

LESSON 5

Stimmsitz in der Kopfstimme

Warum ist die Kopfstimme so wichtig?

Die Kopfstimme ist wie Yoga für deine Stimmlippen, denn sie dehnt diese. Ein gutes Kopfstimmentraining verhilft dir dazu, in allen Stimmregistern höher singen zu können.

Wie ist die Luft in der Kopfstimme?

In der Kopfstimme lässt du die Flanken los wie bei einem Seufzer und schickst die Luft in die Augenhöhlen.

Wie ist Zungenposition der Kopfstimme?

Die Zunge darf nicht nach unten oder hinten gedrückt werden. Achte darauf, dass du den Mund nur mithilfe des Kiefergelenks öffnest, anstatt deinen Unterkiefer mit der Zunge nach unten zu drücken. Wenn die Zunge vorne und entspannt ist, sieht man die untere Zahnreihe nicht, da diese von der entspannten Zunge bedeckt ist.

Warum sollte ich die klassische Kopfstimme üben, obwohl ich eigentlich Pop oder Rock singen möchte?

Mit dem klassischen Kopfstimmentraining ist es einfacher die Muskulatur zu trainieren, den richtigen Stimmsitz zu finden und auf gesunde Art einen größeren Stimmumfang zu bekommen.

Was bedeutet eigentlich das Wort Stimmsitz?

Der Stimmsitz ist der günstigste Ort, in dem ein Ton je nach Register in einem Resonanzraum klingen sollte. Genau dort wo es am besten klingt und es sich für dich einfach und gut anfühlt ist der richtige Stimmsitz für den jeweiligen Ton.

Und was ist ein Resonanzraum?

Wie ein Instrument besteht auch unser Körper aus verschiedenen Materialien, Formen, Größen und Hohlräumen, die den Klang beeinflussen können, indem sie dem Ton bestimmte Schwingungen verleihen. Dein Resonanzraum für das Singen ist der Kopf. Natürlich kannst du dessen Form nicht ändern, aber du kannst deinen Resonanzraum durch den Mund, die Zunge, den Gaumen und durch Luft und Muskulatur beeinflussen.

Hilfe meine hohen Töne kommen nicht!

Erst einmal muss die Muskulatur aufgebaut werden. Sei also fleißig und geduldig und du wirst sehen, irgendwann kommt der Ton. Achte außerdem darauf, dass deine Flanken bei den ganz hohen Tönen fallen, und die Zunge entspannt auf den Zähnen liegt. Denke deine Luft diagonal nach oben in die Augenhöhlen, mache einen strammen nach oben gezogenen Gaumenbogen und nutze auch den Ohrenkanal. Vielleicht drückst du deine Zunge nach unten? Versuche den Unterkiefer entspannt zu lassen und vom Gefühl her nur den Oberkiefer zu bewegen.

Wo ist der Gaumenbogen?

Direkt vor deinem Zäpfchen hast du am Gaumen eine weiche Stelle, die einen Bogen macht, wenn du gähnst. Du kannst dir auch vorstellen in einen großen Apfel zu beißen.

Wo ist der Ohrenkanal?

Atme ein und gähne dann. Hörst du dabei ein Klicken im Ohr? Da sitzt dein Ohrenkanal und mit dieser Muskulatur kannst du ihn aktivieren.

Und warum benötige ich in der Kopfstimme den Gaumenbogen und den Ohrenkanal?

Aufgrund der höheren und schnelleren Frequenzen, die die Stimmlippen in der Kopfstimmenposition produzieren, brauchst du einen strammeren Klangraum, der erzeugt werden kann, wenn du den Ohrenkanal klicken lässt und den Gaumenbogen straffst.

Knackige Kopfstimme-Übungen!

->mp3 5.1 Uuuooo



a) UuuuuooooOO

Bei dieser Übung steckst du den Daumen in den Mund, berührst ihn aber weder mit den Zähnen noch mit der Zunge. Achte besonders auf die Position der Zunge: Sie liegt entspannt und ohne Druck nach unten auf den Zähnen. Wenn du es richtig machst, spannt sich automatisch der Gaumenbogen an.

Halte diese Position nun, während du die Übung auf „UO“ singst. Versuche den Ton an den weichen Gaumen und bei den ganz hohen Tönen auch in den Ohrenkanal zu schicken.

Achtung Männer: Sei dir sicher, dass du in Falsettstimme bist!

Schaffst du es, den Daumen nicht zu berühren und die Zunge trotzdem entspannt zu halten?

Spürst du die Bewegung des Gaumenbogens? Super!

Wenn du das Gefühl hast, dass es nicht leicht, sondern krächzig klingt und du nicht wirklich hoch kommst, achte darauf, dass deine Flanken wirklich losgelassen sind und aktiviere bei den ganz hohen Tönen auch den Ohrenkanal.

