# Ist Singen erlernbar ?

- Singen ist ein Handwerk und erlernbar wie eine Sprache.
- Die Sprache besteht im Allgemeinen aus verschiedenen Parametern: Konsonanten, Vokale, Wort und Satzmelodie und Rhythmus.
- Singen ist sozusagen eine verfeinerte Sprache, in der die Melodie und der Rhythmus sehr viel mehr Beachtung findet, als die Bedeutung des Wortes.

# Voicetrain 1. Lektion

# Welche Stimmübungen brauchst Du zu Beginn?

- Übungen zur Atmung ? - Nein, nicht zwingend
- Aufspannung des Instruments bringt schneller erste Erfolge
- Übungen für Anfänger, Amateure, Profis, Lehrer, Sprecher
- Aufhängemuskulatur des Kehlkopfes
- Zungenrücken-Funktionen

# Vertrauen

- Um nicht zu viel Zeit damit zu verlieren, Dir umständlich beizubringen, warum ich welche Übungen wie mache und einfach schonmal loszulegen, bitte ich Dich um Vertrauen, dass ich Dich mit den Übungen, so Du sie exakt ausführst, schnell zu einer tragfähigen Stimme und zu Musikalität gelangst.
- Ich unterrichte seit 30 Jahren Gesang und habe die besten Übungen zusammengetragen.
- Führe sie aus, so oft Du kannst. Dann wirst Du schnell spüren, was sie bewirken.
- Hab keine Angst vor Fehlern. Man macht Fehler und lernt durch sie.
- Deine Stimme wird durch diese Übungen nicht kaputtgehen können.
- Werte Kratzen als Warnsignal und verbessere !

# Der Sinn von Übungen

- Gesangsübungen sollten zunächst nicht gut klingen müssen.
- sie sollen nur ermöglichen, dass Dein Körper gut trainiert wird und Dein Kehlkopf locker von alleine arbeitet. So dass Dir Tonhöhen leicht vorkommen und du nicht suchen musst
- wenn wir sprechen ,machen wir das auch nicht bewusst aus dem Hals. es geschieht von alleine.
- Genauso muss es auch von alleine geschehen, wenn in Deiner Vorstellung Töne sind.
- Die Stimme ist ursprünglich aber keine Gesangsinstrument.
- Für das kunstvolle Singen müssen wir einige Muskulaturen trainieren und das kann sich durchaus anstrengend anfühlen , aber nicht in der Kehle, sondern im Rücken und Bauch und Brust.

# Instrumentenbau

- Du kannst auf einer alten Gitarre anfangen, aber wenn Du wirklich gut klingen willst, brauchst du auch eine gute Gitarre. Und so ist das auch mit der Stimme.
- Im ersten Basis Kurs Voicetrain 1 trainieren wir nicht Deine Stimme selbst, sondern bilden Dein Instrument aus.
- Dein Körper wird in Spannung versetzt.

# Wir bauen Dein Instrument

- Beim Singen soll man entspannt sein ?
- NEIN
- Beim Singen soll der Körper in eine volle Aufspannung gehen können, um möglichst viel Klangraum zu erzeugen.( wie ein Flügel )
- Die Stimme ist in entspanntem Zustand wie eine schlappe Saite der Gitarre ( tauglich für Geräusch untauglich für MUSIK)

# Nix Entspannung

- Wie erzeuge ich richtige Spannung und
- woran erkenne ich falsche Spannung?
- Egal wie hoch und tief du gehst, INNERHALB des Kehlkopfes darf es nicht zur Spannung kommen
- der Kehlkopf sollte in seiner natürlichen Lage bleiben , wie beim Sprechen.

*Übung*

# Bogenschiessen

Tue so als würdest Du einen Bogen schiessen, spüre jetzt die Achse in Dir.

# Von wo aus singe ich Tonhöhen ?

- Melodien singt man mit dem Ohr , nicht mit der Kehle.
- Kraft für die Töne und Tonhöhe und Tiefe gibt man mit der Rückenmuskulatur. Fachleute benutzen für diese vielen Muskulären Vorgänge den Begriff „Stütze“.

