

Work Out Your Voice

Tipps und Tricks für Sänger

Stelle deinen individuellen Trainingsplan zusammen.

Impressum

Verlag, Herausgeber und Autor machen darauf aufmerksam, dass die im vorliegenden Werk genannten Namen, Marken und Produktbezeichnungen in der Regel namens- und markenrechtlichem Schutz unterliegen. Trotz größter Sorgfalt bei der Veröffentlichung können Fehler im Text nicht ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autor übernehmen deshalb für fehlerhafte Angaben und deren Folgen keine Haftung. Sie sind dennoch dankbar für Verbesserungsvorschläge und Korrekturen.

© 2016

PPVMEDIEN GmbH, Postfach 57, 85230 Bergkirchen (www.ppvmedien.de)

2. Auflage 2018

ISBN 978-3-95512-133-4

Idee: Annette Marquard

Notationen: Mathias „Maze“ Leber

Aufnahmen: Parviz Mir-Ali, SL15 Media GmbH, Frankfurt am Main

Loops: Michael Zlanabitsnik, Parviz Mir-Ali

Fotos: Svende Ric Kruse

Modelle: Jana Rosenberger, Akina Ingold

Titelfoto: Sandra Ludewig

Cover Model: Magdalena Ganter

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen (auch auszugsweise), Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Inhalt

Der erste Abschnitt beschäftigt sich mit deiner Gesundheit.

Ein gutes Körperhaltungsmodell lässt eine gesunde Stimmführung zu. Für einen stabilen Stand brauchst du eine intakte Rücken- und Nackenmuskulatur. Nur dann können die Muskeln außerhalb und innerhalb des Kehlkopfes in Verbindung mit deinen Stimmlippen einen gesunden Ton produzieren. Ein Workout der Rücken- und Nackenmuskulatur sowie die richtige Atemtechnik sind die Grundlage einer Gesangsausbildung.

Wenn du ausschließlich alle Übungen dieses Abschnitts trainierst, kannst du dir dein spezielles Body Workout vor jeder Show zusammenstellen. Du kannst natürlich auch jede Seite mit diesem Abschnitt und deinem Workout beginnen. Später kannst du die Abschnitte so kombinieren, dass du immer wieder ein neues Workout durcharbeiten kannst.

Wie arbeite ich mit diesem Buch? Jede rechte Seite ist entscheidend. Hier stehen die Übungen, links findest du ergänzende Erklärungen zu den Abschnitten auf der rechten Seite.

Der zweite Abschnitt befasst sich mit dem Stimmsitz und der Flexibilität der Zunge.

Basics für Zunge, Kiefer und Kopfhaltung sind ein Muss, wenn du später Lagenwechsel und Pop-affine Sounds in deiner Stimme einsetzen möchtest.

Hier werden Themen wie Zwerchfellaktivierung, Vokalausgleich, Zungenflexibilität, Höhe in allen Stimmlagen, einige Stimmsounds sowie kleine Kapriolen der Stimmführung angeboten (Riffing und Vibrato).

Willst du nur reine Basisgesangsübungen am Stück machen, so kannst du auch hier immer weiterblättern und deine Stimme trainieren.

Der dritte Abschnitt bietet Themen wie Lagenwechsel, Sounds und Tricks für die Stimme an.

Eines der interessantesten Themen der Popmusik ist für den Sänger das Wechseln der Stimmlagen. Sicher gibt es viele Songs die nur in der Bruststimme oder in Kopf- und Mittelstimme gesungen werden, doch grenzt es die Auswahl deines Repertoires stark ein. Umso spannender ist es, wenn du zwischen mindestens drei Stimmlagen gut wechseln kannst und du somit deinen Tonumfang erweiterst.

Aufbauend auf diese Übungen kannst du dann deinen Songs mit verschiedenen Stimmsounds und Effekten viel mehr Ausdruck verleihen.

Übungen dieses Abschnittes würde ich ausschließlich in Kombination mit den Übungen des zweiten Abschnitts durchlaufend trainieren.

Der vierte Abschnitt bietet kleine feine Songwriter Tools für Anfänger an.

Hast du schon mal einen Text oder einen Song geschrieben? Hier findest du erste Übungen, um einen Einstieg dafür zu finden. Ich habe in diesem Abschnitt versucht, möglichst wenig Musiktheorie oder Deutschunterricht einfließen zu lassen, um dir die Angst zu nehmen.

