LESSON 4

Zungenübungen

Was hat die Zunge mit dem Klang zu tun?

Wenn die Zungenwurzel nach unten drückt, kann der Kehlkopf nicht in die natürliche Sprechposition, in der er sich frei bewegt sein. Stattdessen geht er nach hinten.

Warum ist es wichtig die Zunge zu beherrschen?

Deine Zunge beeinflusst, wie du klingst. Wenn sie angespannt ist, kann sie die freie Bewegung des Kehlkopfs verhindern und zu Intonationsprobleme, Schmerzen oder einem engen Gefühl im Hals führen.

Was bedeutet entspannte Zungenposition? Wie muss die Zungenposition sein damit sie entspannt ist?

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 wird.

Woran merke ich, dass die Zunge angespannt / entspannt ist

Wenn dein Stimmsitz hinten ist und du dabei eher einen klassischen Klang hast, wenn du Schwierigkeiten oder ein enges Gefühl beim hoch singen hast oder wenn du einen Bruch oder Jodler in der Stimme hast, kann das alles ein Anzeichen von Zungenspannung sein.

Fawns Mentaltipp für diese Lesson

Lass deine Zunge zu dir sprechen 😊! Hänge deine Zunge entspannt heraus und sage folgenden Satz:

„Hallo, Ich bin Deine Zunge. Während Du singst, lass mich ganz entspannt. Dann kann dein Kehlkopf sich frei bewegen und du klingst suuuuper!“

Zähme deine Zunge!

->mp3 4.1 Laga-Logo

a) Mentalübung

Sage deine Mentalübung wie vorher beschrieben. Und hab einfach Spaß dabei!

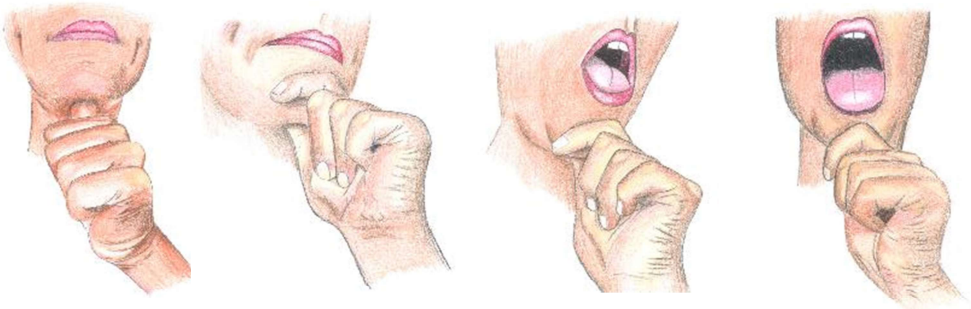
<u>Fawns Tipp:</u>

Du wirst manche Mentalübung als blöd empfinden oder dich unwohl dabei fühlen. Versuche sie trotzdem zu machen damit die alten Trampelpfade im Gehirn umtrainiert werden können. Du wirst sehen: Vor allem die Dinge, auf die du überhaupt keine Lust hast und die du als unnütz oder unbequem empfindest sind die, die dich weiterbringen!
Wenn du immer nur das übst, was du schon kannst und wo du gut klingst, kommst du nicht weiter, stimmts? Also suche die Herausforderung, übe was du nicht kannst und starte richtig durch mit deinem neuen Selbstbewusstsein und der Lust darauf dich neu zu entdecken!
Kurz gesagt: Übe immer alles, worauf du keinen Bock hast und wo du findest, dass du doof klingst. Denn genau das brauchst du! Also gib dir manchmal einfach selbst einen Tritt in den A…….llerwertesten und versuch es einfach!

b) Laga-Logo Übung

Für diese Übung machst du **Fawnies 5,** wie im Folgenden beschrieben:

1. Drücke leicht mit dem Daumen in die weiche Stelle unter dem Kinn und halte die Position.
2. Lege den gekrümmten Zeigefinger derselben Hand unter die Unterlippe.
3. Mache deinen Kiefer entspannt mit dem Kiefergelenk auf, versuche aber aus deiner Komfortzone zu gehen (hast du mal ein Foto von dir gesehen, wenn du mit offenem Mund schläfst? Genau so!) Denke auch an die 2-Finger Regel!
4. Lasse die Zunge locker und entspannt nach vorn über die Unterlippe hängen (mach das ganz lässig, auch wenn's blöd aussieht, wir nennen das die „Dorftrottel-Position".)
5. Sage "Äääähhhh" und lass dabei alles schön locker (als ob dir jemand eine Frage stellt und du ABSOLUT keinen blassen Schimmer hast wie die Antwort lautet). So bist du in der neutralen Position.



