

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Über den Übersetzer	7
Über die Fachkorrektoren	7
Widmung der Autorin	8
Danksagung der Autorin	8
<i>Einführung</i>	21
Über dieses Buch	21
So verbessern Sie mit diesem Buch und der CD Ihren Gesang	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Die Grundlagen des Gesangs kennenlernen	22
Teil II: Ihre Singstimme entdecken	23
Teil III: Entwickeln Sie Ihre Gesangstechnik	23
Teil IV: Bei einem Auftritt singen	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Teil VI: Anhang	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	25
Anmerkung des Übersetzers	26
<i>Teil I</i>	
<i>Die Grundlagen des Gesangs kennenlernen</i>	27
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Sie wollen also singen ...</i>	29
Ich singe gerne! Worum es beim Singen überhaupt geht	29
Was Sie von Anfang an wissen sollten	29
Körperhaltung korrigieren, um den Klang zu verbessern	30
Die Schlüssel zur richtigen Atmung kennen	30
Töne im Notensystem erkennen	30
Ihren Klang und Ihre Resonanz finden	32
Ihre Gesangsstimme entwickeln	32
Ihre Stimmlage feststellen	32
Feintuning der Vokale und Konsonanten	32
Die Stimme aufwärmen – Übung macht den Meister	32
Bedienen Sie sich der verschiedenen Teile Ihrer Stimme	33
Ihre Mittel-, Brust- und Kopfstimme stärken – ein	
ganzheitliches Stimmtraining	33
Jungs und Mädels – der kleine Unterschied	33

Ihre Technik anwenden	33
Was ein Gesangslehrer bieten sollte	33
Geeignetes Gesangsmaterial auswählen	34
Sich mit Noten und Text wohlfühlen	34
Technik für die Aufführung nutzen	34
Lampenfieber bewältigen	34
Kapitel 2	
Rückgrat ausbilden – aber richtig	35
Ihre Haltung einschätzen	35
Den Körper richtig halten	36
Sich in die richtige Ausgangslage bringen	37
An die Wand lehnen	37
Gehen und Haltung beibehalten	39
Selbstvertrauen durch Haltung ausstrahlen	39
Verspannungen lösen	40
Mit dem Fußboden verwachsen	40
Auflockern	41
Shake, rattle and roll	42
Strecken wie ein Gummiband	42
Kapitel 3	
Die Atmung beim Singen	45
Grundlagen der Atmung	45
Finden Sie Ihre Gesangsatmung	46
Die richtige Körperhaltung fürs Atmen einnehmen	47
Einatmen üben	51
Hecheln wie ein Hund	51
Den Atem in Ihren Körper fallen lassen	52
Durch einen Strohhalm schlürfen	52
»Happy Birthday« singen	53
Ausatmen üben	54
Eine Kerze auspusten	54
Beim Ausatmen trillern	54
Die Luft mit Konsonanten in Bewegung bringen	56
Das Erweitern der Rippen durch das Heben der Arme spüren	56
Ihre Atemkontrolle verbessern	57
Den Atem verlängern: Langsam singen	58
Dehnen Sie Ihre Flanken aus	59
Pusten wie ein kleiner Drache	60

Kapitel 4	
Die Stimme zum Klingen bringen	61
Klangfarbe definieren	61
Ihre Gesangsmuskeln anspannen	62
Ihre eigenen Stimmbänder entdecken	63
Den ersten Klang erzeugen	63
Ihren Kehlkopf in Position bringen	64
Töne treffen, ob mit oder ohne musikalischem Gehör	65
In der Tonhöhe nach oben und unten rutschen	66
Muskelgedächtnis entwickeln	67
Ihren Gesang aufnehmen und zur Lieblings-CD singen	68
Besserer Klang durch das Lösen von Verspannungen	69
Prüfen, ob Nacken- oder Kieferspannung vorliegt	69
Den Kiefer fallen lassen, nicht das Kinn	70
Hüten Sie sich vor Anspannungen	71
Zunge und Kiefer hüpfen lassen	72
 Teil II	
Ihre Singstimme entdecken	75
Kapitel 5	
Stimmlagen zusammenbringen: Mehr als eine gewöhnliche Partnervermittlung	77
Mixen Sie die Zutaten, um Ihre Stimmlage zu ermitteln	77
Erkennen Sie die glorreichen Vier	79
Die höchste Stimmlage der Frauen: Sopran	79
Wie tief kann sie sinken: Mezzosopran	80
Höchste Lage bei den Kerlen: Tenor	82
Tiefer geht's nicht: Bass	83
Casting-Aufruf	84
Wie Sie Ihre persönliche Stimmlage ermitteln	86
 Kapitel 6	
Einen schönen Stimmklang erarbeiten	87
Tonerzeugung	87
Den Ton beginnen	88
Raum im hinteren oberen Rachen schaffen	89
Luft und Ton abstimmen	89
Sich den Weg zur Klarheit erseufzen	90
Den Ton absetzen	91
Einatmen für den Stimmabsatz	91
Ihren Hals locker lassen	92