# Atemübungen

- sind insgesamt sinnvoll, wenn es um Verfeinerungen geht und um Entspannung.
- Grundlegend kann man aber mit Stimmübungen die Atmung MIT TRAINIEREN.

# Luftballon

- Um so weniger Atmen durch die Stimmbänder fliesst, um so gesünder das Singen um so klarer und reiner der Ton.

- In der Klassik darf gar keine Luft mehr die Stimmbänder überglasen, sonst erfolgt Heiserkeit.
- D.H. es ist nicht die Luft die dir fehlt, sondern die Fähigkeit zu stützen.
- Stützen können erlaubt einen langen Ton zu machen, und nicht die Menge an Luftvolumen.

# Konsonanten

- Konsonanten stellen immer Räume bereit, sie erzeugen Gegenspannungen und erbauen sozusagen einen Klangraum
- Vokale klingen in ihnen, Vokale haben an sich keine Fähigkeit, Gerüste zu bilden, sie erfüllen Räume.
- Vokale brauchen von daher Ansatzpunkte
- in Kombination mit nem Konsonanten folgen sie dessen Platzierung.
- Daher müssen wir uns zunächst die Konsonanten-Bildung ansehen ansehen.

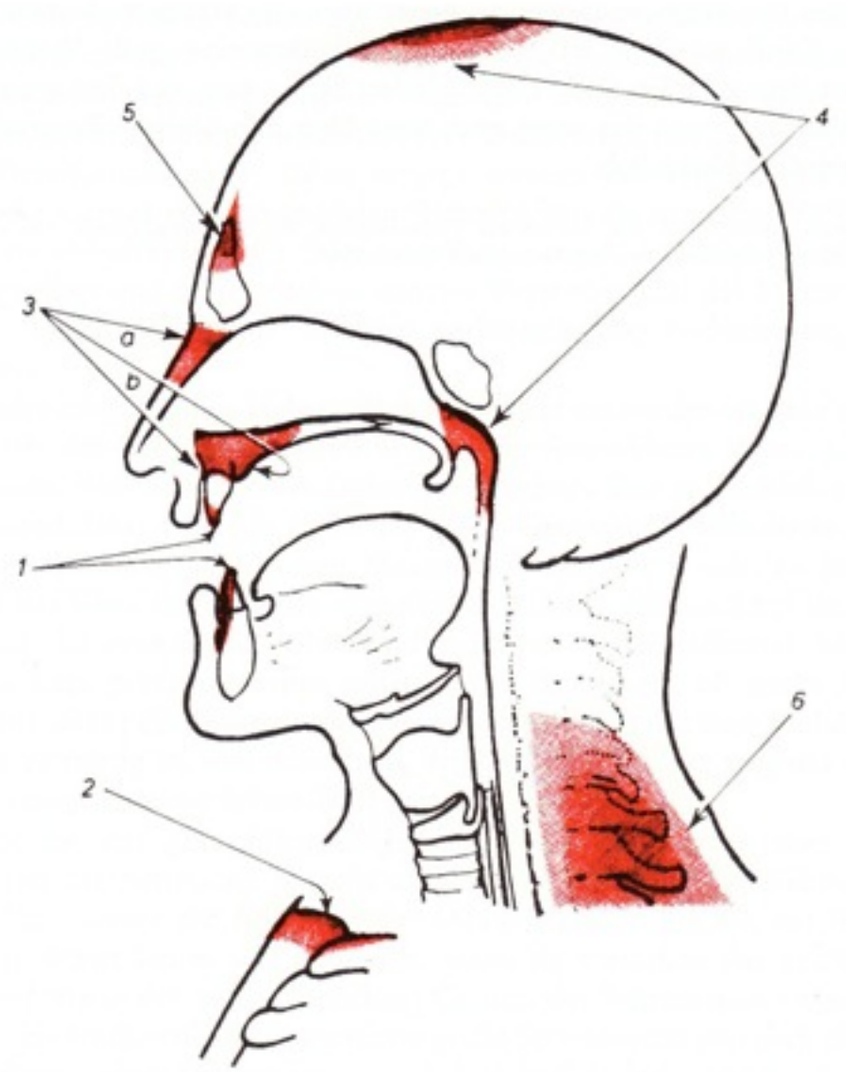
# Klang- Räume aufbauen

Gerüste bilden

# K

- der kraftvollste Konsonant ist das K und genau das taugt am meisten um die grösstmögliche Stützfähigkeit zu trainieren.
- ausserdem sorgt es ( richtig platziert) schnell  für Bruchfreiheit in den Registerübergängen
- richtiger K Sitz ist die Vorraussetzung für eine lockere Zunge und schnelle Zungenspitze
- richtiger K-Sitz ist Bedingung für einen guten und ungefährlichen Brustklang in der Höhe
- und für einen spitzen Kernklang und damit auch brillanter Kopfstimme ( Klassik)

**Schonende Stimmansätze**




Ansatztypen

1.Schneidezähne
2.Brust
3.Obere Schneidezähne, Nasenbein
4.Gaumen, Fontanelle
5.Stirn
6.Nacken

# Ein Woche lang Ki

- weil das K so ergiebig ist und so viele wichtigen Muskeln zusammenschliesst, arbeite ich grundlegend immer erst mit K in Kombination mit dem Kopftonvokal  i : also Ki
- Übe nun eine Woche lang nur mal das Ki .
- Tue dies jeden Tag  wie ich Dir in den folgenden Übungen demonstriere.
- auch nach der Woche wird das die erste wichtigste Übung sein.

