

LESSON 3

Ausatmung in der Bruststimme

Was ist Bruststimme?

In der Bruststimme sind die Stimmlippen in der kurzen Position. Die komplette Resonanzfläche schwingt mit.

Warum ist die Bruststimme so wichtig und gleichzeitig so gefährlich?

Es ist sehr wichtig zu lernen, wie man die Bruststimme richtig verwendet und trainiert, da sie bei falscher Anwendung viel kaputt machen kann. Beim Training versuchen wir die Bruststimme schwerer, kräftiger und mächtiger zu nutzen als wir sie tatsächlich singen. Denn ist die Bruststimme beim Singen zu schwer, dann ist es schwierig in die Mittel- oder Kopfstimme zu gelangen. Deshalb ziehen viele SängerInnen die Bruststimme hoch, und das kann zu Knoten auf den Stimmlippen führen.

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 Bruststimme aus?

In der Bruststimme fließt die Luft langsamer als in der Mittelstimme, aber die Flanken bleiben oben und weit.

Hilfe meine BS ist zu schwer!

Ändere deine Luft und lass sie weicher fließen, fast so wie in der Kopfstimme, und setze den magischen Punkt nicht ein!

Hilfe ich komme nicht tief!

Wenn du nicht tief kommst, benutze weniger Luft und lass sie langsamer fließen! Mit deinem magischen Punkt, wie wir die obere Zwerchfellmuskulatur bei der Singen-ohne-Angst-Methode nach Fawn Arnold nennen, kannst du tiefer singen. Wird dieser Punkt aktiviert, dann verlangsamt sich deine Luft und du kannst so besser tief singen. (Der Magische Punkt spielt außerdem auch später im Beltgesang eine Hauptrolle, also ist es SAU-wichtig jetzt schon damit anzufangen ihn zu trainieren!). Deswegen ist die Tuchübung auch so wichtig!

Bruststimmenausatmung live!

->mp3 3.1 Bruststimmenausatmung



a) Einatmen auf 4, Ausatmen auf stimmhaftes NNNN, 24 Schläge

Mache deine Mentalübung.

Atme dann wieder 4 Schläge laut durch die Nase ein. Dann singst du ein NNNN mit geschlossenen Zähnen und fiesi-fiesi.

In der Bruststimme-Ausatmung fließt fast keine Luft, und die Flanken bleiben oben. Es sollte deshalb einfach für dich sein die 24 Schläge auszuhalten.

Schaffst du die 24 Schläge? Super! Wenn nicht versuche die Luft viel langsamer fließen zu lassen. Denke an ein Faultier, das sich wie in Zeitlupe bewegt. Gaaaaanz laaaaangsam und ohne jegliche Anstrengung.

b) Einatmen auf 4, Ausatmen auf stimmhaftes NNNN, 32 Schläge

Erweitere die Übung auf 32 Schläge.

Kannst du die Flanken bis zum letzten Schlag oben halten? Sehr, sehr gut! Falls nicht, denke nochmal an das Faultier, warst du wirklich faul genug? Wenn schon mal faul sein erlaubt ist, nutze es aus! LOL!! Halte die Luft schön an, sie wird nicht so rausgeschossen wie bei der Mittelstimme

c) Tuch-Übung zur Stärkung des magischen Punktes (Vorbereitungsübung für das Belten): Einatmen auf 4, Ausatmen auf Staccato-N 20 Schläge

Sage deine Mentalübung.

Nimm ein Tuch in die Hände, mit geschlossenen Fäusten, wie ein Seil. Deine Fäuste sind dabei in Körpermitte vertikal übereinander und ziemlich nahe aneinander, so dass etwa noch 1 Faust dazwischen Platz hätte. Die Ellenbogen sind am Körper.

Atme 4 Schläge ein, halte die Luft an und ziehe am Tuch. Nun singst du ein staccato-N für 20 Sekunden im Sekundentakt. Schultern und Arme bleiben dabei ruhig. Es bewegt sich tatsächlich nur der magische Punkt nach vorne. Schau dich zur Kontrolle immer wieder von der Seite im Spiegel an.



Achtung: Ziehe erst am Tuch, wenn du komplett eingeatmet hast, sonst komprimierst du den Platz für deine Luft! Und versuche leise zu singen!

Spürst du wie deine Körpermitte wie eine Art Reißverschluss weiter zugeht und die Muskulatur etwas fester wird? Fühlst du wie dein magischer Punkt sich bewegt? Super!

Fawns Tipp:

Mache die Tuchübung täglich. Bau sie in deine tägliche Routine ein, auch wenn du mal keine Zeit zum Üben hast. Nach der Dusche, beim Abspülen, wann immer du willst...dann wirst du in ein paar Monaten einen erfolgreichen Belt-Monat haben!



Aber jetzt wird gesungen! Bruststimme-Ausatmung im Lied

Du hast auch in dieser Lesson wieder eine Gesangspassage zur Verfügung. Singe diese auf ein N mit geschlossenen Zähnen.



Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Stelle dich in Wonderwoman- oder Superman-Pose, die Ellbogen angewinkelt und die Fäuste in die Seiten gestemmt.

Dazu sagst du folgenden Satz:

“Ich atme laut durch die Nase ein, bis sich die Flanken weiten. Dann singe ich ein N in Bruststimme, mit angehaltener Luft, geschlossenen Zähnen und klinge dabei fiesi-fiesi, damit der Kehlkopf vorne bleibt.

Vor der Tuchübung sagst du:

“Ich atme laut durch die Nase ein, bis sich die Flanken weiten. Um meinen magischen Punkt für den Beltgesang zu trainieren, halte ich die Luft an, ziehe das Tuch auseinander und singe für 20 Sekunden ein Staccato-N im Sekundentakt.”



