

Renate Braun

Voice Basics

mit CD



- >> *Umfassendes Stimmtraining*
- >> *Viele Illustrationen und Tonbeispiele*
- >> *Basic-Workout für das tägliche Üben*

 **Voggenreiter**

Renate Braun

Voice

Basics

Die in diesem Buch enthaltenen Originallieder, Textunterlegungen, Fassungen und Übertragungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Verfügungsberechtigten.

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: OZ, Essen (Katrin und Christian Brackmann)
Zeichnungen: AMC-Design, Wolfgang Looskyll
Satz und Layout: B & O

© 2012 Voggenreiter Verlag OHG
Viktoriastraße 25, D-53173 Bonn
www.voggenreiter.de
Telefon: 0228.93 575-0

ISBN: 978-3-8024-0848-9

Vorwort

Du hast deine Stimme neu oder wieder entdeckt und möchtest sie nun weiter entwickeln? Du singst im Chor oder in einer Band und wünschst dir, dass deine Stimme durchsetzungsfähiger oder ausdauernder wird? In der Höhe könnte sie noch ein wenig mehr Brillanz vertragen – oder in der Tiefe etwas zusätzliches Volumen? Vielleicht interessierst du dich auch dafür, wie und wo in deinem Körper der Klang deiner Stimme entsteht und was du tun kannst, um diesen Klang noch zu optimieren. Deshalb hast du dieses Buch in die Hand genommen und hast begonnen, darin zu blättern.

Ich möchte dich ganz herzlich zu den Voice Basics willkommen heißen, einer Entdeckungsreise durch dein Instrument Stimme. Hier kannst du vieles über hilfreiche Körperarbeit oder eine gute Atemtechnik erfahren. Du kannst Übungen für die Erweiterung deines Stimmumfangs und die Kräftigung deiner Stimme ausprobieren. Jede Menge Tipps und Tricks werden dir den Einsatz der Stimme im täglichen (Gesangs-) Leben erleichtern.

Schon mit wenigen grundlegenden Kenntnissen und Übungen lässt sich eine nachhaltige Verbesserung des Stimmklangs und der Belastbarkeit der Stimme erzielen. Aber wie beim Erlernen eines jeden Instruments gehört auch zur Ausbildung der Stimme regelmäßiges Üben und eine intensive Beschäftigung mit dem Instrument – also deinem Körper.

Natürlich können noch so wertvolle Tipps und Hinweise in einem Buch den direkten Kontakt mit einem geschulten Stimmbildner oder Gesangspädagogen nicht komplett ersetzen, aber sie können dir Lust auf mehr machen und die Suche nach einem passenden Lehrer/einer passenden Lehrerin erleichtern.

Die beigelegte CD soll dir die Möglichkeit geben, die im Buch aufgeführten und erläuterten Übungen sofort auszuprobieren und selbst zu experimentieren – die beste Herangehensweise zur Entwicklung deiner eigenen Stimme.

Und nun frohes Experimentieren und Üben. Jubele und jaule so, wie es dir gerade in den Sinn kommt. Hege und pflege deine Stimme, verwöhne sie und schule sie, aber hab keine Hemmungen, auch einmal komisch zu klingen oder ungewohnte Klänge zu produzieren. Lass die Töne nur so aus dir heraus purzeln, aber lass dir nie den Mund verbieten.

Das alles wird dich schließlich zu etwas wirklich Besonderem führen – deiner ganz persönlichen eigenen Stimme.

