

Marie-Kristin Burger
Schrannengasse 2/2/33
A - 5020 Salzburg
www.mariekristinburger.de
+49 151 23375850

Stimm-Übungen Heaven Singers

1. Körperreise und Atmung vertiefen:

Streife den Körper vorher einmal kräftig ab und stehe dann entspannt hüftbreit und schließe die Augen.

Ziel:

„In-sich-Ankommen“; Achtsamkeit und Dankbarkeit; Wahrnehmungsschulung auf Körper und Umgebung

2. Stimme sanft aufwärmen mit Glissandi:

Lippen locker; viel Kopfstimm-Register; lockeres Ansetzen;

Wenn du vorher im Einatmen „lautlos schnarchst“ wird der weiche Gaumen gehoben und die Stimme sitzt am richtigen Ort.

Achte bei den Dreiklängen auch auf eine durchgehende Linie, die Töne werden nicht „neu angesetzt“, sondern alles ist wie vorher bei den Quintraum-Melodien verbunden. Übe vorher ggf. auch einen Durchgang mit ganz viel „Schleifen“ zwischen den Tönen.

- Diese Übung kann genauso mit „U“ bzw. anderen Vokalen, „Wa-Wa-Wa-Wa-Wa“, „Sa-Sa-Sa-Sa-Sa“, „Lu-i, Lu-i, Lu-i, Lu-i, Lu-i“ usw. gesungen werden

3. Abspannen mit „Huk“

Singe am Anfang noch ein etwas übertriebeneres „K“ um das Zwerchfell richtig zu aktivieren

Ziel:

Aktivieren des Zwerchfells; Spüren des sogenannten „Abspannens“, also des automatischen „Luft-Einströmen-Lassen“

4. Artikulationsübungen

Ziel: Aufwecken und Lockern der Gesichtsmuskulatur

- ▶ Es können auch eigene Zungenbrecher ausprobiert werden: Welchen Fokus hat dieser? Welcher Buchstabe kommt da besonders zur Geltung? Spiele mit der Geschwindigkeit, dem Ausdruck, der Lautstärke usw.
- ▶ Kannst du einen eigenen Zungenbrecher erfinden? Vielleicht mit deinem Namen?

5. Vokalausgleich

Die Vokale „sitzen“ möglichst am selben Punkt. Beim „U“ kann man diesen Ansatz besonders gut wahrnehmen, deshalb eignet es sich gut zum starten. Singe auch zu Beginn die Übung einmal mit einzelnen Vokalen durch, bevor du die Wechsel übst. Stelle dir immer eine durchgehende Linie vor deinem Körper vor, oder ein Gymnastik-Band, das du währenddessen auseinander ziehst. Diese Vorstellung unterstützt gleichzeitig auch noch die Atemstütze.

Beachte: Von außen ist so wenig Bewegung wie möglich sichtbar.

6. Mamma mia

Lippen, Kiefer und Mundwinkel sind locker; Das innere Lächeln strahlt aus den Augen; Singe sehr schwungvoll und belebt

Ziel:

Trainieren der Höhe; Steigerung der Ausdruckskraft; Flexibilität und Geschwindigkeit

7. Wer-Was-Wir

Spiele mit den Intentionen und Klangfarben, die deine Stimme in den Fragewörtern haben kann (fragend, anklagend, zweifelnd, schüchtern, bestimmt, usw.). All diese Klangfarben benötigen eine spezielle Stimm-Einstellung.

Ziel:

Bruststimme aktivieren; Ausdruckskraft steigern

8. „Seele“

Singe ein stark stimmhaftes „s“, es hilft dir die richtige Klangqualität zu finden. Metallisch meint dabei nicht „bruststimmig“ oder „schreiend“, versuche den Klang durch leichte, geführte und eher „kopfige“ Stimme zu erreichen. Teste immer mal wieder durch Zuhalten der Nase, ob auch wirklich keine nasalen Anteile mitschwingen.

Je tiefer die Linie wird, desto mehr Sprechstimm-Gefühl kommt dazu.

Ziel:

Registermischung; Kerniger Klangqualität; Atemführung

9. „Kju“

Achte stets auf einen leicht gehobenen weichen Gaumen. Dazu hilft dir wieder das Gefühl von lautlosem Schnarchen oder Staunen. Der Ton ist hauchfrei und kommt mit aktivem Zwerchfell. Versuche dabei nicht zu sehr „nach draußen“ zu singen, lasse den Ton nah an deinem Körper.

Ziel:

Stimmbandschluss; Stütze; hauchfreier und kompakter Ton

10. „Mo-Na“

Je weiter die Melodie in die Höhe wandert, desto mehr klassischer Gesangs-Klang kommt dazu, halte den Gaumen und den „Sängerblick“ ganz offen und weit. Versuche die Vokale nicht zu sehr mit der Bruststimme zu singen, die Übung Nr. 5 zum Vokalausgleich kann dir dabei helfen. Die Silben „Mo-Na“ kannst du auch sehr gut auf andere Melodien anwenden, z.B. in einem Stück, um sich mal voll und ganz auf die Linie und die Klangqualität konzentrieren zu können.

Ziel:

Registerausgleich; Klarer und direkter Ton ohne zu viel Bruststimme einzusetzen;
Vokalausgleich

11. Sü-Si“

Dies ist eine weitere Übung für den Stimmbandschluss und einen kernigen Ton. Versuche beim „i“ nicht zu nasal und „entenhaft“ zu werden, denke dazu ein „i“ mit „ü“-Charakter, also nicht zu breit.

Ziel:

Stimmbandschluss; kerniger Ton; Stimmsitz eher vorne

12. Aufrichtung und Stütze während Übungen und Liedern

Dein Brustkorb wird durch die gehobenen Arme geöffnet. Durch den leichten Druck des Kopfes gegen die Hände wird die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt, genauso, wie es z.B. mit der Vorstellung eines unsichtbaren Fadens angeregt wird. Bleibe für einige Zeit in dieser Haltung und lasse dann langsam deine Arme über oben und den Seiten öffnen, die Länge und Wachheit im Körper bleibt dabei aber erhalten.

Ziel:

Aufrichtung; Stütze; Präsenz

**Viele Spaß beim Singen und Atmen, beim Schwingen und In-Dich-
Spüren! Und lass die Sonne in dein Gesicht scheinen!**

Solltest du auf Social Media aktiv sein, verlinke mich gerne bei deinen Aktivitäten -
Ich freue mich, auch von euch zu hören! :)

Instagram: areia.music

Facebook: Marie-Kristin Burger