Mache die ganze Laga-Logo-Übung mit Fawnies 5.

Der vordere Teil der Zunge bleibt ruhig auf der Unterlippe liegen, während der hintere Teil sich bewegen darf, aber nur aus der neutralen Position nach oben!!
Die Bewegungsfolge ist also: neutral - hoch – neutral. Pass auf, dass der Ton vorne auf der Zunge sitzt und nicht hinten im Rachen beim „g" und mache das „g" so weich wie möglich.

Ziehe die Zunge weder zurück noch drücke sie nach unten. Übe unbedingt vor dem Spiegel und auch erstmal ganz langsam ohne die mp3. Es kann schon ein paar Tage dauern, bis diese Position nicht mehr so anstrengend für dich ist.

Laga: Achte darauf, dass das a eher ein ä ist

Logo: das deutsche o sitzt sehr weit hinten und die Lippen schließen sich dabei. Versuche eher ein italienisches o zu machen wie bei Amoooore💗

Fawns Tipp:
Trinke viel bei diesen Übungen, denn durch die heraushängende Zunge wird dein Mundraum und Rachen schnell austrocknen. Wenn es weh tut an Kiefer oder Hals dann mache einfach eine kleine Pause. Gähne zum Ausgleich und mache dicke Backen, das entspannt die Muskulatur. Auch auf der mp3 findest du eine kleine Entspannungsübung (buu-buu)

Schaffst du es, die Zunge ruhig und entspannt zu halten? Gar nicht so einfach, oder? Übe einfach weiter vor dem Spiegel, du wirst merken es wird immer einfacher!

Übrigens, falls du auch manchmal im Auto übst:
Achtung, die Übung könnte von anderen Verkehrsteilnehmern falsch interpretiert werden! LOL!!!!

Singe einen Song während deine Zunge mal ein bisschchen abhängt 😊

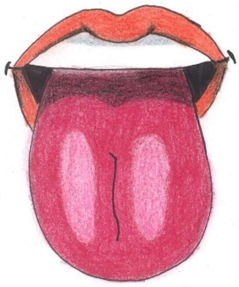
Du hast in diese Lesson eine Gesangspassage mit allen 3 Songs aus den vorherigen Lessons zur Verfügung. Singe diese auch auf Fawnies 5. Lege also eine Hand ans Kinn und die andere an deine Flanken.

Es ist völlig egal, wenn du komisch klingst oder doof aussiehst bei dieser Übung. Es ist eben eine Übung, da darf das schon so sein. Je übertriebener du es machst, umso schneller wird es sich automatisieren! Also: Mut zur Hässlichkeit 😊!

Versuche die Texte auswendig zu singen, denn das hilft dir dabei, dich ganz auf Zunge und Flanken konzentrieren zu können.

Fawns Tipp:
Wenn du Schwierigkeiten hast, den Text auswendig zu lernen, schreibe ihn dir von Hand auf. Das heißt schaue eine Zeile an, schreibe sie auf, zweite Zeile anschauen und aufschreiben usw. Die Bewegung der Hand und die Visualisierung während dem Schreiben werden dir helfen den Text schneller zu lernen.

Schaffst du es die Zunge und den Kiefer entspannt zu halten und dabei auf die richtige Flankenhaltung zu achten? Super! Wenn nicht, nicht verzweifeln, die Zunge ist ein widerspenstiger kleiner Kerl 😊. Mit etwas Geduld und Übung wirst du es schaffen sie zu zähmen!



MEIN GESANGSTAGEBUCH

Dein Übungsplan wird langsam etwas umfangreicher, so kannst du die neuen Übungen einbauen, während du die alten auch noch weiter verinnerlichst. Die Gesangspassage wird etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, damit du sie auswendig lernen kannst. Vielleicht hat auch dein Botschafter noch Tipps, die dir das Auswendiglernen erleichtern können.

Denke auch an Fawns Tipp zur Mentalübung dieser Lesson:
Übe immer auch das worauf du keinen Bock hast und / oder wo du findest, dass du doof klingst.
Denn genau das brauchst du!

1) Atemübungen (Kopfstimme / Mittelstimme / Bruststimme)
2) Tuchübung
3) Einsingen
4) Mentalübung
5) Laga-Logo-Übung
6) Gesangspassage mit Dorftrottelzunge

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)

Vielleicht hast du selbst auch noch weitere Fragen / Notizen, die du hier festhalten möchtest.