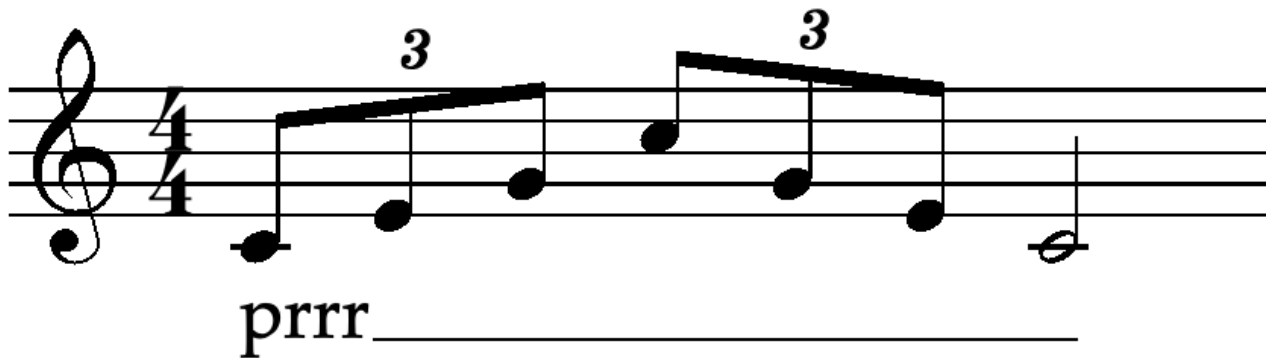


Details zu den Übungen

1. Lippenflattern



Bei der Übung strömt die Luft durch die Mitte der gerundeten Lippen aus. Ähnlich der Vorstellung, als wolle man eine Trompete spielen.

Ein häufiger Fehler ist, dass die Luft in die Wangen geht und der Sänger “dicke Backen” macht.

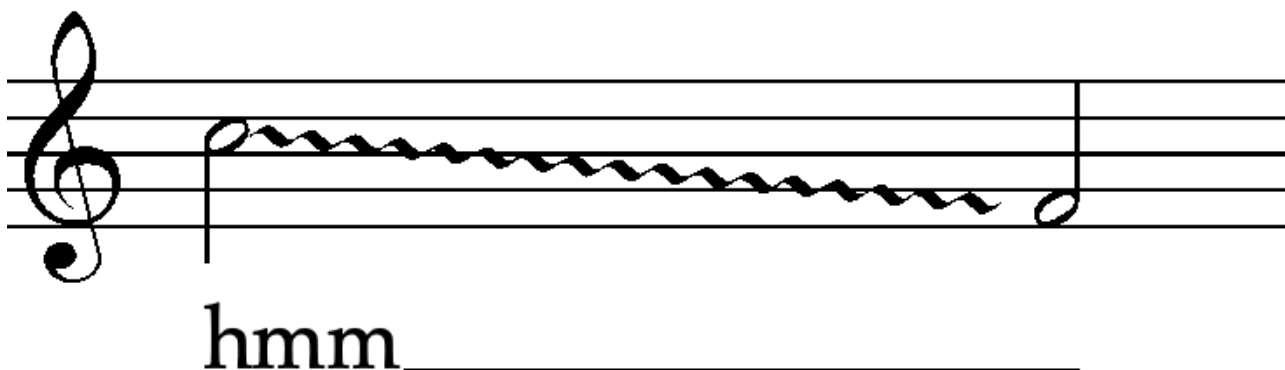
Abhilfe kann schaffen, wenn man zwei Finger seitlich auf die Wangen oder die Mundwinkel legt.

Diese Übung dient zur Vorbereitung von “Stütze” und “Luftsäule” und “auf dem Körper singen”. Nur bei korrekter Ausführung, funktioniert das “prrr”. Solange Luftdruck, Spannung im Zwerchfell etc. nicht stimmig sind, bricht das “prrr” oft ab.

Es ist eine sehr gute Übung, um den Schüler selbständig erleben zu lassen, wie sein eigener Körper im Bezug auf Atmung und Unterstützung beim Singen funktioniert. Ohne, dass ein Gesangslehrer von außen eine möglicherweise nicht zum Schüler passende Atemtechnik vermittelt.