Für diesen Abschnitt brauchst du auf jeden Fall Papier und Stift, eine Gitarre oder ein Klavier, sowie Fantasie und ganz viel Mut, um dich auf all diese Themen einzulassen. Du wirst schnell merken, dass es gar nicht so schwierig ist, wie es aussieht.

Die Übungen aus diesem Abschnitt kannst du gerne der Reihe nach durcharbeiten.

Kommentar zur Übung

Für eine optimale Körperhaltung spielen die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur eine wichtige Rolle. Sie tragen die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und erfüllen damit eine wichtige Haltefunktion. Sie tragen im optimalen Haltungsmodell den Kopf und die Halsmuskulatur so, dass unser Kehlkopf „locker eingehängt“ ist und wir gesund singen.

Ziel der ersten Atemübung

Mit einem Schwimmreif gehe ich ins Wasser, damit ich nicht ertrinke ... Mein Ton soll quasi nicht „absaufen“ und gehalten werden mit der eingeatmeten Luft. Ein plausibles Bild für den Beginn der richtigen Atem- und Stütztechnik im Gesangsunterricht.



Ziel der Übung

Nur die Zunge wird gehoben. Die Zungenspitze bleibt hinter der unteren Zahnreihe. Erscheint es zu schwer, den Kiefer in der gleichen Stellung zu halten, nehmen wir einen Weinkorken zu Hilfe und beißen mit den Schneidezähnen darauf. Er ermöglicht uns die Weite im Mundraum.

Tipp: Arbeite mit dem Korken, um zunächst die Zunge zu trainieren. Um Nasalität auszuschließen, wird ab und zu die Nase während der Übung zugehalten. Klingt der Ton nasal oder steckt dieser im Hals, arbeite mit der richtigen Stellung des Gaumensegels und der Zunge.



Ziel der Übung

Jede Stimme hat Register, auch Lagen genannt. Das ist nicht zu verwechseln mit Stimmgattungen. Jedes Register hat ein eigenes Spannungsverhältnis im Kehlkopfbereich, und jede Bewegung der Muskeln im Kehlkopfbereich hat ihren eigenen Klang. Vergleichbar wäre dies mit den Gängen beim Autofahren. Wir schalten quasi mit unserem Einhängemechanismus der Zunge und den Hebern und Senkern von einer in die nächste Lage. Diese Grenzen zwischen den Registern könnte man auch als einen „Bruch“ in der Stimme bezeichnen. Dieser Wechsel wird der Arbeit der Zungenmuskulatur und den Stimmlippen zugeschrieben, die sich in höheren Lagen straffen und in den Tiefen lockern. Zu Beginn des Themas Lagenwechsel und Stimmsounds in der Popmusik versuchen wir den Einstieg über ein Lipp Thrill, um das Zwerchfell zu aktivieren. Du kannst die Übung auch von deinem tiefsten zum höchsten Ton singen.

Tipp: Wenn du Brüche in der Stimme hörst, versuche dich mehr auf den hinteren Teil deiner Zunge zu konzentrieren, oder nimm dir ein Blatt Papier und male das, was du singst, auf: Einen Strich von unten nach oben und wieder herunter.

Ziel der Übung

Wir versuchen frei von Noten und Akkorden Texte zu Papier zu bringen.
Wir lassen unserer Phantasie freien Lauf.

Mit dieser ersten Übung nähern wir uns der Aufgabe, Texte zu entwickeln und in Form zu bringen.
Dann versuchen wir zu dem Loop mit dem ersten eigenen Text eine Melodie zu singen.

Start der Übungen

Finde deine persönliche Körperhaltung

Du siehst auf diesem Bild drei unterschiedliche Haltungsmodelle. Gehe mit Ruhe alle drei Modelle der Reihe nach durch und entscheide dich für eine der Haltungen, mit der du jeweils die folgenden Übe-Einheiten starten möchtest. Arbeite vor dem Spiegel und gehe ein paar Schritte in allen drei Haltungsmodellen, um dir ganz sicher zu sein, welche für dich persönlich Sinn macht.

Erste Atemübung

Mit der Vorstellung einen Schwimmreif um sich zu spüren, atmen wir in die Mitte unseres Körpers. Wir füllen den Schwimmreif zwischen Rippenbogen und Bauchnabel voller Luft. Wir legen die Hände auf den Bauch und atmen ein und aus.