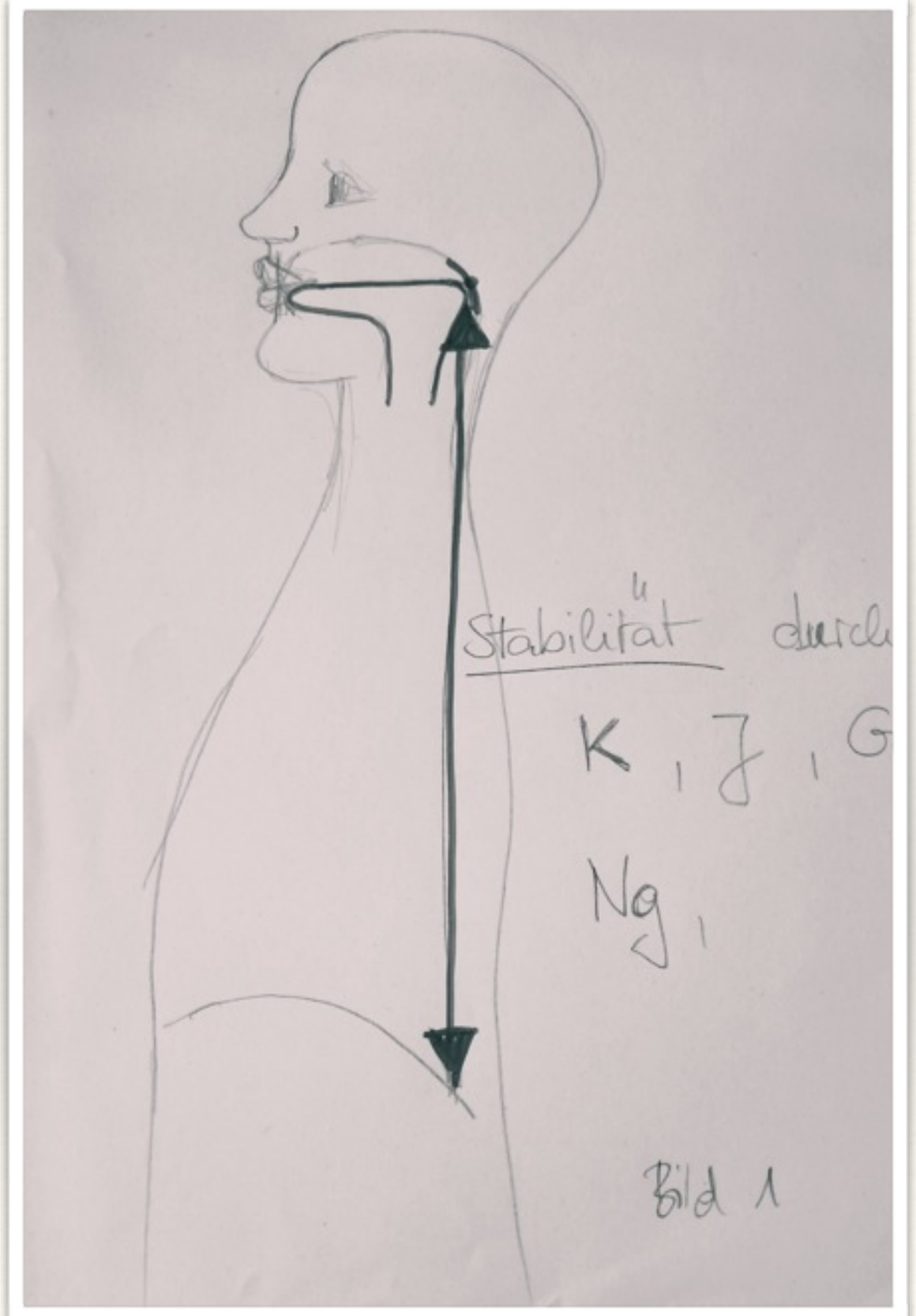
*Übungen für Stabilität und Tonführung*

# Ki

Stehe absolut gerade

spreche Kchi  ohne Ton und fühle, wie sich die Zunge platziert. Zungenspitze liegt an den unteren Schneidezähnen an.

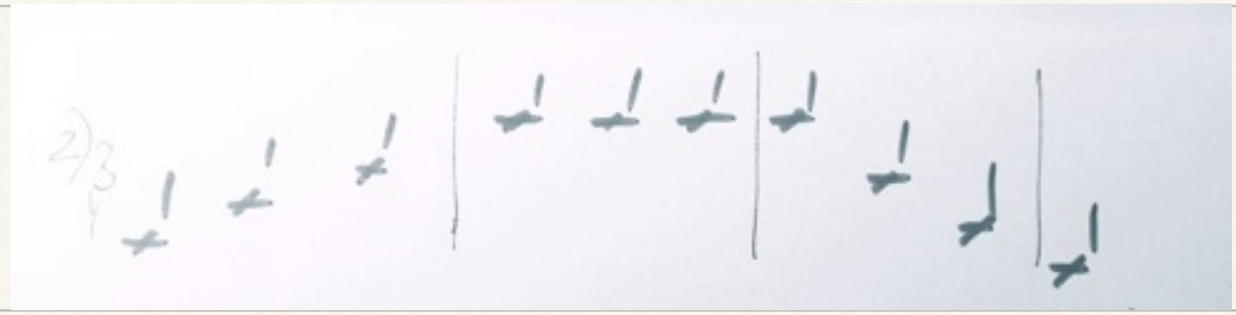
Da wo der Atmen lang fliesst, sollte später der Ton fliessen.



