

NOVEMBER LESSON 3

Intensiv-Kopfstimmentraining – Teil 3

Baue dir eine solide Basis. Mit deiner Kopfstimme

In dieser Lesson geht es weiterhin um die Kopfstimme und um Übungen um diese zu trainieren. Denke weiterhin an die Flüstertöne, falls du es nicht schaffst, die hohen Töne mit Leichtigkeit klingen zu lassen.

Wie kann ich die Flankenhaltung und die Luft in der Kopfstimme einsetzen?

Du hast ja bereits gelernt, dass die Flanken in der Kopfstimme fallen und dass du sie bei den hohen Tönen noch mehr fallenlässt. Bei den Übungen dieser Lesson kombinieren wir Staccato (kurze knappe getrennte Töne wie bei den Baby-Liptrills) und Legato (alle Töne sind miteinander verbunden, so wie bei den normalen Liptrills), so dass du lernst die Flanken flexibel einzusetzen. Manchmal brauchst du weiche Flanken, aber sie werden nicht sofort fallengelassen, an anderen Stellen müssen sie sofort fallen. Legato-Töne brauchen ein bisschen mehr fließende Luft bzw. ein bisschen mehr Luftpower und deswegen musst du aufpassen, dass du im Staccato-Teil die Luft sparsam verwendest, damit du diese dann in der Legato-Passage verwenden kannst.

Diese Art der Luftverteilung wird dir auch später beim Singen helfen, denn nicht alle Töne brauchen gleichviel Luft. Mit diesen Übungen bekommst du langsam ein Gefühl dafür, wie du die Luft am besten einteilen kannst und wie du dies durch die Flankenhaltung unterstützen kannst.

Versuche in dieser Lesson all das einzubauen, was du von der Kopfstimme gelernt hast.

Hilfe, mein Zwerchfell hüpf!

Bei der letzten Lesson haben wir gesagt das Zwerchfell darf nicht hüpfen. Diesmal darfst du das zulassen. Du musst nur aufpassen, dass es nicht von den unteren Bauchmuskeln kommt. Mach es auch nicht absichtlich, aber wenn es von alleine kommt, ist es erlaubt.

Fawns Tipp:

Falls du erkältet bist und trotzdem irgendwie üben willst, versuche die Mentalübungen zu machen. Das ist genau so effektiv für den Teil des Gehirns den wir benötigen, um zu automatisieren als tatsächlich zu singen. Falls du komplett heiser bist und gar nicht sprechen kannst, sind auch die Mentalbilder eine gute Alternative. Hauptsache, du schonst deine Stimme und wirst so viel schneller wieder gesund!

Kopfstimme mit bewusstem Luftflow

->mp3 Nov_Les3: Uonp + Diva Lach + On staccato-legato



a) Uonp (flüstere, falls es zu hoch wird)

Das „U“ dient dazu den Gaumenbogen zu aktivieren, um den kleinen hohen Ton erzeugen zu können. Das „on“ bedeutet, dass du wieder im Funky-Chicken-Sound bist. Denn wir möchten, dass in der Kopfstimme der Stimmsitz vorne bleibt und die Zunge nicht nach unten gedrückt wird damit der Kehlkopf sich frei nach oben und hinten bewegen kann.

Das „P“ ist ein explosiver und mit Luft gefüllter Laut, der die Luft nicht so stoppt wie das K bei den Bonks aus November Lesson 1

Erinnere dich auch daran, was du in Oktober Lesson 1 über den Kopfstimme-Stimmsitz gelernt hast, nämlich dass du auch den Oberkiefer und den Ohrenkanal aktivieren kannst und dadurch den Mund und den Resonanzraum noch mehr öffnest. Versuche beides bei dieser Übung zu integrieren, sobald die Flanken und der kleine schlanke Ton sich automatisiert haben.

Diese Übung klingt staccato, ist aber legato. Das bedeutet du lässt die Flanken fallen, stoppst aber zwischen den UOnPs durch das P automatisch ein bisschen ab. Denke am besten trotzdem einfach an fließende Luft. In dieser Übung ist die Melodie ein bisschen anders als in den vorherigen, denn sie führt in 5er-Schritten von oben nach unten. In der Musiksprache würde man sagen man singt eine Quinte abwärts.

Hilfe, ich habe das Gefühl zu viel Luft zu haben und kann nicht genügend nachatmen!

