

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Vorschlag für einen Quick-Start zum Stimmtraining Wie Sie schnell zum Wesentlichen und zur unmittelbar praktischen Nutzung des Buches kommen | 7 |
| THEORIE – Die physiologisch-technischen Rahmenbedingungen der Singstimme | 11 |
| Die besondere Anatomie der Stimmfalte Wo kann Stimmbildung ansetzen? • Der Prozess der Tonbildung | 12 |
| Das Tonhöhemuskelsystem und das Lautstärkemuskelsystem Warum ist es möglich, die Aufgaben der Kehlmuskulatur in Tonhöhe und Lautstärke einzuteilen? • Die muskuläre Aktion im Tonhöhe (M_{CT})-System • Die muskuläre Aktion im Lautstärke (M_{VOC})-System • Aufbau des Kehlkopfes in Originalgröße | 15 |
| Die Vermischung des Tonhöhemuskelsystems mit dem Lautstärke-muskelsystem Weshalb hat die Technik der Registermischung im Einsingen einen übergeordneten Stellenwert? • Gibt es Unterschiede zwischen Frauen- und Männerstimmen und wie kann der Chorleiter mit diesem Problem im gemischten Chor umgehen? • Warum müssen wir Tonhöhe (M_{CT})- und Lautstärke (M_{VOC})-System koordinieren? • Welche stimmtechnischen Mittel können für die Vermischung der Register eingesetzt werden? • Weshalb sind die Registerübungen im Schulchor besonders schwierig? • Mit welchen Fehlsteuerungen, die die Registerkoordination erschweren, hat der Chorleiter zu rechnen? | 17 |
| Die Beeinflussung der Kehlkopflage Warum sollte der Kehlkopf beim Singen überhaupt tief stehen? • Welche Tricks gibt es, eine tiefe Kehllage herbeizuführen? • Fehlerquellen beim Üben der Gähnhaltung • Muskelgurtung des Kehlkopfes und des Zungenbeins • Wodurch kann die tiefe Kehllage gestört und gefährdet werden? | 24 |
| Das Zusammenwirken der Artikulatoren Unterkiefer – Lippen – Zunge und die Höhe der Kehlkopflage im Ansatzrohr Welche Auswirkungen hat die Gestalt des Ansatzrohrs auf den Stimmklang? | 28 |
| Muskuläre Reflexwirkungen durch Vokale und Konsonanten In welcher Folge sollten die Vokale beim Einsingen eingesetzt werden? • Was bewirken die Konsonanten? | 31 |
| Lenkung der Atmung bei der Tongebung – reflektorische und willentliche Möglichkeiten Warum muss der Atemablauf während des Singens im Gegensatz zum Schlaf willentlich gesteuert werden? • Die Atmung – ein individueller Prozess • Übungsinhalt: Atemreflex • Übungsinhalt: »Inalare la voce« • Übungsinhalt: Hilfen zur Aufrechterhaltung der Zwerchfellspannung und der Einatemgegenkraft während des ausatmenden Singens • Übungsinhalt: Vermittlung der Zwerchfellbewegung und Lenkung der einfließenden Luft • Die Einatmer und Ausatmer – kurze Darstellung einer beachtenswerten Untersuchung | 47 |
| Abstimmung und Optimierung des Luftdrucks Welche Bedeutung hat der Luftdruck für einen entspannten Klang? • Abstimmung des Luftdrucks auf die Stimmfalten • Woran erkennt der Chorleiter überhöhten Luftdruck? • Welche praktischen Tricks kann der Chorleiter grundsätzlich einsetzen, wenn die Tonbildung mit zu großem Luftdruck geschieht? • Welche grundsätzlichen Fehler führen zu unangepasstem großem Luftdruck? | 54 |

| | |
|---|------------|
| THEORIE – Die sensorischen und intuitiv-vegetativen Rahmenbedingungen der Singstimme | 59 |
| Vorstellungshilfen und affektive Beeinflussung | 60 |
| Wie kann eine Vorstellungshilfe im Chor sinnvoll genutzt werden? • Die vegetative Versorgung des Kehlorgans • Vorstellungshilfen zur gezielten Beeinflussung der Tonus-situation • Vorstellungshilfen zum Aufbau und Erhalt der Einatemspannung • Zur Bewertung einer Vorstellungshilfe • Affekte • Die Macht des Spürsinns • Wie wirken sich die Vorstellungshilfen und Affekte auf unser Gesangsinstrument aus? | |
| Gedanken zur Haltung | 65 |
| Das Zusammenwirken der wichtigsten Rahmenbedingungen im Überblick | 66 |
| PRAXIS – Einsingübungen | 69 |
| Die Systematik der Einsingübungen im Überblick | 70 |
| Phase I | 73 |
| Üben der Grundtechniken ohne fixierte Tonhöhen, Dispositionenübungen | |
| Phase II | 81 |
| Phase II/1: Vom Glissando zu den fixierten Tönen, gezieltes Stimmtraining von der Rand-funktion aus | |
| Phase II/2: Von der Randstimme geprägte Parlando-Übungen im Quintraum, Übungen für »Inalare la voce« | |
| Phase III | 93 |
| Phase III/1: Übungen zur Vermischung der Register / Registerkoordination | |
| Phase III/2: »Messa di voce« – die hohe Kunst der Registerkoordination | |
| Phase IV | 109 |
| Phase IV/1: Koloratur-Übungen | |
| Phase IV/2: Übungen für die Höhe | |
| Phase IV/3: Übungen für die Klangweite in tieferen Lagen | |
| Chorisches Stimmtraining in der Praxis | 131 |
| Tipps für die Praxis | 133 |
| Zehn Vorschläge für die Zusammenstellung von Übungen zu allen vier Phasen | 136 |
| Sinn und Unsinn im Gebrauch von Tonsilben | 156 |
| Kanons und Klangmodelle | 159 |
| Einige Klavierbegleitmodelle | 162 |
| Literaturverzeichnis | 173 |
| Biografie | 175 |