

INHALT

VOM FLIESENLEGER ZUM MUSIKER

Ein langer Weg	7	Ein Punkt für den Hinterkopf.....	11
Selbsterkenntnis	9	Warum dieses Buch	12
Ausbildungszeit	10		

WISSEN IST MACHT

Stimme.....	13	<i>Ist Singen eine besondere Gabe?</i>	21
<i>Was bezeichnen wir als Stimme?</i>	13	<i>Trotz üben werde ich nicht besser</i>	21
Stimmregister	14	<i>Benötigt man Übungen?</i>	22
<i>Strohregister</i>	14	<i>Durch Suggestion die Stimme verändern?</i>	22
<i>Brustregister</i>	14	Stimmexperiment	23
<i>Mischregister</i>	14	<i>Audioaufnahme:</i>	23
<i>Kopfreister</i>	15	<i>Ein kleiner Tipp zum Thema „Stimmsounds“</i>	24
<i>Pfeifregister</i>	15	Stimmprobleme	25
Wozu dienen Register?	15	<i>Wie kann ich Stimmprobleme vermeiden?</i>	25
<i>Stimmtyp</i>	16	<i>Heiserkeit</i>	25
Stimmumfang.....	17	<i>Warum werde ich heiser?</i>	25
<i>Musikalischer Stimmumfang</i>	17	<i>Stimmbandknötchen</i>	25
<i>Physiologischer Stimmumfang</i>	17	Merkmale für Stimmprobleme	26
<i>Was ist dein Stimmumfang?</i>	17	<i>Schmerzen beim Singen</i>	26
Frau und Mann	19	<i>Chronische Halsschmerzen, dauerhaft heiser</i>	26
<i>Stimmbandlänge</i>	19	<i>Intonationsprobleme</i>	26
<i>Vor- und Nachteile</i>	19	<i>Deutlicher Luftfluss</i>	26
Missverständnisse und Fragen.....	20	<i>Unerwünschte Stimmsounds</i>	27
<i>Gibt es richtig oder falsch?</i>	20	<i>Irgendwie geht's heute nicht</i>	27
<i>Warum gibt es so viele Gesangslehrbücher?</i>	20		

ANATOMISCHE GRUNDLAGEN

Fakten	28	<i>Atemweg</i>	30
Steuerbare Bereiche.....	28	<i>Du musst in den Bauch atmen</i>	32
<i>Kehlkopf</i>	28	<i>Warum ist Kontrolle wichtig?</i>	32
<i>Stimmlippen</i>	28	Atmungsbereiche	32
<i>Weicher Gaumen</i>	29	<i>Brustatmung</i>	32
<i>Zunge</i>	29	<i>Von extrem bis minimal</i>	33
<i>Lippen</i>	29	<i>Bauchatmung</i>	34
Kombination der verschiedenen Funktionen 29		<i>Vollatmung</i>	35
<i>Anatomie-Führer</i>	29	<i>Vor-/Nachteile der Vollatmung</i>	35
Atmung.....	30	<i>Flankenatmung</i>	36

Stütze.....	36	Bauchatmung	53
<i>Übung Stimmbandfunktion</i>	38	Kehlkopf.....	54
<i>Stütze einsetzen</i>	39	<i>Zusammensetzung Kehlkopf</i>	54
<i>Beispiel Stütze A</i>	40	Zungenbein	54
<i>Beispiel Stütze B</i>	40	Schildknorpel	55
<i>Anwendung in einem deiner Songs</i>	40	Stellknorpel	55
<i>Visualisierung</i>	41	Taschenfalten	56
Resonanzräume.....	42	Stimmlippen	56
<i>The Voice Within – Christina Aguilera</i>	42	Ringknorpel.....	57
Wo befinden sich unsere Resonanzräume.....	43	Kehldeckel	58
<i>Stirnhöhle</i>	43	Zunge	59
Was ist die Kopfstimme?	45	<i>Einfluss der Zungenstellung</i>	60
Nasennebenhöhlen	46	<i>Vokale</i>	60
Rachenraum/Vokaltrakt.....	47	<i>Luftstrom</i>	60
Weicher Gaumen (Gaumensegel)	49	<i>Stimm Sitz</i>	60
<i>Spür den weichen Gaumen</i>	49	<i>Kontrolle</i>	60
<i>Optische Wahrnehmung</i>	50	<i>Zungenstellung</i>	60
Zwerchfell.....	50	<i>Umlaute</i>	61
Brustatmung	51	Vokaldreieck	62

