

NOVEMBER LESSON 1

Intensiv-Kopfstimmentraining – Teil 1

Dieser Monat ist sehr intensiv und gleichzeitig sehr wichtig. Du trainierst einen ganzen Monat, wenn möglich **jeden Tag** deine Kopfstimme. In diesem Monat machst du sehr viele Übungen für die Flexibilität der Stimmbänder. Das ist so, als ob du einen Monat lang jeden Tag Yoga machen würdest. Danach wirst du einen großen Unterschied in deiner Kopfstimme spüren. Diese Übungen werden nicht immer klingen, aber darum geht es im Moment auch noch nicht. Denn du wirst über deine Grenzen hinausgehen, um die Muskulatur zu stärken und sie gleichzeitig flexibler zu machen.

Und die Männer? Wenn du tief singen willst, musst du auch hoch singen können, denn je flexibler deine Stimme in den Höhen wird umso mehr wird sie es auch in den Tiefen!

Mit der Kopfstimme hoch hinaus

->mp3 Nov_Les1_ Liptrills, Pops und Kuckuck



a) Liptrills mit Flüstertönen

In Lesson 5 hast du gelernt mit Hilfe des Gaumenbogens, des Ohrenkanals und der Augenhöhlen mehr Raum zu schaffen. Behalte das auch bei dieser Übung im Kopf, aber nun platzierst du den Ton bewusst weiter nach vorne. Nutze dabei eine süße, kindliche, fiesi-fiesi-Kleinmädchen-Stimme. So wird dein Kopfstimmen-sound ganz schlank und hell klingen. Diese Position der Stimme nach vorne wird dir helfen, deine Kopfstimme ohne Bruch mit den anderen Registern verbinden zu können. Auch die Männer sollten klingen wie ein kleines Mädchen. Mut zur Hässlichkeit! 😬

Die Übung ist sehr hoch und führt dich raus aus deiner Komfortzone. Führe die Liptrills mit fallenden Flanken aus, wie du das bereits gelernt hast. Wenn du an einen Punkt kommst, bei welchem du das Gefühl hast, es ist anstrengend, du musst drücken oder dein Kehlkopf tut weh, dann lass los und fange an zu flüstern. Auch diese Flüstertöne kennst du schon aus Lesson 5, bzw. Oktober Lesson 1: die Stimmlippen sind dabei engagiert, das heißt du formst den Ton und die Stimmlippen flattern, aber du hörst nur ein Flüstern.

Bei jedem Sänger sind diese Flüstertöne anders. Wenn es sich für dich bis ganz oben gut und entspannt anfühlt, dann musst du nicht unbedingt flüstern. Vielleicht kommt der Ton bei dir manchmal und ab und zu kommt nur das Flüstern. Auch das ist gut. Hauptsache du bist entspannt! Lerne loszulassen, anstatt zu drücken. Nicht jeder Ton muss klingen! Aber mit der Zeit werden die Töne kommen. Sei geduldig mit dir und deiner Stimme!

Hilfe, ich kann keine Flüstertöne!

Wenn du bei den hohen Tönen das Gefühl hast du bist angespannt und es kommt kein Flüstern, dann achte darauf, dass die Flanken richtig fallen. Extrem-bewusst-Flanken-Fallenlassing!! 😬

Hilfe, ich kann die Liptrills nicht halten!

Drücke leicht mit Daumen und Zeigefinger in deine Backen dann entspannst du und die Liptrills gehen viel einfacher. Zwischendurch versuche es immer mal wieder ohne.



Nach den Liptrills machst du die Gäk-Bruststimmenübung zum Ausgleich.

b) Pops- großer Raum hinten, Ton klein und in Nase

Bevor du die „Pops“ singst, machst du dicke Backen mit geschlossenem Mund. Die dicken Backen helfen dir dabei, den Hals nicht anzuspannen und den Gaumenbogen zu bilden. Stell dir dabei vor, dass die Luft in deinem Mund gefangen ist. Dann machst du auf ein „Pop“ auf und stellst dir nun vor, dass die Luft weiterhin im Mund bleibt*. Mach den Mund mindestens zwei Finger hoch auf zum „O“. Je höher der Ton, umso weiter muss dein Mund auf sein. Der Ton bleibt dabei ganz klein und du platzierst ihn schön nach vorn in die Nase. Was den Ton laut macht ist nur der Raum. Achte auch darauf, dass deine Zunge entspannt ist und immer ein bisschen auf den Zähnen liegt, oder zumindest direkt dahinter.