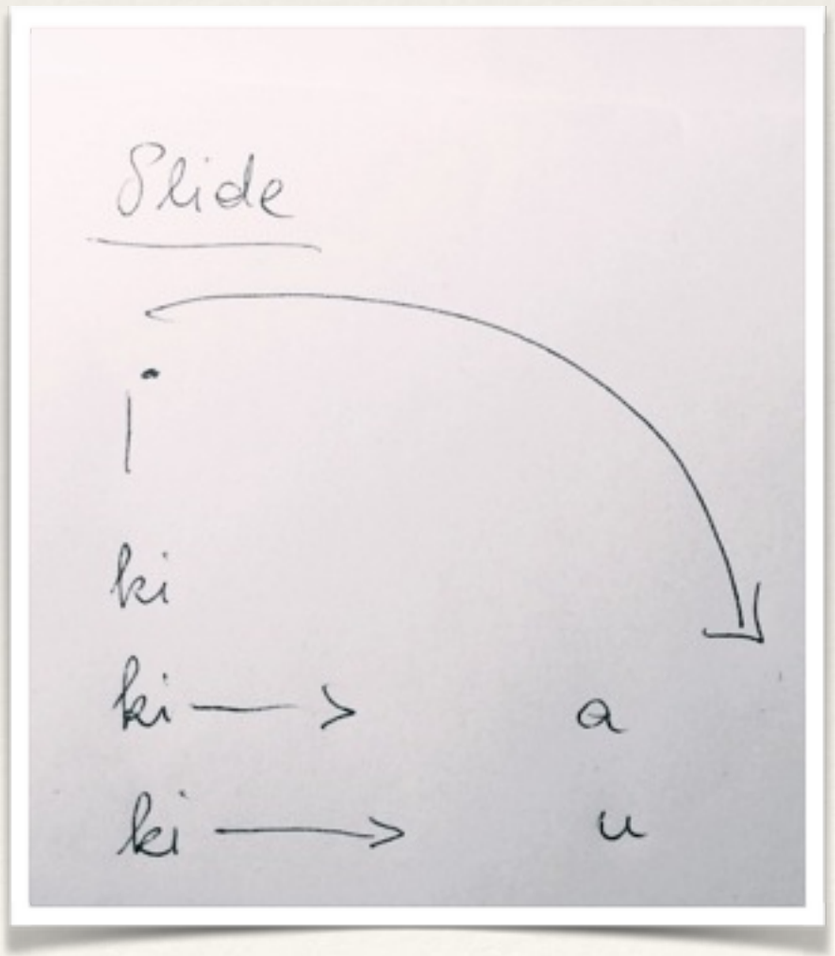
# mögliche Fehler !

- Der Druck darf nicht innerhalb der Kehle oder auf den Stimmbändern spürbar sein
- Er muss zwischen Bauch und Gaumen erfolgen !!!

