

# **INHALTSVERZEICHNIS**

Meine Abenteuerreise von der verlorenen Sprechstimme zum Koloratursopran	10
<b>Historische Wurzeln des Belcanto</b>	<b>38</b>
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? Singen mit natürlichem Körpereinsatz – Unterricht, Therapie, Selbstbeobachtung	76
	86
<b>Körper – Instrument der Seele</b>	<b>90</b>
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 Vibratoren – 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 Stimme**

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

# **Romantische Hochzeit - Wort & Ton** **218**

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

## **Bedeutende Gesanglehrer & die Wissenschaft von der Stimme**

Wahrer Belcanto – die geheime Verschwörung der Renaissance	255
Lodovico Zacconi's <i>Prattica Musica</i>	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 Kurzkommentaren** 294