Das neutrale A und Helle Vokale

Ausgehend von dem neutralen Vokal A versuche bei dieser Gesangsübung, nur die Zunge zu bewegen. Der Kiefer soll nicht bewegt werden!

Die Lippen versuchst du mit Spannung vorne zu lassen. Du kannst diese Übungen auch mit einem Korken durchführen, auf den du leicht mit den Vorderzähnen beißt.

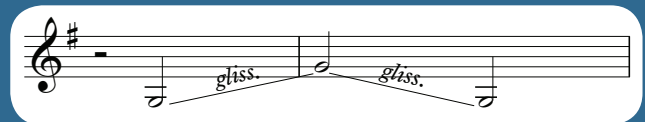
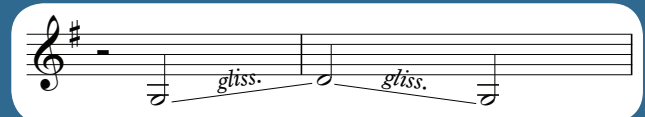


Track 1

Lipp Thrill

Atme ein und lass beim Ausatmen ohne Ton die Lippen flattern. Du spürst automatisch die Bauchmuskulatur und die Zwerchfellaktivierung.

Nun singe ein Slide (oder Glissando) über eine Quinte oder Oktave auf- und abwärts in Verbindung mit dem Lipp Thrill. Mit dieser Übung bereiten wir die Lagenwechsel und Stimmsounds vor, die in unserer Stimme stecken.



Track 2+3

Lass dich treiben

Unter den Audiofiles findest du Track 4 mit 4 Akkorden, der in Dauerschleife läuft

- Schritt:** Höre ihn dir mit Ruhe an und schreibe auf ein Blatt Papier ein paar Stimmungen oder Emotionen, die dir dazu einfallen.
- Schritt:** Schreibe nun ganze Zeilen zu dem Thema oder der Stimmung, die du aus Schritt 1 ausgewählt hast und versuche dann daraus einen vierzeiligen Reim zu schreiben und erfinde eine Melodie dazu.
- Schritt:** Wenn du das Gefühl hast, dies könnte entweder ein Refrain sein, so kannst du einen doppelt so langen Vers mit Text und Melodie ergänzen. Oder wenn das, was du bereits „komponiert“ hast, eher nach einem Vers klingt, versuche einen Refrain zu schreiben. Dein erster Entwurf eines Songs ist entstanden. Hebe den Text gut auf, vielleicht kannst du ihn für neue eigene Akkordverbindungen verwenden.

Track 4

Ziel der Übung

Die Eule schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie fördert die Konzentration und Merkfähigkeit, das Hörverständnis, Denk- und das Sprachzentrum und unterstützt unseren Fokus.

Zum einen wirst du flexibler in der Hals- und Nackenmuskulatur und kannst deinen Kopf weiter drehen. So musst du dich als Sänger für die Kommunikation mit deiner Band auf der Bühne nicht mit dem ganzen Körper gegen das Publikum drehen, sondern lediglich einen Schritt zurücktreten, bleibst mit dem Oberkörper zum Publikum präsent und kannst trotzdem deine Kollegen wahrnehmen.

Zum anderen wärmst du die Heber- und Senkermuskulatur des Kehlkopfes auf und lockers den gesamten Hängemechanismus des Stimmorgans. Eine wichtige Übung zum Thema Bühne und Präsenz für Sänger einer Band, oder Chorsänger.

Ziel der Übung

Nur die Zunge arbeitet mit. Die Zunge bewegt sich von O zu U immer weiter nach hinten. Erscheint es zu schwer, den Kiefer in der gleichen weiten Stellung zu halten, nehmen wir einen Weinkorken zu Hilfe und beißen mit den Schneidezähnen darauf.

Er ermöglicht uns, visuell den Ton dorthin zu singen.

TiPP: Arbeite mit Korken, um zunächst die Zunge zu trainieren.

Um eine Halsigkeit (manche nennen es auch knödeln) zu vermeiden, konzentriere dich auch auf den Korken.

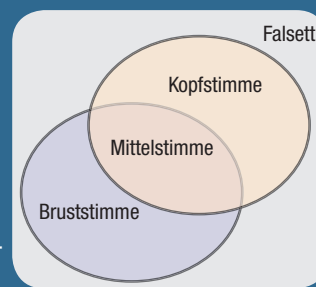


Kommentar zur Übung

Für die Register- oder Lagenwechsel ist u.a. die hintere Zungen-Muskulatur zuständig. Bevor wir also fließende Wechsel singen, trainieren wir die dafür zuständige Muskulatur.