# Kikiki



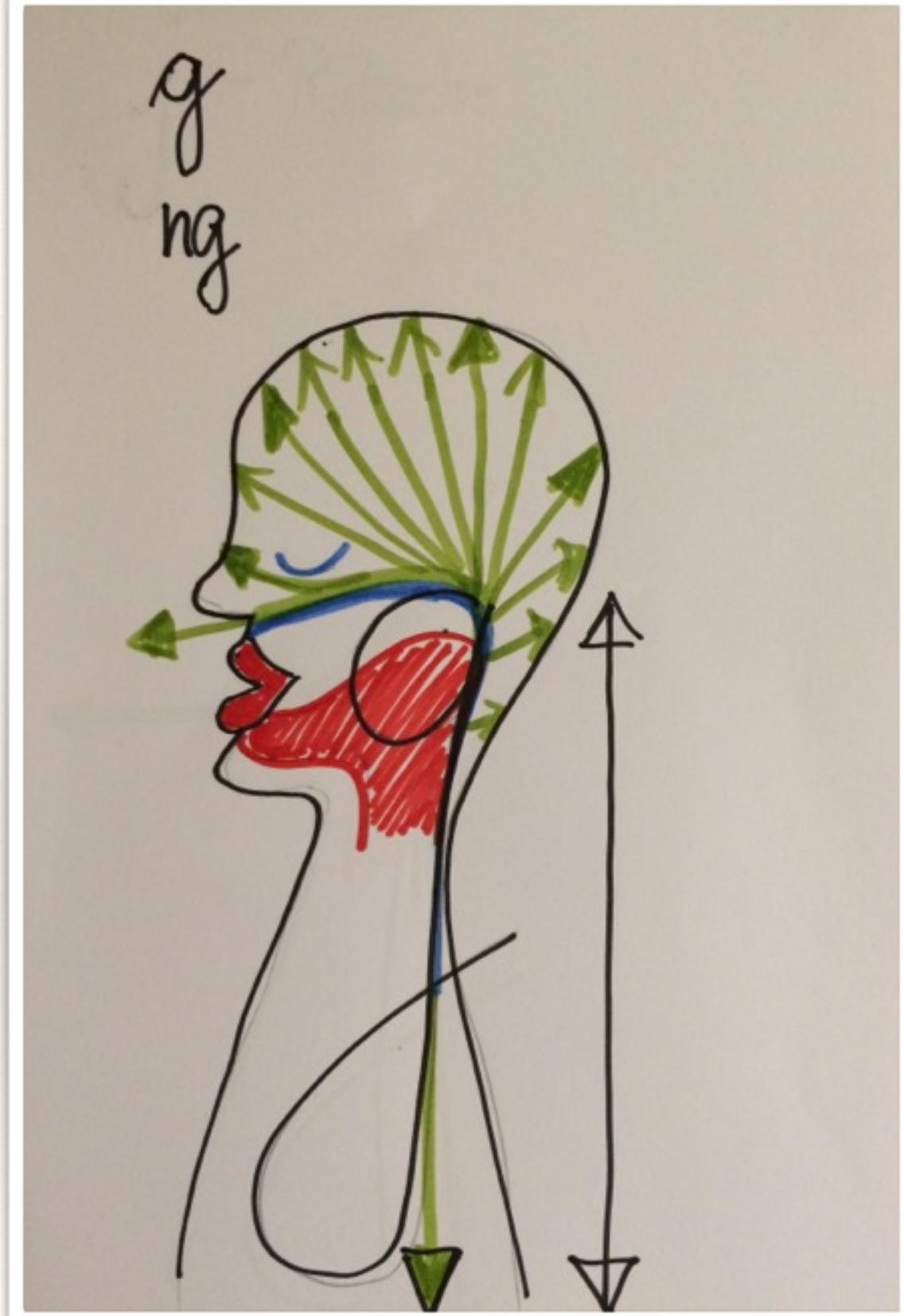
- Der Ton darf hier nicht schön klingen, sondern spitz, klein, ätzend, scharf, laut, eng,….
- wie ein Hahn….



