

LESSON 2

Ausatmung in der Mittelstimme

Was ist verdammt nochmal Mittelstimme?

Mittelstimme ist eine Kopfstimmenposition der Stimmlippen, die durch einen komprimierteren Luftstrom und einer nach vorn platzierten und entspannten Zungen eine moderne Klangfarbe erzeugt. Mittelstimme ist also Kopfstimme. Sie klingt nur anders.

Wie atme ich ein?

Atme LAUT durch die Nase und spüre, wie die Flanken sich seitlich und am Rücken weiten.

Wie atme ich in der Mittelstimme aus?

In der Mittelstimme atmest du in einem kontinuierlichen Luftstrom aus, der **mit Widerstand** fließt, weil die **Flanken** dabei **oben und geweitet** bleiben.

Was ist der Unterschied zwischen Mittel- und Kopfstimmenausatmung?

In der Mittelstimme bleiben die Flanken geweitet, während die Luft ausströmt. In der Kopfstimme fallen die Flanken mit dem Ausatmen der Luft.

Hilfeeeee, ich finde meine Mittelstimme nicht!

Die Mittelstimme fühlt sich sehr ähnlich wie die Kopfstimme an. Das kann vor allem für die Männer am Anfang sehr verwirrend sein. Um die Mittelstimme zu finden, versuche beim Singen eine Art „**Fiesi-Kopfstimme**“ zu erzeugen.

Fawns Tipp:

Wenn du beim Singen heiser wirst, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass du die Bruststimme hochziehst. Beobachte dich daher immer selbst und wenn es weh tut, hör auf und poste eventuell einen Kommentar dazu in die Gruppe. So können wir gemeinsam eine Lösung finden.



Mittelstimmeausatmung in Aktion – Es wird spannend!

->mp3 2.1 Mittelstimmenausatmung



a) Einatmen auf 4, Ausatmen auf stimmloses SSS, 24 Schläge

In der Mittelstimme-Ausatmung fließt die Luft, aber die Flanken bleiben oben. Du benutzt ein stimmloses SSS (wie das Zischen einer Schlange) das etwas mehr Widerstand erzeugt als das FFF in der Kopfstimmenübung.

Atme auf 4 Schläge tief durch die Nase ein damit sich die Flanken weiten.

Atme dann 24 Schläge lang auf SSS aus. Dabei fließt die Luft aber die Flanken bleiben oben. Das kannst du wieder vor dem Spiegel und mithilfe deiner Handrücken kontrollieren. Versuche die Flanken erst ganz am Ende fallen zu lassen.

b) Einatmen auf 4, Ausatmen auf stimmloses SSS, 32 Schläge

Erweitere die Übung auf 32 Schläge.

Kannst du die Flanken bis zum letzten Schlag oben halten? Falls nicht, versuche mehr einzusatmen und kontrolliere, ob sich deine Flanken dabei wirklich richtig weiten.

c) Einatmen auf 4, Ausatmen auf stimmhaftes SSS, 24 Schläge

Jetzt kannst du die Mittelstimme-Ausatmung mit einem gesungenen Ton verinnerlichen und du mischst dem SSS einen Ton bei, so dass aus der Schlange eine kleine summende Biene wird 😊

Kannst du die Flanken bis zum letzten Schlag oben halten? Klasse! Wenn nicht, dann übe weiter und versuche weniger Luft fließen zu lassen. Es ist wichtig, die richtige Balance für die fließende Luft zu finden. Ein bisschen Luft solltest du hören.

d) Einatmen auf 4, Ausatmen auf stimmhaftes SSS; 32 Schläge

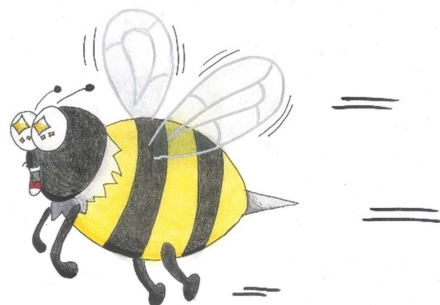
Bei den 32 Schlägen müssen die Flanken noch ein bisschen fester als bei den 24 Schlägen sein, damit sie 32 Schläge lang oben bleiben

Super gemacht! Merkst du den Unterschied zur Kopfstimmenausatmung? Hörst du, dass der Ton etwas fester klingt als in der Kopfstimme? Weiter so! Versuche täglich zu üben!

Fawns Tipp:

Stell dir vor, deine summende Biene fliegt glücklich und frei draußen in der Wiese...Wenn es sich so anhört, als sei deine Biene unter einem Glas gefangen, dann stoppst du die Luft zu sehr. Bienen brauchen Luft zum Fliegen!!

Who let the bees out? ...sss sss sss sss ssss.... 😊 LOL!!!





Von der Übung zum Song – Mittelstimme-Ausatmung im Lied

Jetzt kannst du das eben Gelernte wieder mit der Gesangspassage festigen, die dir dein Singen-ohne-Angst Botschafter zur Verfügung stellt. Versuche beim Üben genauso zu atmen, wie es dir dein Botschafter gezeigt hat.

Achte unbedingt darauf, dass du in Fiesi-Kopfstimme bist!!

Fawns Mentaltipp für diese Woche:

Stelle dich in Siegerpose: Dabei sind deine Füße ganz fest im Boden verwurzelt, die Beine hüftbreit auseinander, das Gewicht leicht nach vorn und deine Arme über dem Kopf wie ein V nach oben gestreckt, die Hände zu Fäusten. Mach das so stolz als hättest du gerade eine Goldmedaille bei den Gesangsweltmeisterschaften gewonnen 😊.

Dazu sagst du folgenden Satz:

“Ich atme laut durch die Nase ein, bis sich die Flanken weiten. Dann atme ich in der Mittelstimme aus und lasse dabei die Flanken oben.”

Vor der Gesangspassage sagst du:

“Ich atme laut durch die Nase ein, bis sich die Flanken weiten und lasse beim Singen die Flanken oben. Bei den hohen Tönen flanke ich ein bisschen dagegen.”