Töne halten	92
Die einzelnen Punkte durch Legato verbinden	92
Mit den Lippen oder der Zunge trillern	92
Längere Töne erzeugen durch das Auf- und Abwärtssingen von Skalen	93
Ihr Vibrato finden	94
Vibrato verstehen	94
Vom geraden Ton zum Vibrato	95
Ihren Lieblingssänger mit Vibrato imitieren	95

Kapitel 7

Die Resonanz erforschen

Good Vibrations	97
Ihre Resonatoren erkunden	98
Den Klang hinauslassen	99
Näseln beheben	99
Den weichen Gaumen einsetzen	99
Ihren weichen Gaumen und Ihre Zunge koordinieren	100
Luft durch die Nase strömen lassen	101
Weitverbreitete Missverständnisse aufdecken	102
Klang in Ihren Nasennebenhöhlen resonieren lassen	102
Jeden Ton an derselben Stelle platzieren	102
Ihre Zunge absolut flach halten	103
Ihren Mund weit öffnen	103
Sorgen Sie sich nicht um Ihren weichen Gaumen	104
Je weiter vorne der Klang ist, desto besser	104
Lächeln, um die Tonhöhe zu halten	104

Kapitel 8

Ihre Vokale deutlich in Form bringen

Ihre Rückseite auf Vordermann bringen – zumindest die hinteren Vokale	106
Die Form hinterer Vokale erforschen	106
Wie Sie Ihre hinteren Vokale einbinden	107
Hintere Vokale singen	108
Die vorderen Vokale meistern	109
Die Form der vorderen Vokale erforschen	109
Vordere Vokale aussprechen	109
Vordere Vokale singen	111

Kapitel 9

Artikulationsübungen mit Konsonanten

Das Formen von Spitzkonsonanten	114
Zungenspitzenkonsonanten formen	114
Zungenspitzenkonsonanten singen	116

Konsonanten am weichen Gaumen bilden	116
Ausformen der Konsonanten am weichen Gaumen	117
Singen von Konsonanten am weichen Gaumen	117
An Lippenkonsonanten arbeiten	118
Lippenkonsonanten formen	118
Lippenkonsonanten singen	119
An kombinierten Konsonanten arbeiten	120
Kombinierte Konsonanten formen	120
Kombinierte Konsonanten singen	121

Teil III

Entwickeln Sie Ihre Gesangstechnik

123

Kapitel 10

Einen Übungsplan aufstellen

125

Mit einem Übungsplan an die Arbeit machen	125
Antworten auf Ihre Fragen zu den Übungen	126
Wo sollte ich üben?	126
Welche ist die beste Übungszeit?	126
Wie lange sollte ich üben?	127
Was brauche ich außer meiner Stimme noch?	127
Aufwärmen	129
Dehnen als Aufwärmübung	129
Die Stimme aufwärmen	131
Übungen für Ihre Stimme	132
Übungen aussuchen, die zu Ihnen passen	132
Unterteilungen anlegen	133
Richtig üben	134
Einen Übungsplan erstellen	134
Sich selbst aufnehmen	135
Hinweise und Übungen praktisch umsetzen	136
Die CD zum Üben nutzen	136

Kapitel 11

Die einzelnen Bestandteile Ihrer Gesangsstimme kennenlernen

137

Ihre Mittelstimme finden	138
Ihre Mittelstimme in Noten aufschreiben	138
Singen mit der Mittelstimme	139
Ihre Bruststimme antesten	142
Den Umfang Ihrer Bruststimme erkennen	142
Ihre Bruststimme fühlen	143