* Vielleicht hast du schon den Begriff „inalare la voce“ gehört, was bedeutet „die Stimme inhalieren“. Du inhalierst natürlich die Luft nicht wirklich, aber du kannst das Gefühl suchen, dass die Luft während dem Singen ein bisschen im Mundraum stehen bleibt.

c) Kuckuck – Weicher Gaumen hoch, kleiner Ton

Bei dieser Übung darfst du ausnahmsweise das deutsche „U“ singen. Sie ist nicht so hoch wie die Vorübungen, da der U-Vokal die Zungenwurzel etwas auf den Kehlkopf drückt und dieser deshalb nicht so weit nach oben gehen kann.

Denke auch hierbei wieder an „inalare la voce“ und an das Training des Gaumenbogens. Der Ton soll wieder so klein und leise wie möglich sein und wenn möglich ohne Hauch. Der Ton entpuppt sich wie bei den POPs aus dem Raum.

Fawns Tipp:

Es ist in dieser Lesson nicht verlangt, aber vielleicht hilft es dir wieder, wenn du jeweils das malst, was du beachten musst: Flanken, Mund, Zunge, Fiesi-Kopfstimme...

Die Sei-lieb-zu-dir Mentalübung oder: Warum habe ich eigentlich Angst vor dem Singen?

Viele Schüler sind viel zu selbstkritisch und schaffen es nicht, ihre Stimmen zu akzeptieren. Selbst wenn man ihnen ein Kompliment macht, nehmen sie dieses nicht an, sondern denken eher, dass das Kompliment nicht ernst gemeint ist oder nur aus Höflichkeit gemacht wurde.

Geht es dir auch so? Singst du, weil es dir Spaß macht, aber hast gleichzeitig Angst vor Kritik oder Angst davor zu versagen?

Genau aus diesem Grund wurde das Singen-ohne-Angst Konzept gegründet. Um allen Menschen zu helfen, die gerne singen lernen möchten, vor allem denen, die die Angst davor abhält.

Die Mentalübungen mit den Sei-lieb-zu-mir-Sätzen gehört daher zu den wichtigsten im Singen-ohne-Angst Programm nach Fawn Arnold. Denn sie bekämpfen die Angst dort, wo sie entsteht: In unserem Kopf.

Kann ich nicht singen lernen ohne so eine blöde Mentalübung machen?

Die Sätze der Mentalübung werden dir dabei helfen, den negativen Trampelpfad in deinem Gehirn in einen positiven zu verwandeln. Denn mit der Zeit hast du dir vielleicht angewöhnt zu denken „das kann ich sowieso nicht“, „ich klinge kacke“ oder „ich werde niemals richtig gut singen können“.

Selbst wenn du solche Sätze nur denkst, beeinflussen sie dich negativ und hindern dich daran, deinen Traum zu verwirklichen. Denn unsere eigenen Gedanken haben eine ungeheure Macht über uns.

Du kannst diese Macht aber in etwas Positives verwandeln. Indem du ab heute täglich positive Sätze sagst, und wertschätzend mit dir selbst bist, kannst du dich bewusst dazu entscheiden, dich und deine Stimme lieb zu haben. Tu es!

Sei offen und schaue was passiert. Die negativen Sätze haben dich nicht weitergebracht, oder? Deine

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du singst, sag täglich laut diese drei **Sei-lieb-zu-mir-Sätze**:
(nur die Sätze, ohne Erklärung)

1. Meine Stimme ist ein Unikat, einzigartig und wunderschön

Erklärung: Es stimmt, du hast eine besondere Stimme, so wie jeder einzelne Sänger auf der Welt. So einzigartig wie ein Fingerabdruck. Und genau diese Einzigartigkeit macht jede Stimme schön. Jede Stimme klingt anders und das ist gut so! Höre auch du das Wunder in deiner Stimme und freue dich über ihre Einzigartigkeit!