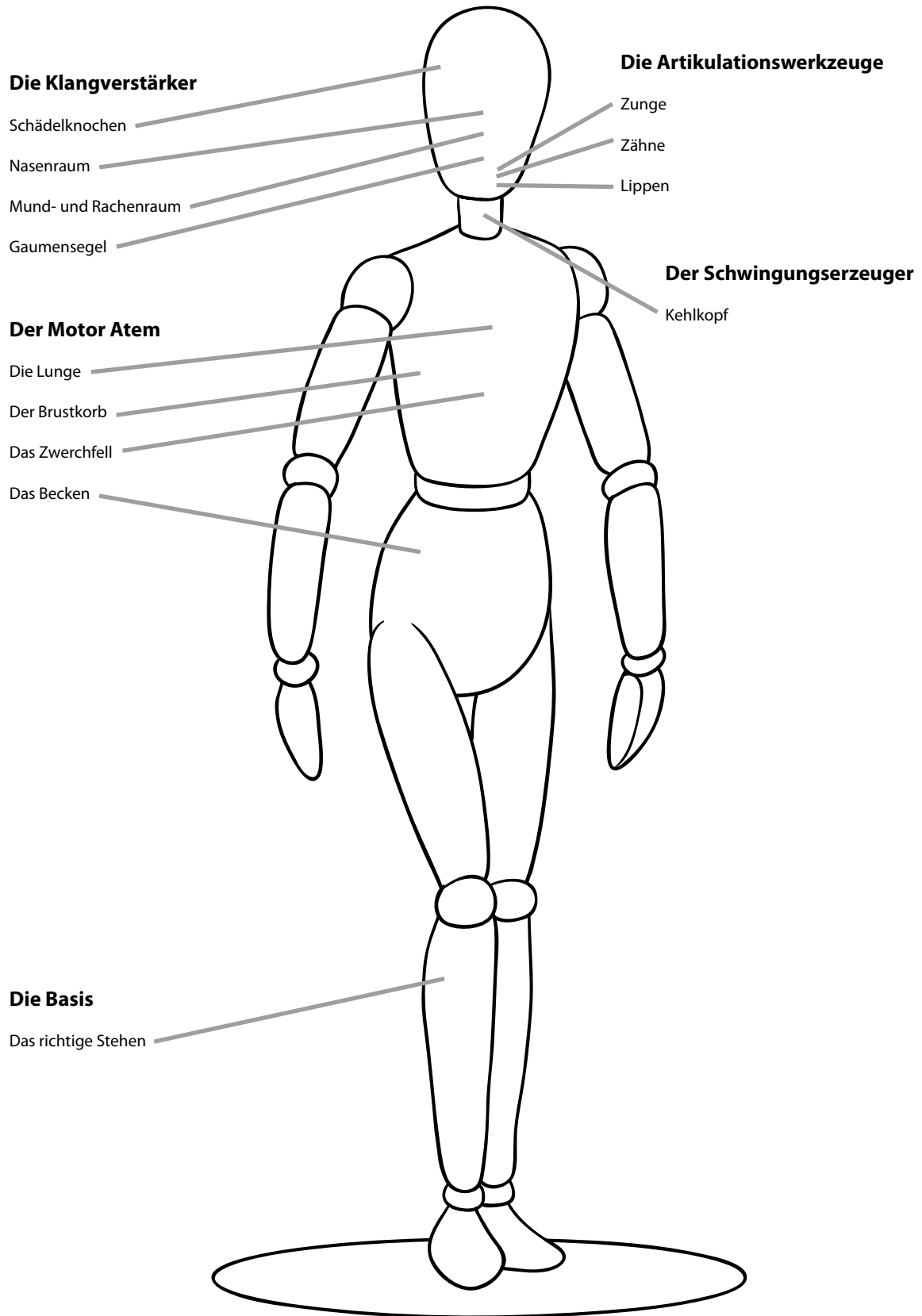
Viel Spaß und Energie auf deinem Weg dorthin wünscht dir
Renate Braun

Inhalt

| | | |
|-----------|--|----|
| 1. | Unser Instrument – der Körper | 6 |
| | Alles beginnt mit dem richtigen Stehen | 7 |
| | Lockerungsübungen für den Körper | 8 |
| 2. | Der Motor Atem | 13 |
| | Was passiert beim Atmen? | 13 |
| | Ohne Zwerchfell funktioniert nichts | 14 |
| | Atem und Atemräume wahrnehmen | 15 |
| | Die Atmung beim Singen | 18 |
| | Einatmer und Ausatmer: die Atemtypen | 20 |
| 3. | Vom Atem zum Ton | 21 |
| | Der Vokaltrakt: Wo wird der Ton gebildet? | 22 |
| | Wie wird der Ton gebildet? | 24 |
| | Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen für Vokaltrakt und Klangräume | 25 |
| | Die Indifferenzlage – finde deinen natürlichen Stimmklang | 27 |
| 4. | Vom Ton zum Klang | 28 |
| | Vokale und Diphthonge – alles eine Frage der Schwingung | 29 |
| | Stimmübungen | 33 |
| | Konsonanten – in der Klarheit liegt die Kraft | 37 |
| | Stimmübungen | 39 |