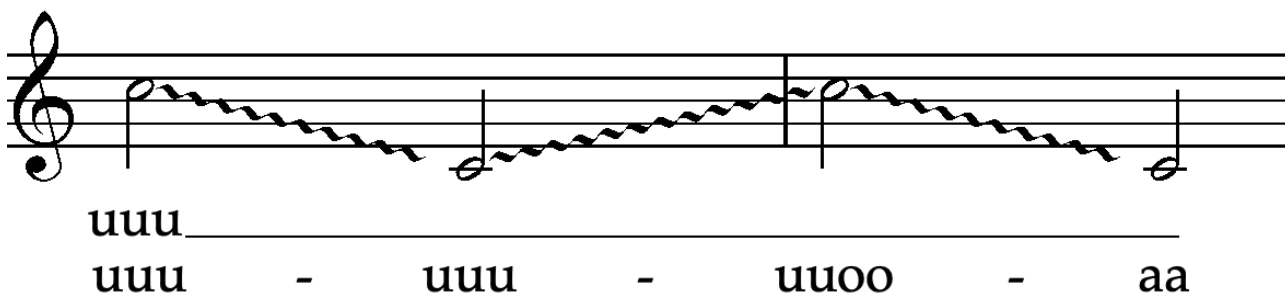
Somit sind auch eventuelle Unterschiede in den Atemtypen Lunar und Solar hier in einem gewissen Maße abgedeckt.

2. Summen



Das Summen soll zart und leise sein. Es geht darum, den Sitz des Tones spüren zu lernen. Der "Text" der Übung ist "Hmmm". Das bedeutet, dass zunächst ganz sanft Luft ausströmt – vergleichbar damit, dass man ein "h" singt. Aber völlig ohne Druck und Akzent. Auf diesen sanften kurzen Luftstrom setzt man das gesummte "mmm", so dass es leise, leicht und ohne Druck fließen kann. Der Ton wird von hoch oben (über dem Kopf, von hinten) leicht angesetzt und im Glissando nach vorne unten gebracht. Alternative: Gerade für Anfänger und Sänger, die ohne Unterricht selbständig mit den Übungen arbeiten, kann das Summen schwierig sein. Nicht richtig eingesetzt kann es zu Verspannungen im Hals und einem "gequetschten" Klang und Gefühl führen. Alternativ kann daher diese Übung auf auf den Laut "ng" (vergleichbar in "Zunge") gesungen werden mit offenem Mund. Auch auf dem Weg in die Höhe kann zunächst ng verwendet werden, wenn bei hmm noch ein Engegefühl entsteht.

3. Uuu-Glissando



uuu oder alternativ uuu-uoa – entweder alle Tonarten auf uuu, oder alle auf uoa oder wie im Beispiel vorgesungen im Wechsel.

Die Übung wird als sanftes Glissando gesungen. Ziel ist die Entspannung des Halses und das Absenken des Kehlkopfs. So kann die für andere (u.a. auch hohe) Lagen nötige Weite und Entspannung in der Tiefe trainiert werden. Wichtig ist, dass der untere Ton weich und frei nach unten fällt. Druck in der Tiefe bewirkt Enge und dass der tiefe Ton nicht erreicht wird. Ein Fallen lassen bringt oft Möglichkeiten zu tieferen Tönen. Um unteren Ende des Stimmumfangs darf der Ton ganz leise und luftig/hauchig werden. Es geht immer nur darum, im unteren Ton die Weite und Entspannung zu spüren und zu versuchen, diese mit nach oben zu nehmen.

4. mumoma – Sekunde



Diese Übung dient zum Training des sogenannten Vokalausgleiches. Wie erfahrene Sänger bereits wissen, sind nicht alle Vokale gleich angenehm zu singen. Vielen Sängern fällt das “o” leicht und das “i” schwer – bei manchen ist es genau umgekehrt. (Kleine Anmerkung: Das hat oft mit der Zungenlänge zu tun und damit, wie sich diese im Hals bewegt.)

Ziel des Vokalausgleiches ist es, irgendwann eine Form in Mund, Hals, Vokaltrakt zu finden, in der alle Vokale gut singbar sind. Dazu werden die “angenehmen” Eigenschaften von gut zu singenden Vokalen auf die schwieriger zu singenden Vokale übertragen.

Was bedeutet das konkret?

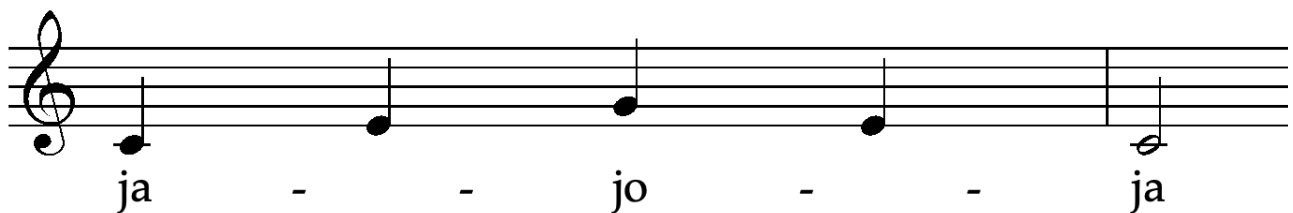
Wenn z.B. das “i” sehr scharf klingt und im Hals unangenehm eng ist, die Stimme bei “u” oder “o” aber weich und offen schwingt, dann ist die Idee, die Rundung von u/o mitzunehmen zu e/i.

