

NOVEMBER LESSON 2

Intensiv-Kopfstimmentraining – Teil 2

Noch mehr Kopfstimme? Warum das denn?

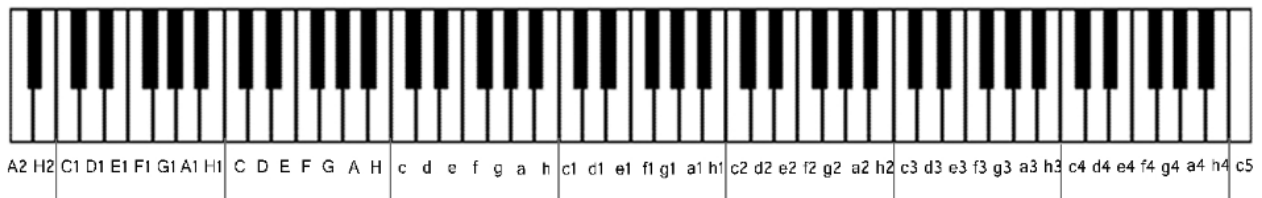
Bist du bereit für den zweiten Teil des Intensiv-Kopfstimmentrainings? Hast du schon Fortschritte bemerkt? Weiter so! Bei der Kopfstimme bringt Konstanz die besten Ergebnisse. Also auch diese Woche gilt: lieber öfter und kurz üben als nur einmal für zwei Stunden. Bleibe dran! Du wirst schon bald die ersten Ergebnisse spüren und hören!

Wozu sind eigentlich die Flüstertöne gut?

Auch in diesem Teil wirst du mit den Kopfstimmenübungen deinen Umfang erweitern können, indem du die Flüstertöne nutzt. Denn die Töne, die du jetzt noch flüsterst, werden irgendwann klingen und dann kannst du noch ein paar Töne weiter nach oben gehen und wieder an neuen Flüstertönen üben.

Was bedeutet eigentlich Stimmumfang? (Mini-Ausflug in die Musiktheorie):

Falls du wissen möchtest, wie aktuell dein Umfang ist und ein Klavier zur Hand hast, siehst du anbei die Namen der Töne und Tasten. Eine hohe Frauenstimme kann in den Höhen oft bis zu einem a₂ (bzw. g'' /a'' oder g/a über dem hohen C) kommen. Genau das kannst du mit den Flüstertönen erreichen. Falls du schon bis dorthin kommst und dabei einen klaren Klang hast ohne Druck auszuüben, kannst du noch ein paar Töne höher mit den Flüstertönen gehen. Hohe Männerstimmen können oft bis zum g₁ (bzw. g' oder g über Mittel-C) kommen. Auch hier gilt wieder: Solange es ohne Druck geht und sich gut anfühlt, singe mit Ton. Wenn es weh tut, quietscht oder anstrengend ist dann flüstere lieber. Du musst die richtige Balance aus Kompression und losgelassener Luft finden. Wichtig ist, dass du dabei die Flanken fallenlässt.



Fawns Tipp:

Falls du erkältet bist (das gilt vor allem für die Wintermonate) gibt es nur eine Lösung: KLAPPE HALTEN!!! Denn je schneller du Stimmruhe hältst umso schneller wird deine Stimme wieder besser. Wenn du trotz Heiserkeit weiterübst, kannst du deiner Stimme schaden und dann wird es am Ende viel länger dauern, bis du deine Stimme wieder in vollem Umfang nutzen kannst. Also: Sei lieb zu dir und deiner Stimme und erzwingen nichts!

In dieser Lesson hast du „nur“ 2 neue Übungen. Zusätzlich wiederholst du aber immer noch die Übungen aus November Lesson 1. In deinem Gesangstagebuch findest du dazu auch wieder den passenden Trainingsplan.

Mit Leichtigkeit in die Kopfstimme

->mp3 Nov_Les2 Baby Liptrills und Funky Chicken Bo(n)ks
+Ausgleichsübung AAAÄäck



a) Baby Liptrills

Die Liptrills kennst du schon aus November Lesson 1, bei der wir die Übung „legato“ gemacht haben. Das heißt alle Töne wurden ausgehalten und ohne Pause miteinander verbunden. Bei den Baby-Liptrills machst du die Übung dagegen „staccato“. Das bedeutet du hältst die Töne kurz und knapp und mit kleinen Pausen zwischen den einzelnen Tönen.

Achte bei dieser Übung darauf eine Art Babystimme zu produzieren. Die Männer kennen das ja bereits mit der Bee-Gees oder Babystimme.