# G und NG

* Schliesst mehr ab

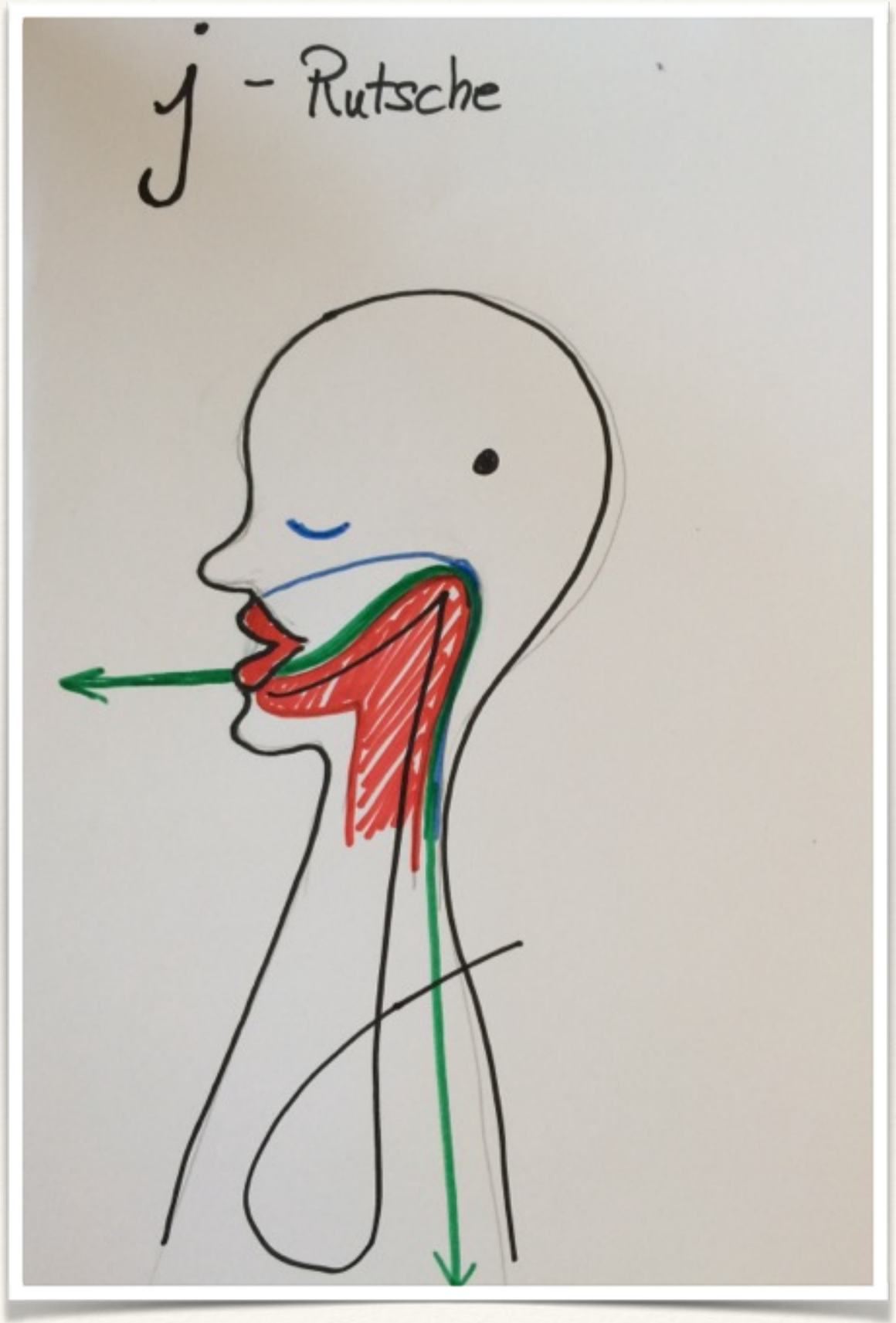
* führt den Ton in die Kopfresonanz



# Mit Ki Songs singen

- Suche Dir Songs raus, die Du mit Ki üben kannst
- konzentriere Dich dabei nur auf den korrekten K Sitz

# J -die Rutschbahn für das korrekte U




über J mit der gleichen Zungenposition

Kjiu

dann Kchiu

D.H.:
Das Ki
ist also die Basis für die kommenden Übungen.
Erst wenn Du das Prinzip verstanden hast lohnt es,
sich weiter zu gehen.

# Übe-Plan

- lege Dir ein Din A6 Übe-Heftchen zu und male DEINE Bilder, die Du assoziierst mit dem was Du machst.
- Notiere nach jedem Üben, was Dir aufgefallen ist in Stichworten.
- jeden Tag 1-5 mal 10 Min , je nach Ziel
- Video dazu noch einmal nacharbeiten und folgende Fragen beantworten:

# Bitte beantworte für Dich…

- stehe/ sitze ich gerade oder mache ich einen Geier ?
- spüre ich die Rückenmuskeln ?
- gelingt es mir eine Spannung zwischen dem Gaumen und dem Zwerchfell ( Bauch) aufzubauen ?
- liegt meine Zungenspitze an den unteren Scheidezähnen an ?
- spüre ich den Luftfluss ?
- fliesst mein Ton über die gleiche Bahn ?
- bleibt beim Kji der Ton auch am Gaumen ?

Für heute sind wir am Ende der Lektion.
Hast Du jetzt Anwendungs-  oder Verständnis Fragen ?

Wenn nicht, fang einfach an und
wir klären alles Weitere in einer Woche.

*Facebook Gruppe  VOICETRAIN:*
*https://www.facebook.com/groups/1733786310273052/*

---

vocal.alacarte@gmx.de

0163 4816484 Whats app

---

**Wenn jemand , der noch kein Unterricht bei mir hatte, durch Dich bucht,**
**erhälst Du eine  Provision von 20 % des gebuchten Betrages !!!**