PSYCHE IM GESANG

Kritiker und Besserwisser.....	63	<i>Psychische Probleme und Blockaden</i>	75
<i>Beispiel aus dem Alltag</i>	64	<i>Mama und Papa</i>	75
Der Selbstbetrug.....	66	<i>Neider und Hater</i>	76
<i>Selbstbetrug und Selbstschutz</i>	66	<i>Familienmitglieder und Freunde</i>	76
Nach einer wahren Begebenheit	66	<i>Eltern und Bekannte</i>	77
Rechtfertigung.....	70	<i>Schule und soziales Umfeld: Mobbing!</i>	78
<i>Warum rechtfertigen sich Menschen?</i>	70	<i>Anzeichen manipulierter Personen</i>	78
Imitation.....	71	<i>Behalte die Kontrolle</i>	78
<i>Das Idol</i>	72	Emotion nimmt Einfluss auf die Stimme.....	79
<i>Umprogrammieren und Anpassen</i>	72	<i>Emotion und Einfluss auf die Stimme</i>	79
<i>Imitationen-Mix</i>	73	<i>Aktive Nutzung dieser Funktionen</i>	80
<i>Sprachstörung</i>	74	Übung Emotionen	81

KÖRPERSPRACHE UND KÖRPERHALTUNG

Körperhaltung	83
Körpersprache	84
<i>Arten der Körpersprache</i>	84

GESANGSÜBUNGEN

Überblick.....	86	Vordersitz.....	92
Vergleich Gitarre und Stimme.....	86	Nain-Übung.....	93
Körper aktivieren.....	87	Ma-Ma-Ma-Übung.....	93
Brust abklopfen.....	87	Mniam-Übung.....	94
Strecken, dehnen und sich ausschütteln.....	88	Zwerchfell.....	95
Taschenfalten aktivieren.....	88	PTK-Übung.....	95
Vokaltrakt aktivieren.....	88	Ma-Ma-Ma-Übung.....	96
Beweglichkeit.....	89	Chk-Übung.....	96
Lo-Übung.....	89	Tssss-Übung.....	97
Uiuiui-Übung.....	90	Lautstärke.....	97
So-su-si-Übung.....	90	NGA-Übung.....	98
Registerausgleich.....	91	Kehlkopfsenkung.....	98
Glissando-Übung.....	91	Schwellton-Übung.....	98

MUSIKTHEORIE

Kompaktes Wissen.....	99	Stufenakkorde.....	108
Einführung.....	100	Tonart C-Dur.....	108
Vorstellungskraft und Klaviertastatur.....	100	Akkorde und Stufen als Dreiklang.....	108
Ganztonschritte und Halbtonschritte.....	100	Tonleitereigene Töne.....	109
Ein Ganztonschritt c-d.....	100	Akkorde im Dreiklang: 1 – 3 – 5.....	110
Ein Halbtonschritt e-f.....	100	C-Dur-Dreiklang.....	110
Noten.....	101	Akkorde im Vierklang: 1 – 3 – 5 – 7.....	111
Violinschlüssel und Bassschlüssel.....	102	Quintenzirkel.....	113
Notenwerte.....	103	Anwendung Quintenzirkel.....	114
Pausenwerte.....	104	Durtonleitern.....	115
Punktierte Notenwerte.....	105	Tricks und Merkhilfen.....	117
Punktierte Pausen.....	105	Molltonleiter.....	118
Takte und Zählzeiten.....	106	Optionstöne.....	119
Intervalle.....	107	Melodisch Moll (MM).....	121
Reine Intervalle.....	107	Harmonisch Moll (HM).....	122
Große und kleine Intervalle.....	108	Transponieren.....	122

ÜBUNGSPLAN125

SCHLUSSWORT126

Danksagung.....	126
-----------------	-----

VIDEO-VERZEICHNIS128