Wenn die Stimme bei a/o dunkel und fest klingt und “in den Hals nach hinten fällt”, bei i aber mit offenem Hals “vorne sitzt”, dann

versucht man, den Stimmsitz von i zu behalten auf dem Weg nach a und o.

Diese Übung mumoma-mimema trainiert den Vokalausgleich in beide Richtungen. Sänger, die mit "i" besser klarkommen als mit "u/o/a" können die Übung gerne genau umgekehrt singen: Also zuerst mimemamomu und dann mumomamemi.

5. Jajo-Quintdreiklang



Dieser Quint-Dreiklang gehört zum Kapitel 5 "Stimme fließen lassen". Die in den vorherigen Kapitel geübten Themen wie Stimmsitz, Öffnung und Vokalausgleich sollen hier vom Sänger "losgelassen und im Fluß" geübt werden.

Was bedeutet das konkret?

Oft hört man im Gesangsunterricht den Satz "Denk doch nicht so viel beim Singen!"

Ja, das Thema ist nicht einfach. Wenn man etwas verändern, also lernen, möchte, dann ist denken selbstverständlich wichtig und richtig.

Leider ist es aber eine Tatsache, dass zuviel Denken, verkramptes "richtig machen wollen" und Perfektionismus beim Singen extrem kontraproduktiv sind.

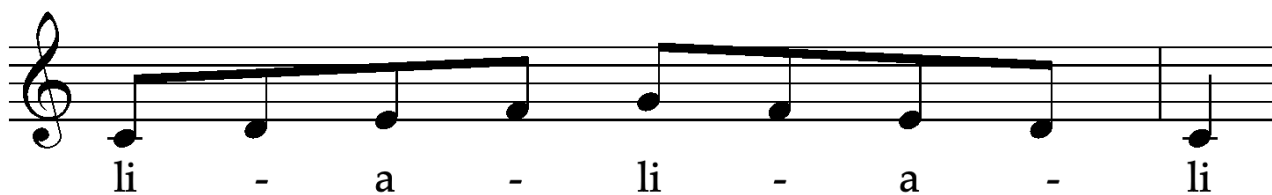
Die Stimme kann nur frei fließen, wenn der Geist frei ist und der Körper die Stimme unterstützen darf. Wenn man kleine Details übt, versucht genau zu spüren und es immer besser zu machen, wird man in Kopf und Körper "klein". Dann kann die Stimme eben nicht mehr fließen und selbst, wenn das Detail in einem gewissen Maße besser wird, wird es der Gesang an sich in diesen Momenten nicht. Leicht stellen sich Druck und Halsschmerzen ein, die Stimme wird eng und eben klein.

Daher dieses so wichtige Kapitel!

Hier wünsche ich mir, dass die Schüler ihrem Körper vertrauen, dass er in den vorherigen Kapiteln/Gesangsübungen bereits etwas gelernt hat. Und jetzt können sie üben, in diesem Vertrauen loszulassen und dem Körper die Chance geben, die trainierten Techniken zu kombinieren und soweit umzusetzen, wie er es schon kann. Hier ist **Kontrollverlust** gewünscht und oft die Schwierigkeit ;-).

Bei “JaJoJa” kommt über das “j” etwas Spannung in die Zunge. Das hilft, um die Töne quasi “abspringen” zu lassen. Wichtig ist dabei, dass der obere Zungenkontakt nicht zu weit hinten am Gaumen stattfindet, sondern möglichst weit vorne bei viel Platz im hinteren Mundraum. Dieser wird durch die dunkleren Vokale a/o begünstigt.

6. LiaLi-Quint-Tonleiter



Diese Übung ist ebenfalls zum “Stimme fließen lassen”.

Während die “JoaJo”-Übung den dunklen Vokalen gehört, kommt hier über das i mehr Stimmsitz und Helligkeit in die Stimme.

Das “L” soll sehr leicht und schnell gesprochen werden, es ist auch ein Zungentraining. Beim Wechsel von “L” zu “i” bewegt sich die Spitze der Zunge schnell von oben nach unten, während der Rest der Zunge entspannt bleibt. Damit wird gleichzeitig eine gute Zungenposition für das “i” trainiert.