Obwohl die Töne staccato sind, versuche trotzdem die Luft weiterfließen zu lassen, genauso wie beim legato. Dabei hilft es dir auch darauf zu achten, dass die Flanken schön kontinuierlich fallen. Auch wenn die Übungen diesmal etwas schneller aufeinanderfolgen, nimm dir trotzdem die Zeit durch die Nase einzuatmen damit sich die Flanken gut weiten.

Hilfe ich kriege die hohen Töne nicht ohne Druck!

Auch hier gilt wieder: Flüstere, falls es zu hoch wird! Denk daran: Du trainierst deine Stimme mit viel Geduld...! Achte darauf bei der Übung vor allem die hohen Töne schön klein und leise zu machen, damit du sie nicht herauspresst!

Männer: bitte wieder darauf achten, dass du wirklich in Kopfstimme bist und nicht aus Versehen eine Oktave tiefer singst 😊.

Warum hüpf mein Bauch bei den Baby-Liptrills?

Ein hüpfender Bauch kann ein Anzeichen dafür sein, dass du die Flanken nicht richtig fallen lässt. Versuche darauf zu achten, und frage eventuell deinen Botschafter.

Auf was achte ich bei den Baby-Liptrills besonders?

Die Flanken fallen. Du gibst ein kleines bisschen Druck bzw. Luftkompression. Wenn es wehtut, quietscht oder du zu viel drücken muss dann flüsterst du. Du singst klein und in Babystimme.

b) Funky Chicken Bo(n)ks

Bei dieser Übung fängst du mit dicken Backen an, damit die Nackenmuskeln schön entspannt bleiben und der Gaumenbogen oben bleibt. Dann machst du auf ein „o(n)k“ auf (Achtung, es ist wichtig ein leichtes N anzudeuten damit der Stimmsitz vorne ist, um den richtigen Klang zu erzeugen). Der Klang sollte dem Gackern eines Huhns („boak boak boak“), dem „on“ im französischen Wort „Chanson“ oder dem o-laut beim „Huihaong“-Karate-Kampfruf im asiatischen Raum. Wir nennen das die „Funky Chicken“-Klangfarbe. Benutze das Bild was für dich am besten funktioniert, ich werde dir vormachen, wie es klingen soll.

Warum soll ich den Chicken Klang benutzen?

Diese Klangfarbe bringt den Stimmsitz ein bisschen weiter nach vorne im Vergleich zum „klassischen“ Klang, indem die Zunge hinten eine leichte Rutsche macht. Denk aber nicht zu viel darüber nach, denn wenn deine Zunge unten auf den Zähnen ist und du den richtigen Klang erzeugst, geht das automatisch.

Hilfe, meine hohen Töne hören sich total quietschig an!

Auch hier: Falls es zu hoch wird: Flüstere! Beim oberen Ton versucht man oft instinktiv ihn lauter zu machen als den Rest, weil man denkt man muss ihn herauspressen. Dabei ist es genau andersrum. Je mehr du loslässt umso leichter kommt der Ton. Versuche den oberen Ton extra leiser zu machen als die anderen Töne.

Only for Männer: wenn du überhaupt keine Schwierigkeiten mit den hohen Tönen hast und diese ohne Flüstertöne ganz locker lässig kommen, darfst du gerne auch die Mp3 der Frauen nehmen. Frage eventuell noch deinen Botschafter danach.

Auf was achte ich bei den Chicken-Bo(n)ks besonders?

Die Flanken fallen, der Mund ist auf, du gibst ein kleines bisschen Druck bzw. Luftkompression, wenn es wehtut, quietscht oder du zu viel drücken muss dann flüsterst du und bei den hohen Tönen versuchst du eher leiser als lauter zu singen

Ausgleichsübung AAAÄCK

Diese Übung in der Bruststimme dient zum Ausgleich, um die Stimmlippen schön flexibel zu halten. Beim „äck“ stoppt die Luft immer etwas. Hier kannst du viel weniger einatmen als in der Kopfstimme, damit du richtig schön in Bruststimme bist und die Stimmlippen viel Resonanzfläche haben.



Blockiere dich nicht selbst!

Diesmal geht es in der Mentalübung darum, sich selbst in eine positive Stimmung zu versetzen. Denn wenn du etwas tust, das dir schwerfällt oder wovor du vielleicht sogar Angst hast (z. B. vor der Kopfstimme) ist es oftmals so, dass du dich selbst noch mehr blockierst indem du gemeine und abwertende Dinge denkst wie „das kann ich nicht“, „das wird bestimmt wieder nix“ und so weiter. Wie wär’s mal mit dem Gegenteil?

