

INHALTSVERZEICHNIS

Meine Abenteuerreise von der verlorenen Sprechstimme zum Koloratursopran	10
---	----

Historische Wurzeln des Belcanto 38

Farinelli – Kastrat, Sopranist und wahrer Verfechter des Belcanto	46
Geheimnisse des Belcanto-Stimmtrainings, & die berühmten italienischen A	52
APPOGGIO – die Stimmstütze	58
ATTACCA – Anfang & Ende des Tons	62
AVANTI – Vordersitz der Stimme	69
ALTO IN PALATO – der weiche Gaumen	74
Enrico Caruso & Luisa Tetrazzini – goldene Kehlen oder perfekte Stimmtechnik?	76
Singen mit natürlichem Körpereinsatz – Unterricht, Therapie, Selbstbeobachtung	86

Körper – Instrument der Seele 90

Körperhaltung – korrekt statt lässig – Kopf, Nacken und Schultern	91
Aktiviere Deinen Beckenboden	95
Nabellift für die schlanke Linie	98
Vom Nagellift zum Waschbrett	100
Vom Liegen zum Stehen mit Ovationen	102
Die Marketender – Hocke	110
Mannequin - Trick für den Kopf: Kissen oder Buch	112

Sängerkehle - Vogel ohne Schnabel 117

Kehlkopf – Wunder der Schöpfung, die Anatomie der Stimme	117
Körpersymmetrie & Kehlkopfbalance	128
Zunge, Zungenwurzel, Kiefer & Kinn – im Chor für den Ton	132
Massage, Dreher & Zungenbeißer – Abhilfe für Zungenknödel	138
Moshe Feldenkrais & der Zungendreher	139
Kristin Linklater & der Zungenbeißer	142
Korken, Radiergummi & Schlüsselanhänger - Zaubertricks zur Kieferentspannung	144
weicher Gaumen – die Sängerkuppel	153
Fingernagelbeißer statt Schnuller	156
Avanti, Avanti – Vordersitz der Stimme & der Balkon der Diva	161
Motorradbrummer mit Flatterlippen & Schmollmund für Legato	164
Facelifting durch Vibrationen – spann' den Schirm auf	169
Caruso's Ei gegen widerspenstige Zungen - eine Zeitungsente	171
Stimmbandschluss statt Schluckauf	173
Missverständnisse über Körper & Stimme	176
Gesunde Stimme im gesunden Körper – Leichtigkeit statt Forcieren	188
Anatomie & Physik: Obertöne, Formanten und die Ästhetik der Stimme	190

Atem – tönendes Leben & die tonlose 192 Stimme

Atme, und ich sage Dir, wer Du bist!	194
Chi – Fu, Buddha's langer Atem gegen das Lampenfieber	197
Buteykos Atmung für die freie Nase – Sinusitis & Asthma ade!	200
Nasensog & Nasenclip Test – der Tonsitz	207
Das Zwerchfell, Dein Stimm-Trampolin	212
Tenöre auf der Folter – Bauchpresse	213
Intercity zum Zwerchfell	214
Yoga - Atmung & Stimmstütze aus dem Hara	214

Romantische Hochzeit - Wort & Ton 218

Sprechen, Singen oder Deklamieren?	220
Rezitativ & Arie	
Bauchreden & Belcanto sind Zwillinge, Micky Maus Training	224
Messa di Voce – der ultimative Stimmtest	227
Stimmbruch, Registerwechsel, Passaggio	228
Emotionen, Leidenschaft & Charisma	231
Skala der Emotionen & emotionales Loslassen beim Singen	234
Vokal Ausgleich – Bella Italia lässt grüßen!	243
Vibrato, Tremolo oder Wackelpeter	245
Charisma & Stimme: Maria Callas	247
Aris Christofellis & Iwan Rebhoff	

Bedeutende Gesanglehrer & die Wissenschaft von der Stimme 253

Wahrer Belcanto – die geheime Verschwörung der Renaissance	255
Lodovico Zacconi's Prattica Musica	256
Manuel García I, seine Kinder & das Laryngoskop	259
Francesco & Giovanni Battista Lamperti	263
Mathilde Graumann Marchesi	267
Emma Diruf Seiler	268
John Franklin Botume	270
Frederick Husler, moderne Stimmforschung	273

Belcanto - von der Theorie zur Praxis 279

Meisterklassen – Katalysator für Karriere oder Katalysator für Karriere oder Foltermethode?	280
Stimmfächer & dramatische Stimmwechsel	281
Tägliche Stimmpraxis: Tipps & Grundregeln	285

Buchtipps mit Kurzkomentaren 294