Hoch hinaus mit der Kopfstimme	145
Den Umfang Ihrer Kopfstimme finden	145
Die Kopfstimme fühlen	146
Glatte Übergänge schaffen	147
Arbeiten mit der Bruststimme	148
Arbeiten an der Kopfstimme	150
Kapitel 12	
Ihren Stimmumfang nach oben erweitern	153
Taktiken zum Bewältigen von Registerübergängen	153
An Ihrem Tonumfang arbeiten	154
Ihren Stimmumfang nach oben erweitern	154
Dynamik über den kompletten Tonumfang beherrschen	156
Alles vermischen: Wohlfühlklang durch Kombination der Register	156
Ihre Agilität auf ein neues Niveau heben	158
Die Tonleiter entlang	158
Fahrt aufnehmen	159
Durch Intervalle hopsen	161
Besserer Popsound durch Improvisation	162
Figuren in der Popmusik meistern	163
Pop-Riffs mit Akkorden singen	163
Kapitel 13	
Kerle und Püppchen: Das Einzigartige eurer Stimmen	165
Männersache	165
Singen während der Pubertät	165
Falsett verstehen	166
Brutzelnde Töne	172
Frauensache	172
Auf den Mix einlassen	173
Fiese hohe Noten singen	174
Lachen in den höchsten Tönen	174
Kapitel 14	
Ihre Sprechstimme fürs Belting einrichten	177
Mit der Tonhöhe herumspielen	178
Selbstgespräche führen	178
Rufen und sprechen	179
Tonhöhen erkunden mit Rap	180
Die optimale Tonhöhe für Ihre Sprechstimme finden	180
Körperenergie für Klangklarheit nutzen	181

Was ist gesundes Belting?	182
Seine Grenzen als Belting-Neuling kennen	184
Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern	184
Atmung und Energie miteinander koordinieren	185
Fürs Belting vorbereiten	185
»Görenhaft« die Resonanz fühlen	185
Einem Freund zurufen	186
Stimmumfang Ihrer Sprechstimme erweitern	187
Belting ausprobieren	188

Kapitel 15**Wie Sie den richtigen Gesangslehrer finden****191**

Ja! – Ein Gesangslehrer bringt Sie weiter	191
Den besten Gesangslehrer suchen	192
Den zukünftigen Gesangslehrer finden	192
Wissen, was Sie wollen	193
Einen zukünftigen Lehrer befragen	194
Was Sie vom Lehrer erwarten können	198
Sich am Unterrichtsende gut fühlen	198
Mit Verbildlichung und anderen Hilfsmitteln arbeiten	198
Bewährte Gesangsmethoden anwenden	199
Was Sie von sich selbst erwarten können	199
Ihren eigenen Übungsablauf erstellen	199
Nicht ausschließlich an Schwachstellen arbeiten	200
An Liederabenden auftreten	201
Wie Ihre erste Unterrichtsstunde zum Erfolg wird	201

Kapitel 16**Gesangstraining****203**

Bestimmen der Trainingsanforderungen	203
Sich für die Oper entscheiden	203
Sich einen Namen im Musical-Theater machen	204
Schmachten wie ein Schlagersänger	205
Pop und Rock aufführen	206
Die Freiheit des Jazz	208
Üben, wie man in jedem Alter singen kann	208
Unterschiede zwischen Jungsängern und Teenies	209
Nachhaltige Technik bei Teenagern entwickeln	210
Verstehen, dass die Stimme sich mit dem Alter verändert	210
In einem Chor üben	211
Welche Vorteile des Chorsingens besonders viel Spaß machen	212
Singen im Chor contra Sologesang	213
Die perfekte Wahl treffen	214

Teil IV**Bei einem Auftritt singen****219****Kapitel 17****Ihre Songs auswählen****221**

Einen Song auswählen	221
Songs finden, die Ihrem Niveau entsprechen	221
Die passende Tonart für Sie ermitteln	225
Einen angemessenen Songstil auswählen	226
Mit Ihren Stärken singen	226
Noten kaufen	227
Angebote von Einzelhändlern finden	227
Notenausgaben downloaden	228
Sammlungen durchblättern	229
Musik in der örtlichen Bücherei testen	229

