

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN

Allergologie Stimm-u.Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St.Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Einfache Stimmübungen nach Stemple

(auch für nicht so singgeübte, keine übermäßige Musikalität erforderlich)

Es handelt sich dabei um Stimmübungen mehr im Sinne von Vibrationsempfindungen nach Stemple (amerikanischer Stimpädagoge), die man in Anlehnung an die anglo-amerikanische Beschreibung auch als Voice Jogging bezeichnen könnte.

Die Philosophie dieser einfachen Stimmübungen ist, dass sie nicht "große", "wichtig-tuerische" Stimmübungen gepflegt werden, sondern ganz simpel aus dem Alltag heraus durchgeführt werden: So am Morgen unter der Dusche, im Auto während der Wartezeit vor einer roten Ampel, beim Fahrradfahren, beim Kochen, also parallel zu einfachen Alltagsverrichtungen.

1. Übung: Stimmübungen mit dem Vokal U von ganz unten nach ganz oben in einer Lautstärke, insgesamt 2 Minuten mehrmals hintereinander (sog. Achterbahn-Übung).

2. Tonübung der Tonhaldedauer auf Vokal e in einer angenehmen Singtonlage, z. B. bei Frauen f1 und bei Männern f. Versuchen Sie den Ton über 10 Sekunden zu halten, und versuchen Sie sich in der Tonhaltezeit zu steigern (**15, 20 und mehr Sekunden**).

3. Stimmübung mit dem Intervall Quint: Singen Sie auf den Vokal O eine Quint, erst im tiefen, dann im hohen Ton der Quint, also runter und rauf und dies mehrfach hintereinander, z.T. schneller werdend, solange wie der Atem reicht. Dann Restluft ausatmen, erneut einatmen und wieder die Vokal O Quint-Übung.

4. Diese Stimmübung ist bereits für Fortgeschrittene, wie z.B. Laienchor-Sänger, die herausfinden möchten und dann auch trainieren sollen die sog. Registerübergänge, also die Sington-Veränderungen vom Brustton- zum Kopftton-Register.

Singen einer Tonleiter auf La, auf Lo oder auf No, von unten nach oben und versuchen selber oder durch einen Mithörer die Klangänderungen der gesungenen Töne herauszuhören. Häufig finden sich Klangänderungen, sog. Registerübergänge von den oberen Brusttönen zu den Kopftönen hin, es handelt sich um sog. Übergangstöne oder Plazierungstöne. Für den geübten Chorsänger sollten diese Übergänge vom Brustton- in das Kopfttonregister möglichst gleich klingen. In der Regel sind das maximal 5 bis 7 Halbtöne in der entsprechenden Übergangszone. Diese Halbtöne sollten so lange wie der Atem reicht (also der Tonhaldedauer entsprechend) im Forte, Mezzoforte und Piano gesungen werden, von unten nach oben und wieder zurück von oben nach unten. Es handelt sich um eine sog. Plazierungs-Tonübung im Register-Übergangsbereich.