| | | |
|-----------|--|----|
| 5. | In die Höhe – in die Tiefe | 43 |
| | Die Register | 44 |
| | Was passiert bei Registerwechsel und Tonhöhenveränderung? | 45 |
| | Das Geheimnis der Körperhaltung und Mundöffnung | 46 |
| | Die Mundöffnung | 47 |
| | Die Mund- und Rachenform – hier scheiden sich die Stilrichtungen | 48 |
| | Wahrnehmungsübungen für die Höhe | 49 |
| | Wahrnehmungsübungen für die Tiefe | 50 |
| | Im Bogen liegt die Stärke | 51 |
| | Stimmübungen für die Höhe | 52 |
| | Stimmübungen für die Tiefe | 55 |
| 6. | Die Lautstärke | 56 |
| | Dynamik macht die Musik | 56 |
| | Die Körperhaltung | 57 |
| | Die Mundöffnung | 57 |
| | Druckaufbau durch Atemunterstützung | 57 |
| | Stimmübungen zur Lautstärke | 58 |
| 7. | Alles über die Vorstellungskraft | 59 |
| 8. | Das 10-Minuten-Basic-Workout | 61 |
| 9. | Kleiner Typisierungs-Katalog der Atemtypen | 63 |
| | CD-Verzeichnis | 64 |

1. Unser Instrument – der Körper



Singen macht Spaß und entspricht einem tiefen menschlichen Bedürfnis.

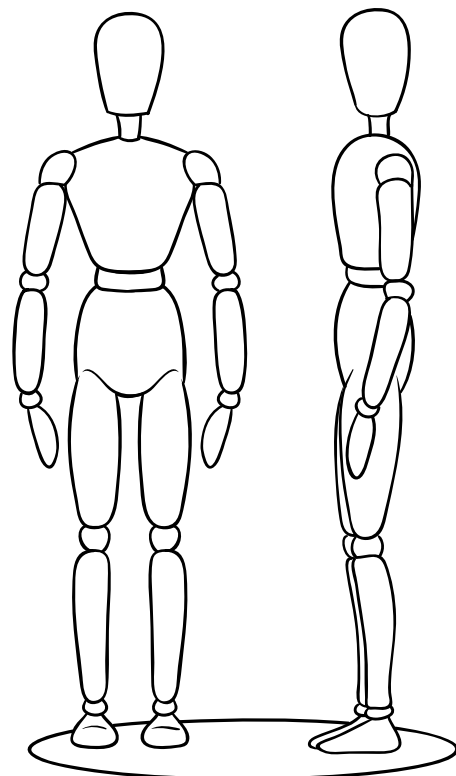
Deine Stimme steht dir zu jeder Zeit und an jedem Ort zur Verfügung.

Dein Körper **ist** dein Instrument und du kannst lernen und üben, ihn für deine Bedürfnisse einzusetzen, genauso wie du lernen solltest, auf die Bedürfnisse deines Körpers zu achten.

Kein Sportler würde ein Training oder einen Wettkampf ohne körperliches oder mentales Aufwärmen antreten und das sollte auch bei singenden Menschen zur Gewohnheit werden.

Alles beginnt mit dem richtigen Stehen

- Stelle deine Füße etwa hüftbreit parallel auseinander, die Knie sind dabei locker und entspannt.
Nie die Kniegelenke steif machen!
- Richte dich auf, so dass deine Wirbelsäule in ihrer idealen S-Linie verlaufen kann.
Nie stocksteif und verkrampft stehen!
- Das Becken ist flexibel und kann beliebig nach vorne oder hinten gekippt werden.
Nie ins Hohlkreuz gehen!
- Die Schultern liegen locker und entspannt auf einer Ebene.
Beim Einatmen und Singen die Schultern nie nach oben ziehen!
- Der Kopf ruht auf der Halswirbelsäule, die die natürliche Biegung der Wirbelsäule fortführt. Er kann sich flexibel bewegen.
Nie den Kopf wie eine Schildkröte nach vorn strecken!



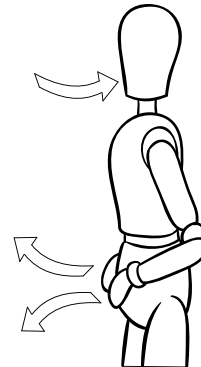
Atem und Atemräume wahrnehmen

In den nun folgenden Übungen geht es zuerst einmal darum, ein Gefühl für die beim Singen benötigten Körperbereiche zu entwickeln, und die Atemräume und die dazugehörigen Körperfunktionen zu entdecken.