Zur Kontrolle kannst du dir während der Übung an den Zungenboden/Unterkiefer oder Hals fassen.

Du spürst, wenn du singst, bei ruhig gehaltenem Kiefer sehr gut die Bewegungsabläufe der Zungenmuskulatur und das Senken des Kehlkopfes.



Lagenwechsel



Zungenstellung

Ziel der Übung

Ein Songwriter erzählt Geschichten, singt über Momente. Er teilt diese Bilder mit dem Publikum.

Zwischen der Bühne und dem Publikum entsteht eine Art Hologramm, ein Bild, das ich mir als Zuhörer anhören aber auch anschauen kann.

Um nicht vor einem weißen Blatt Papier zu sitzen und nicht zu wissen, über was man schreiben soll, helfen Bilder oder Postkarten die man sammelt. Sie inspirieren zum Schreiben.

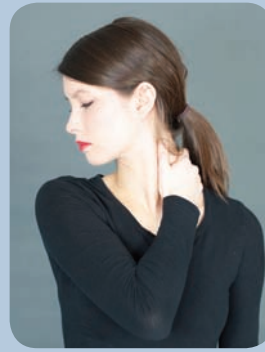
Je mehr Bilder und Geschichten vorhanden sind, desto leichter ist es dann für den Songwriter Texte zu schreiben.

Die Eule

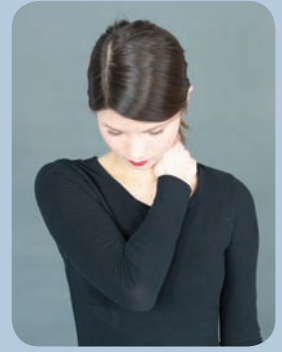
Atem- und Lockerungsübung bestimmter Muskelgruppen

Bevor wir die Übung starten, schauen wir bei einem stabilen Stand, wie weit wir unseren Kopf nach links und rechts drehen können. Wir drehen ihn soweit es geht und merken uns, was wir sehen und wahrnehmen.

Jetzt massieren wir mit der rechten Hand die linke Schulter- und Nackenpartie. Dabei drehen wir unseren Kopf langsam von rechts (einatmen) nach vorne unten (ausatmen) nach links (einatmen). Nach drei Runden wechseln wir die Hand und massieren mit der linken Hand die rechte Schulter- und Nackenpartie.



einatmen



ausatmen

Das neutrale A und dunkle Vokale

Ausgehend von dem neutralen Vokal A versuchst du bei der Gesangsübung nur die Zunge zu bewegen und den Kiefer für den Rest der Übung nicht zu schließen.

Die Lippen versuchst du mit Spannung vorne zu lassen und zum O und U zu formen. Du kannst diese Übungen auch mit einem Korken durchführen, auf den du leicht mit den Vorderzähnen beißt.



Track 5

Den hinteren Teil der Zunge aktivieren

1. Übung: Soul

Wir singen ternäre Triolen von der Quinte abwärts.

Der Kiefer bleibt ruhig, nur der hintere Teil der Zunge bewegt sich bei einer guten Lippenspannung für den Vokal

2. Übung: So

Bei einem deutsch ausgesprochenen O liegt der hintere Teil der Zunge noch weiter unten. Diese Übung wird auf- und abwärts gesungen

Tipp: Beide Übungen auf Schnelligkeit trainieren



Track 6-8



Bildergeschichten

Fange an Fotos oder Postkarten zu sammeln mit unterschiedlichsten Motiven, wie Landschaften und Menschen in bestimmten Situationen. Wähle eines der Bilder aus und schreibe eine Art Kurzgeschichte über dieses Bild. Zum Beispiel:

zur Landschaft: Jahreszeit, Wetter, ist das übertragbar auf Zwischenmenschliches?
Regen- Tränen; Sommer- Liebe; Herbst- Stürmisch; Winter-Kälte

zu Menschen: Wer ist diese Person, wo kommt sie her, wo geht sie hin, was ist passiert.

Was gefällt dir an deiner Geschichte? Oder anders gefragt: Was ist das wichtigste in deiner Geschichte ...

Gibt es eine Stelle oder einen Satz, der alles erklärt, der dir wichtig ist?

Könnte es, wenn es ein Song werden soll vielleicht der Refrain werden?