2. Ich trainiere meine schöne Stimme mit viel Geduld, Verständnis und Liebe

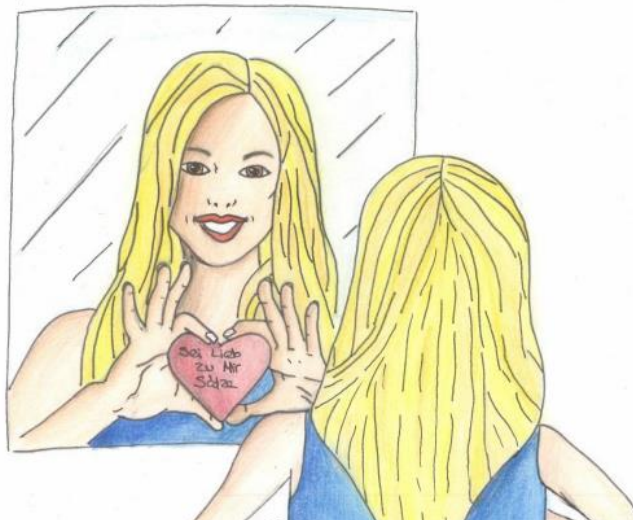
Erklärung: Genau! Du TRAINIERST deine Stimme! Sei nicht ungeduldig, denk daran wo du stehst. Wie lange kennst du diese Technik? Ein paar Monate? Also ist deine Stimme eigentlich ein Baby, oder zumindest ein Kind. Würdest du einem Kind sagen, dass es kacke klingt? Liebe deine Stimme dafür, dass sie dich hierhergeführt hat und sei verständnisvoll mit ihr, wenn sie noch etwas Training braucht!

3. Ich liebe meine Stimme, weil sie die einzige auf der Welt ist, die so klingt, und ich freue mich sie zu hören.

Erklärung: Keine Stimme ist gleich. Es gibt also auch keinen Grund für Konkurrenzdenken. Erst wenn du wirklich akzeptierst, dass du deine Einzigartigkeit nicht ändern kannst wirst du anfangen zu Singen. Denke an Sänger wie Joe Cocker, Grönemeyer, Macy Grey, Bonnie Tyler. Haben sie eine im herkömmlichen Sinn schöne Stimme? Ja? Nein? Was heißt also schön? Mit innerer Akzeptanz, Liebe und Selbstbewusstsein kannst du mehr Menschen erreichen und glücklich machen als mit antrainierter Perfektion.

Fawns Tipp:

Sag die Sei-lieb-zu-mir-Sätze, wenn möglich vor dem Spiegel und sieh dir dabei in die Augen, aber nur wenn es sich gut anfühlt. Ansonsten wiederhole auf jeden Fall die Sätze auf der mp3. Ich sage dir zur Übung die Sätze vor, so dass du sie nur wiederholen musst. Je mehr du sie aber für dich verinnerlichst umso mehr werden sie wahr werden!



MEIN GESANGSTAGEBUCH



In dieser Lesson bekommst du auch einen 6 Tage-Trainingsplan.

Bei der Kopfstimme geht es mehr um Regelmäßigkeit, und darum die Koordination und die Abläufe zu trainieren, als um Ausdauer.

Du kannst es schaffen, jeden Tag mindestens 1x die Übungen zu machen, denn sie dauern ohne Hilfsstimme nur 4 Minuten. Wenn du dazu noch das Warm-up nimmst und die Atemübungen dann sind das täglich 10-15 Minuten. Zur Not verkürze das Warm-up. Du wirst es schaffen!

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Mentalübung (Sei-lieb-zu-mir-Sätze), Liptrills, Pops und Kuckucks

Trainingsplan (nur für die Kopfstimme-Übungen):

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	
Freiwillig:						
(Tag 7)	Datum:		Uhrzeit		Länge	

- 4) eventuell und je nach Zeit Übungen, die du noch nicht so gut kannst (notiere hier, welche du machst) oder Lieder bzw. Liedpassagen

Stelle dir dann folgende Fragen:

- Mit welcher Übung / welchen Übungen habe ich Schwierigkeiten und welche?
- Was kann ich besser machen bei meiner nächsten Übungseinheit?
- Was mag ich an meiner Stimme?