Atme immer ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und lasse die Luft entweder schwungvoll und schnell oder ganz langsam und sparsam deutlich hörbar durch den Mund wieder ausströmen.

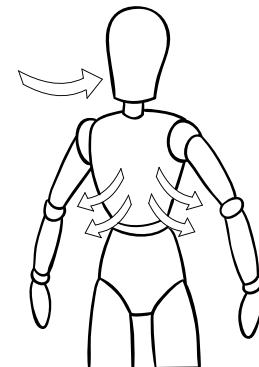
Im Stehen:

1. Atme zuerst in den Bauch, der sich bei der Einatmung deutlich spürbar rundet und bei der Ausatmung wieder ganz flach wird. Mit aufgelegten Händen kannst du das am besten kontrollieren.



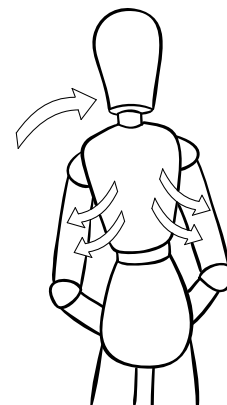
Nach dem Einatmen bitte nie das vollständige Ausatmen vergessen!

2. Dann lege die Hände einmal an die Flanken und spüre, wie auch hier beim Einatmen die Hände nach außen geschoben werden und die Rippen sich anheben.



Auch hier: Ausatmen nicht vergessen!

3. Versuche einmal isoliert „in den Rücken“ zu atmen. Du wirst das Auseinanderfächern der Rippenbögen und die Dehnung der Muskulatur auch dabei mehr oder weniger deutlich spüren.
4. Atme genüsslich, aber nicht forciert, zuerst eine Portion Luft „in den Bauch“ ein, dann weiter „in die Flanken“ und schließlich noch „in den Rücken“.



Natürlich gelangt die Luft dabei immer und ausschließlich in die Lunge, aber die Vorstellungskraft hilft uns dabei, weit mehr Luft einströmen zu lassen, als beim unbewussten Atmen möglich wäre.

4. Zungen-Zahndamm-Gymnastik

Stoße nun mit „spitzer Zunge“ die Silbe **ta** drei Mal hintereinander hoch und zurück. Die angehängten Vokale sollen so klanglos wie möglich sein – also mehr ein Hauchen. Achte dabei darauf, deinen Kiefer und die Bauchdecke, die bei jeder Silbe kurz nach innen gezogen wird, nicht zu verkrampfen. Konzentriere dich auf die Aktion der Zungenspitze, die gleichmäßig und schnell gegen den oberen Zahndamm stößt.



Anschließend mache die gleiche Übung mit den Lautverbindungen **to**, **ti** und **tu**.

5. Lippen – Zähne – Gaumen – Dreisprung

Lasse die Dreier-Silben **ma-la-ga** und **mo-lo-ko** im Wechsel und mit steigender Tonhöhe auf und ab steigen.

Achte dabei wieder auf die genaue Platzierung der Konsonanten an ihren unterschiedlichen Artikulationsorten: **m** zwischen beiden Lippen und im Nasenraum erklingend, **l** mit der Zunge genau am Übergang von Zähnen zum Zahndamm und **g** bzw. **k** als Knall-Laute.

ma-la-ga mo-lo-ko



Natürlich funktioniert diese Übung auch hervorragend in Verbindung mit anderen Vokalen, also etwa