Ist die Übung für dich zu hoch?

Dann tu nochmal so, als ob du in einen großen Apfel beißt, oder gähne. Stelle dir dabei den Ort vor, wo der Ton klingen könnte, und versuche diesen zu spüren, während du nur die Luft dorthin schickst, ganz ohne Ton. Male dir aus, dass du die schönsten Töne hervorbringst, obwohl nur Luft kommt. Manchmal kommt dabei sogar tatsächlich ohne Zutun ein kleiner Ton!

Wir nennen diese Töne „Flüstertöne“. Damit kannst du deine Stimmlippe dehnen, ohne dich dabei zu verkrampfen und frustriert zu sein, weil keine Töne kommen.

Dein neuer Trampelpfad heißt nämlich: in der Höhe kann ich loslassen!

Also: lieber kein Ton als Druck, Verkrampfen oder Frustration. Hauptsache, die Luft fließt!



Klassisch ist klasse!! - Gesangspassage in der Kopfstimme

Auch in dieser Lesson steht dir wieder eine Gesangspassage zur Verfügung. Du singst diese, wie in der ersten Übung auf „uuuooo“. Versuche selbst zu spüren, wann du auf das offene O aufmachen musst. Denke bei den höheren Tönen daran die Flanken loszulassen und die Luft in die Augenhöhlen zu schicken und vielleicht auch in den Ohrenkanal. Du kannst den Daumen vor den Mund halten damit du dich an den Gaumenbogen erinnerst.

Für die Männer: achte auf die losgelassene Luft, singe in „Frauenstimme“ und in der richtigen Oktave!

Schaffst du es das Lied ganz in Kopfstimme zu singen? Fühlt es sich leicht an? YAY!

Falls nicht, arbeite mit den Flüstertönen, ganz ohne Stress. Es soll sich gemütlich anfühlen! Irgendwann werden die Töne klingen.

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Male Bilder / Zeichnungen zu diesen Aussagen:

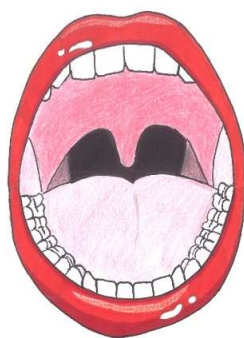
Im Kopfstimmen-Resonanzraum...

- 1) ...liegt meine Zunge entspannt auf der unteren Zahnreihe
- 2) ...macht der weiche Gaumen hinten einen strammen Bogen
- 3) ...puste ich die losgelassene Luft in meine Augenhöhlenknochen

Keine Angst, wenn du kein Zeichenkünstler bist! Du musst kein perfektes Bild malen. Im Gegenteil: Du kannst es nach dem K.I.S.S-Prinzip machen (=keep it simple, stupid). Mache es also so, wie es für **dein** Verständnis und mit **deinen** Mitteln am einfachsten ist.

Das Bild soll **DIR** helfen, es beim Singen in deinem Kopf zu visualisieren, daher genügt es, wenn **DU** es verstehst!

Also dann: HAPPY MALING!! 😊





Wenn die Zungenübung noch nicht geklappt hat, behalte sie in deinem Übungsplan, bis sie sich automatisiert. Und auch wenn du sie schon gut gemeistert hast, mache sie trotzdem immer mal wieder zwischendurch, damit sie stets in deinem Trampelpfad präsent bleibt.

- 1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme)
- 2) Tuchübung
- 3) Einsingen
- 4) Laga-Logo-Übung, falls es noch nicht so richtig klappt oder immer mal wieder zwischendurch
- 5) Mentalübung (malen oder kurz draufschauen)
- 6) UuuuuuuOO-Übung mit Daumen
- 7) Gesangspassage in uuuuuu

Stelle dir dann folgende Fragen:

- Mit welcher Übung / welchen Übungen habe ich Schwierigkeiten und welche?

- Was kann ich besser machen bei meiner nächsten Übungseinheit?
(z.B. laut durch die Nase einatmen)

Wenn du Hilfestellung brauchst, sind wir in der Gruppe für dich da!

Fawns Tipp:

Gewöhne dir an, in eine Art Checkliste zu machen, wenn etwas nicht klappt. Woran kann es liegen? Wie sind deine Flanken, deine Zunge, der Gaumenbogen, der Ohrenkanal?

Wenn du Schwierigkeiten hast auf alles zu achten dann versuche zuerst auf die Flanken zu achten. Wenn diese automatisch richtig fallen dann achte auf die Zunge. Wenn diese auch automatisiert ist, dann achte auf den Gaumenbogen...und so weiter.

So kannst du nach und nach alle beteiligten Körperteile trainieren, bis sie automatisch richtig zusammenspielen.