton dann plötzlich!

**Hilfe, die hohen Töne klingen sehr hauchig!**

Schicke die Luft mehr in der Nase! Wenn dir dabei anfangs die Puste ausgeht, ist es nicht so schlimm, besser als zu viel Luft auf dem Ton! Mit der Zeit wird sich das regulieren.

**Hilfe, ich werde trotz Blubbertasse heiser!**

Wenn du die Übung ein paarmal hintereinander übst, kann das sehr anstrengend sein. Übertreibe es nicht, du kannst auch damit anfangen, nur Teile davon zu singen und diese separat zu üben, bevor du dazu übergehst die komplette Übung am Stück zu singen.

Ich werde dir diese sehr fortgeschrittene Übung (viele Registerwechsel + Höhe + Dauer) im Live vormachen. Aber Achtung: Du sollst mich nicht kopieren, sondern deinen eigenen Weg finden!

## Fawns Mentaltipp für diese Lesson

### Erstelle dein persönliches Lösungsblatt:

Mach dazu eine Tabelle, in der du in Stichworten in der linken Spalte die **Probleme** aufschreibst, die du häufig hast, oder die bei der Übung auftauchen.

In den Spalten daneben schreibst du die **Lösungen** dazu.

### Wichtig:

- **Formuliere alles positiv!**  
~~Luft nicht anhalten~~                      -> **Fließende Luft**  
~~keine Big Fat Bruststimme~~        -> **Bruststimme leiser**
- Für 1 Problem gibt es mehrere Lösungen

Das Lösungsblatt ist ein tolles Werkzeug, um dir selbst zu helfen! Schreib deine häufigsten Probleme auf, bevor du die Befestigungsübung machst, und überlege dir dann, wie du sie lösen könntest. Trage die Lösungen jeweils in die Spalten ein. Sing die Übung dann einmal durch und erweitere deine Problemspalte eventuell. Suche auch hierzu Lösungen und schreibe sie auf. Du kannst die Tabelle am Computer oder handschriftlich erstellen. Achte aber bitte darauf, dass sie leserlich ist, damit dein Botschafter dir sein Feedback dazu geben kann und dir helfen kann, falls du nicht überall die passende Lösung gefunden hast.

Eine Zeile der Tabelle könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

Problem	Lösung	Lösung	Lösung
Schwierigkeiten in die hohe Kopfstimme zu kommen	Gaumen in ON-Position halten	Flanken fallenlassen	mit Flüstertönen über meine Grenze hinausgehen

Übe nun weiter und immer, wenn du ein Problem hast, schau auf dein Blatt und finde die Lösung! Wäre es nicht schön, wenn man so alle Probleme dieser Welt lösen könnte? Blatt zur Hand, nachschauen..lösen....träum..... 🧐 Aber wir können zumindest gesanglich unseren Beitrag dazu leisten!

Der erste Schritt, um ein Problem zu lösen ist ----? Zu erkennen was das Problem überhaupt liegt! Deshalb ist es soo immens wichtig, dass du weißt, wo deine Schwächen und Problemstellen sind. Denn so hast du die Chance sie zu lösen, anstatt einfach nur zu sagen: „Das ist schon immer mein Problem“ und darauf sitzen zu bleiben.

Wie oft sagen Leute: „Ich kann einfach nicht hoch singen!“ und überlegen gar nicht erst, welche Aktionschritte sie unternehmen können, um das zu ändern. Doch eigentlich müsste das Problem lauten: „Ich weiß nicht, wie man hohe Töne singt“ oder „Bei hohen Tönen werde ich heiser“ und hierzu gibt es dann die passenden Lösungen!

Wenn dein Auto kaputt ist, versuchst du ja auch erstmal zu verstehen, woran es liegt, oder bringst es zum Mechaniker, damit er das Problem findet. Du lässt es nicht einfach stehen mit der Begründung „Mein Auto ist kaputt“ und gehst für den Rest deines Lebens zu Fuß...oder?

# MEIN GESANGSTAGEBUCH



In dieser Lesson geht es auch viel um Übungsvorbereitung. Nimm dir Zeit für dein Lösungsblatt, überlege genau wo deine Probleme sind und welche Lösungen du dazu zur Hand hast. Denke auch immer daran: Sowohl die Registerecken als auch das Lösungsblatt sind keine statischen Übungshilfen. Denn du entwickelst dich weiter, und deine Probleme sind wahrscheinlich nicht immer dieselben. Arbeite mit diesen Werkzeugen und aktualisiere sie so, wie du es genau jetzt brauchst.

Wir sind alle schon mega gespannt auf dein Lösungsblatt!

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme).
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Vorbereitungsübung fürs Belting: Hallo mit Belt-Belt
- 4) Befestigungsübung Do-it-yourself von unten bis oben und wieder zurück (du darfst diese Übung Anfangs auch in Einzelteile zerlegen, damit es nicht zu anstrengend wird. Wenn du einen Song übst, wirst du nämlich auch nicht den ganzen Song 10x durchsingen, wenn du nur an ein paar Stellen Probleme hast, sondern dich auf diese konzentrieren)

## 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:

- Schau dir nach ein paar Tagen dein Lösungsblatt nochmal an. Welche Lösungen sind inzwischen schon in deinen Trampelpfad übergegangen?
- Wo hast du dagegen noch Probleme mit dem Umsetzen bzw. automatisieren?
- Gibt es Probleme, für die du keine Lösung gefunden hast oder Lösungen, bei denen du dir nicht ganz sicher bist? Sprich mit deinem Botschafter darüber!