Wenn du das Gefühl hast, dass du zu viel Luft hast, dann musst du die Flanken mehr fallen lassen. Achte darauf, dass die Luft gradual strömt und lasse sie nicht erst beim letzten Ton heraus. Spiegelarbeit hilft dir auch hier wieder: Bei jedem „uonp“ müssen die Flanken ein Stück weiter fallen, bis sie beim letzten komplett unten sind. Dann hast du auch automatisch das Bedürfnis, wieder einzusatmen.

Auf was achte ich bei den „uonp“s besonders?

Du atmest laut durch die Nase ein. Die Flanken fallen gradual während der Übung. Der Mund ist richtig schön auf, mindestens 2 Finger hoch! Der Ton ist klein und schlank. Die Übung ist legato. Wenn du alles automatisiert hast, aktivierst du dazu noch den Oberkiefer und den Ohrenkanal. Wenn es dir zu hoch wird, flüsterst du.

b) Diva – Lach -Übung (auf Funky Chicken on, auch hier flüstere, falls es zu hoch wird).

In dieser Übung kannst du auch eine Diva sein! Statt Ha-ha-ha, lachst du Ho(n)-ho(n)-Ho(n). Das „on“ ist wieder unser Funky-Chicken-On, oder das on aus Chanson, das passt besser zur Diva 😊. Durch das Gefühl des Lachens kommst du bei dieser Übung ein bisschen mehr in Schwung, du wirst sehen es macht richtig Spaß!

Fange ein bisschen staccato an und lasse beim höchsten Ton die Flanken fallen. Das geht am besten, wenn du die Luft vorher ein bisschen anhältst und dann mit einem Glissando in den oberen Ton hineinrutschst. Du kannst dabei auch an ein vorbeifahrendes Auto denken. Und genau während dieses Glissandos lässt du die Flanken fallen.

Auf was achte ich bei den „Diva-Lach´s“ besonders?

Du atmest laut durch die Nase ein. Die Flanken lässt du bei den ersten beiden Staccato-Tönen kaum fallen, sondern erst dann, wenn du in den oberen Ton hineinrutschst. Du denkst bei der Übung an ein Lachen, aber auf ein Funky-Chicken-On. Die Töne sind klein und leise und bei den hohen Tönen darfst du flüstern.

c) Bläh-Übung als Ausgleich

Als Ausgleich machst du nun eine Übung in der Bruststimme. Die Flanken bleiben dabei neutral und zwischen den einzelnen Läufen atmest du wenig ein. Denke auch an die Dorftrattelzunge! Im Gegensatz zur vorherigen Diva-Übung darfst du hier richtig ungezogen sein 😊!

d) On Staccato-Legato (auch hier: flüstere, falls es zu hoch wird!)

Bei dieser Übung singst du über eine Oktave, und zwar den ersten Lauf auf Staccato und dann dieselbe Tonfolge auf Legato. (also einmal on-on-on-on-on-on und dann oooooon) Hier ist es wichtig, dass die Flanken erst beim höchsten Legato-Ton fallen.

Im Staccato-Teil spürst du kleine Zwerchfellimpulse und diese erzeugen eine Mini-Flankenbewegung (fallen-fest-fallen-fest). Beim höchsten Legato-Ton musst du die Flanken richtig fallenlassen, denn hier benötigst du viel fließende Luft.

Achte darauf, dass die Töne im Legato genauso klein bleiben wie beim Staccato. Vielleicht hilft es dir an die Malen-nach Zahlen Bilder in Kindermalbüchern zu denken bei denen man Zahlen durch Linien verbindet und am Ende ein Bild entsteht. Stell dir vor, du setzt mit dem Staccato die Zahlen und mit dem Legato verbindest du diese. Was für ein Bild kommt bei dir raus? 🤔

Auf was achte ich bei den Staccato-Legato Ons?

Du atmest laut durch die Nase ein. Während der Übung sind die Flanken weich. Beim Staccato lässt du die Flanken ein bisschen hüpfen und beim höchsten Legato-Ton lässt du sie dann richtig fallen. Du hast einen Funky-Chicken-On-Stimmsitz. Deine Töne sind miniklein und flüstern ist erlaubt!

Only for Männer:

Bleib auch bei den tieferen Tönen in der fiesi Bee-Gees-Stimme, damit du von der typischen Falsett-Stimme wegstommst. Dies hilft dir auch in Vorbereitung auf die Mittelstimme!

Das Beste an dir!

Wenn du ohne Angst singen möchtest, dann brauchst du Selbstvertrauen! Deshalb geht es bei der Mentalübung in dieser Lesson darum, dir zu überlegen was das Beste an dir ist und dies dir selbst laut vor dem Üben zu sagen.