Kapitel 18**Die musikalischen Elemente meistern****231**

Ein Lied schrittweise angehen	231
Sich den Text als Geschichte einprägen	232
Den Rhythmus »erklopfen«	233
Die Melodie singen (ohne Text)	236
Musik und Text zusammenfügen	237
Musikalische Aufführungszeichen lesen	237
Gesangstechnik in Ihrem neuen Song	238
Den Vokalen Stimme geben	239
Rücklings in die Phrasen	240
Schwer atmen – bis dass die Scheiben beschlagen	241
Die Stimmfarbe bei jedem Bereich ändern	243

Kapitel 19**Einen Song darstellerisch aufführen****245**

Das Lied als Geschichte verstehen	245
Erst aussprechen, dann singen	245
Dem Text Stimme verleihen	246
Wechselspiel mit der Musik	247
Zwischenspiele bewältigen	247
Eine Figur erschaffen	248
Ihre Figur charakterisieren	248
Die Motivation Ihrer Figur entdecken	249
Durch Vorausplanen etwas auf die Reihe kriegen	250
Das Tempo des Charakters finden	251

Jetzt wird's körperlich	251
Herausfinden, worauf Sie Ihren Blick richten sollten	251
Hände hoch	252
Angemessen gestikulieren	253
Sich im Takt zum Song bewegen	254
Kapitel 20	
Lampenfieber bewältigen	257
Den Symptomen ins Auge sehen	257
Angst durch Vorbereitung lindern	258
Gut üben	258
Ihre Stärken ausspielen	259
Mit Ihren Gedanken umgehen	260
Mut zum Handeln aufbringen	260
Auftrittskonzentration aufbauen	261
Selbstbewusstsein durch Auftritte bekommen	263
Einen Spielplan entwerfen	263
Ihren Auftritt beurteilen	265
Teil V	
Der Top-Ten-Teil	267
Kapitel 21	
Zehn (plus fünf) Künstler mit guter Technik	269
Eileen Farrell	269
Frederica von Stade	269
Luciano Pavarotti	270
Audra McDonald	270
Brian Stokes Mitchell	270
Karen Carpenter	270
Elvis Presley	271
Luther Vandross	271
LeAnn Rimes	271
Garth Brooks	271
Christina Aguilera	272
Bruce Dickinson	272
Brad Paisley	272
Steven Tyler	272
Ed Sheeran	272
Kapitel 22	
Die zehn häufigsten Fragen übers Singen	273
Ist Belting schlecht?	273
Warum funktioniert meine Stimme manchmal nicht?	273

Was unterscheidet Coach, Gesangslehrer und Begleiter?	274
Meine Stimme ist kratzig – habe ich Stimmbandknötchen?	274
Muss ich dick sein, um eine volle Stimme zu haben?	275
Was ist die beste Methode fürs Singen?	275
Muss ich Italienisch sprechen, um gut singen zu können?	275
Kann ich vor dem Auftritt Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen?	275
Warum soll ich vor dem Singen kein Eis essen?	276
Was soll ich tun, wenn meine Stimme heiser, hauchig, zu scharf, gedämpft ist?	276
Kapitel 23	
Zehn Tipps zur Erhaltung einer gesunden Stimme	277
Schlechter Stimmgebrauch im Alltag	277
Gesundes Sprechen in Ihren Gesang einbeziehen	278
Insiderinfo übers Körpergewicht bekommen	279
Trocknen Sie nicht aus	279
Ausreichend Schlaf bekommen	279
Sich richtig ernähren	280
Halsschmerzen und Infektionen vorbeugen	280
Halsschmerzen behandeln	280
Halten Sie Ihr Gefülsleben in der Waage	282
Ihren Gesangslehrer bezahlen	282
Kapitel 24	
Zehn Tipps, um wie ein Profi aufzutreten	283
Im Takt mit der Band – durch Proben	283
Die richtigen Klamotten anhaben	283
Die richtige Haltung finden	284
Singen zu einem Klavier, einer Orgel oder einer Band	285
Die Bühne betreten	285
Ihr Publikum miteinbeziehen	286
Ignorieren Sie Mücken	286
Die Hände handhaben	287
Mit dem Mikrofon umgehen	288
Ihre Verbeugung machen	288
Teil VI	
Anhang	291
Über die CD	
Stücke auf der CD finden	294
Stücke auf der CD	294
Stichwortverzeichnis	
	297