me-le-ge mi-li-ki mo-lo-go mu-lu-ku

CD-Verzeichnis

| CD | Titel | Seite |
|-----|--|-------|
| 1. | Das lange, stimmlose s und f | 19 |
| 2. | Ausatmen in kleinen Portionen auf f-f-f-f mit Zwerchfelleinsatz.. | 19 |
| 3. | Die Zischlaute s-sch mit Zwerchfelleinsatz | 19 |
| 4. | Gesummtes, tiefes mmmmmm | 25 |
| 5. | Einmaliges, langsames Öffnen und Schließen auf m-o-m | 25 |
| 6. | Mehrmaliges, schnelleres Öffnen und Schließen auf m-o-m | 25 |
| 7. | Mehrmaliges, sehr schnelles Öffnen und Schließen auf m-o-m | 26 |
| 8. | Langsames Abwärtsgleiten eines Tones auf ng | 26 |
| 9. | Die Indifferenzlage – langsames Zählen von 1–6 | 27 |
| 10. | Der Vokal a – Öffnen vom m zum a | 30 |
| 11. | Der Vokal e – Öffnen vom m zum e | 30 |
| 12. | Der Vokal i – Öffnen vom m zum i | 31 |
| 13. | Der Vokal o – Öffnen vom m zum o | 31 |
| 14. | Der Vokal u – Öffnen vom m zum u | 32 |
| 15. | Der Vokal ö – Öffnen vom o zum ö | 32 |
| 16. | Der Vokal ü – Öffnen vom u zum ü | 32 |
| 17. | Der Vokalausgleich auf i-e-a-o-u | 34 |
| 18. | Der Vokalausgleich auf ma-me-mi-mo-mu | 35 |
| 19. | Das Ausdauer- u | 35 |
| 20. | Das Entdecken der Obertöne auf u-ü-i-ü-u | 36 |
| 21. | Die Knalllaute p-t-k | 39 |
| 22. | pa-ta-ka, pe-te-ke, pi-ti-ki, po-to-ko, pu-tu-ku | 39 |
| 23. | pa-ta -Bogen mit Zwerchfell- und Lippen-Zungenimpulsen | 39 |
| 24. | Zischen ohne Klang auf ts-ts-ts | 40 |
| 25. | Zischen mit Klang auf bs-bs-bs-bs | 40 |
| 26. | Zungen-Zahndamm-Gymnastik auf ta | 41 |
| 27. | Lippen-Zähne-Gaumen-Dreisprung auf ma-la-ga mo-lo-ko | 41 |
| 28. | Ausdauertraining für Bauch und Flanken auf fffffffff-t | 42 |
| 29. | Die Kutscher-Übung auf rrrrrrr und brrrrrr | 42 |
| 30. | Wahrnehmungsübung f. d. Höhe auf wuuuu-uh | 49 |
| 31. | Wahrnehmungsübung f. d. Höhe auf wuff-wuff | 49 |
| 32. | Wahrnehmungsübung f. d. Höhe: Sirene auf o | 49 |
| 33. | Wahrnehmungsübung f. d. Tiefe: Jaulen auf uuuu | 50 |
| 34. | Wahrnehmungsübung f. d. Tiefe: Jaulen auf iiiiiiii | 50 |
| 35. | Stimmübungen f. d. Höhe: im Bogen auf so | 52 |
| 36. | Stimmübungen f. d. Höhe: Dreiklang plus Oktave auf so | 52 |
| 37. | Stimmübungen f. d. Höhe: Oktavbogen von a nach i | 52 |
| 38. | Stimmübungen f. d. Höhe: die Schaukel auf du | 52 |
| 39. | Stimmübungen f. d. Höhe: Oktavbogen auf so | 53 |
| 40. | Stimmübungen f. d. Höhe: leiser, langsamer Oktavbogen auf u | 53 |
| 41. | Stimmübungen f. d. Höhe: Oktavbogen und Tonleiter auf so | 53 |
| 42. | Stimmübungen f. d. Höhe: mit Lippeneinsatz auf mom | 53 |
| 43. | Stimmübungen f. d. Höhe: mit Bauch-Flanken-Zwerchfell auf so .. | 54 |
| 44. | Stimmübungen f. d. Höhe: im Dreier-Rhythmus auf so | 54 |
| 45. | Stimmübungen f. d. Höhe: die Schaukel im 3/4-Takt auf so | 54 |
| 46. | Stimmübungen f. d. Höhe: Dreiklang mit Oktave auf so | 54 |
| 47. | Stimmübungen f. d. Tiefe – kl. Schaukel abwärts auf ju-ja | 55 |
| 48. | Stimmübungen f. d. Tiefe – mit so-ja ab- und aufwärts | 55 |
| 49. | Stimmübungen f. d. Tiefe – mit mom-mom abwärts | 55 |
| 50. | Das sehr leise Ausdauer- u | 58 |
| 51. | Dynamische Steigerung des Ausdauer- u | 58 |
| 52. | Der 4-Stufen-Lautstärke-Plan auf a | 58 |
| 53. | Der 4-Stufen-Lautstärke-Plan auf a – leise-laut-leise | 58 |