Das kann zum Beispiel sein, dass du empathisch bist, dass du gerne lachst, dass du ein großes Herz hast, dass du vor Ideen übersprühst, dass du eine tolle Freundin oder ein toller Freund bist oder auch dass du super kochen kannst.

Es ist völlig egal was es ist, aber **DU** musst davon überzeugt sein und daran glauben!

Oft kritisieren wir uns selbst gedanklich, anstatt uns dessen zu besinnen, was wir an Talenten oder Positivem in uns haben. Auch konstruktive Kritik, wie zum Beispiel die Anmerkungen zu den Übungen durch deinen Singen-ohne-Angst-Botschafter werden von uns oft negativ aufgefasst. Wir hören dann nur die Dinge, die wir nicht können, anstatt uns darauf zu konzentrieren was wir können. Wir könnten die Redensart aus Aschenputtel für uns umwandeln und auf Kritik bezogen folgendes lernen: Die guten ins Köpfchen, die schlechten ins Töpfchen (=Toilette 🚽)

Du bist dir selbst dein bester Lehrer, wenn du lernst eine positive Essenz aus allem zu ziehen und deinen Wert zu schätzen. Denn wenn du deinen Wert kennst, können ihn andere nicht herabsetzen! Vielleicht kannst du bald über dich sagen: Das Beste an mir ist, dass ich Kritiken zu meinem Vorteil nutzen kann und dadurch stärker werde!



Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Bevor du singst, sag dir täglich laut was das Beste an dir ist. (wenn möglich vor dem Spiegel) und führe dein Selbstgespräch zu den Übungen

1. Das Beste an mir ist.....

zum Beispiel: „Das Beste an mir ist dass ich andere zum Lachen bringe.....“

2. Ich mache jetzt die UOnPs, dabei

Sage die wichtigsten Details auf die du achten musst zur Übung

3. Ich mache jetzt die Diva-Lachs

Sage die wichtigsten Details auf die du achten musst zur Übung

4. Ich mache jetzt die Staccato-Legato-Ons

Sage die wichtigsten Details auf die du achten musst zur Übung

Gerne kannst du dir auch wieder aufschreiben, was das Beste an dir ist und was du als Gesangsrezept bei den Selbstgesprächen sagen möchtest. Dann geht es noch schneller in den Kopf und du weißt es

bald schon auswendig! Viel Spass damit

You´re simply the Best!!!! YAY!!

MEIN GESANGSTAGEBUCH



Beim Trainingsplan in dieser Woche habe ich für dich 3 Tage aufgeschrieben, an denen du mindestens üben solltest, aber wie schon in der vorherigen Lesson solltest du am besten 4 Tage einplanen, wenn du schnell weiterkommen willst. Diesmal musst du nicht alle Übungen aus der Kopfstimme wiederholen. Am besten übst du zuerst die neuen Übungen und suchst dir dann je nach Zeit noch eine oder zwei aus November Lesson 1 oder 2 aus, die dir noch Schwierigkeiten bereiten. Du kannst aber auch einfach nur die neuen Übungen machen, denn es ist wieder wichtiger häufige Übungseinheiten einzuplanen als nur eine megalange.

Mit 5 Übungstagen erreichst du diesmal schon den Super-Star Level ☆☆☆ und wenn es gar 6 sind...dann...bist.....DU.....**WAAAAAAHNSINNIG!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!** 😊👍👍

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme) inklusive Tuchübung
- 2) Vocal Warmup New
- 3) Mentalübung (Das Beste an Dir + wenn du magst „Sei-lieb-zu-mir-Satz)
- 4) UOnPs, Diva – Lachs, Blähs und Staccato-Legato Ons- 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	
Profi-Level						
Tag 4	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Super-Star-Level						
Tag 5	Datum:		Uhrzeit		Länge	
Bist du Wahnsinnig-Level						
Tag 6	Datum:		Uhrzeit		Länge	

- 5) 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 wieder einige Fragen und verzeichne auch deine Erfolge!

- Welche Übungen bereiten mir Probleme und was für Probleme sind das?
- Kann ich selbst herausfinden, woran das liegt? (Zunge? Luft? Flanken? Lautstärke?) und dies bei meiner nächsten Übungseinheit besser machen?
- Welche Verbesserungen bemerke ich am 4./5. oder 6. Tag?
- Worauf bin ich in dieser Lesson besonders stolz?