Programmiere dich auf positiv 😊

Vielleicht konntest du dich noch nicht wirklich mit den „Sei-lieb-zu-dir-Sätzen“ identifizieren. Deshalb kannst du in dieser Lesson aussuchen was du sagst. Es muss aber etwas sein das eine innere Freude in dir hervorruft. Das kann etwas sein was du erreicht hast, etwas worauf du stolz bist, oder das Gefühl bei einem Sonnenuntergang, im Urlaub, nach einer sportlichen Leistung...Alles was dich in gute Stimmung versetzt und dich mit Freude erfüllt ist gut!

Sprich dabei mit dir selbst und sage zum Beispiel: „Ich bin stolz auf mich weil...“ oder „Ich freue mich weil ich gerade daran denke wie ich letzte Woche ein Eis 🍦 in der Sonne gegessen habe“.

Es muss nichts Großartiges sei, wichtig ist allein dein Glücksgefühl dabei. So programmierst du dein Gehirn auf etwas Positives, bevor du singst. Wenn du dies regelmäßig tust, wird sich dein negativer Trampelpfad in einen positiven umwandeln und du wirst auch mit der Kopfstimme etwas Positives verbinden! Die Kraft der Gedanken!!! YAY!! 🌞 Du kannst das Ganze natürlich noch verstärken, indem du einen oder alle Sei-lieb-zu-dir-Sätze der letzten Lesson sagst, sofern auch diese dich wirklich mit Freude erfüllen.

Befestige deinen Trampelpfad

Zusätzlich zu deinem positiven Gedanken führst du auch wieder ein Selbstgespräch, indem du sagst was für eine Übung du nun machst, wie du diese ausführst und worauf du besonders achtest.

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du singst, sag täglich laut einen Satz, der dich positiv stimmt (wenn möglich vor dem Spiegel) und führe dein Selbstgespräch zu den Übungen.

1. Mein positiver Satz für heute ist...

zum Beispiel: „Ich bin total glücklich / froh / stolz weil.....“

2. Ich mache jetzt die Baby Liptrills, dabei

Sage die wichtigsten Details auf die du achten musst zur Übung

3. Ich mache jetzt die Funky-Chicken-Bo(n)ks, dabei..

Sage die wichtigsten Details auf die du achten musst zur Übung

Versuche auch hier wieder offen zu sein und lass dich vom positiven Effekt der Mentalübung überraschen!

Für das Selbstgespräch zu den Übungen kannst du vorher für dich aufschreiben an was du denken möchtest oder wieder eine kleine Zeichnung dazu machen. Versuche aber die Sätze frei und ohne „spicken“ zu sagen.

Mach dich selbst glücklich – und dann sing!



MEIN GESANGSTAGEBUCH



Auch in dieser Lesson bekommst du wieder einen Trainingsplan. Da es diesmal 5 Übungen sind (3 Übungen aus November Lesson 1 und zwei aus November Lesson 2 ist es natürlich etwas länger, aber plane trotzdem mindestens 4 Tage ein, wenn du Erfolge erzielen willst. Vielleicht schaffst du sogar das Profi-Level mit 5 Übungstagen oder sogar den Super-Star mit 6? ★★ ★

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tachübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Mentalübung (Positiver Satz + wenn du magst „Sei-lieb-zu-mir-Satz“)
- 4) Liptrills, Pops und Kuckucks aus November Lesson 1
- 5) Baby-Liptrills und Chicken-Bo(n)ks mit jeweils vorher Selbstgespräch

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	
Profi-Level						
Tag 5	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Superstar-Level						
Tag 6	Datum:		Uhrzeit		Länge	

☞ 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 wie immer 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?

Dieses Gesangstagebuch soll dir eine Hilfe sein, um deinen Gesangsalltag zu organisieren. Bitte halte dich, wenn möglich an die minimalen Übungszeiten. Wenn du mehr machen möchtest, kannst du das natürlich gerne tun, dasselbe gilt natürlich für die Zeichnungen zu den Übungen und die Selbstgespräche. Du könntest zum Beispiel zusätzlich noch für dich Selbstgespräche zu den Übungen aus November Lesson 1 einbauen. Je mehr du dir tatsächlich selbst erarbeitest, umso schneller geht alles in den Körper über. Das Wichtigste ist, dass du es mit Freude tust und deine Stimme nicht überstrapazierst. Wenn du irgendwo Probleme oder Zweifel hast: Dein Botschafter ist für dich da!