

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Webinar 1

Wie Deine Psyche Deinen
Kehlkopf und seine Funktionen beeinflusst



Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Den Kehlkopf verstehen,
lockern, kontrollieren und befreien

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Den Kehlkopf verstehen,
lockern, kontrollieren und befreien

- Kehlkopf kann frei arbeiten
- Höhen und Tiefen wesentlich leichter
- Lautstärke-Möglichkeiten drastisch erweitert
 - viel mehr Stimmflexibilität
 - Übergänge viel homogener

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



3 Ebenen

- Psychische Ebene
- Anatomisch - Physikalische Ebene
 - Mentale - Energetische Ebene

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



3 Ebenen

1) Psychische Ebene

- Kehlkopf → Hochsensibler Bereich
 - Ursachen von Verspannungen
 - Blockaden beim Singen
 - Lösungsmöglichkeit

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



3 Ebenen

2) Anatomisch - Physikalische Ebene

→ Mittwoch

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



3 Ebenen

3) Mentale - Energetische Ebene

→ Freitag

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Dienstag und Donnerstag

Videos (zeitlich unabhängig)

→ Aufgaben

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Ebene 1

Psychische Ebene

Oktavübung auf ,i‘

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Ebene 1

Psychische Ebene

Übung:

Kehlkopf bewegen

Schildknorpel und Konstriktormuskel spüren

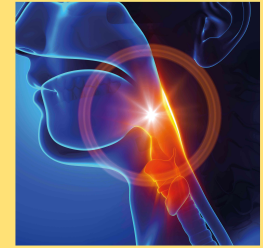
→ Muskel massieren

→ Atmen!

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Atmung ist der zentrale Schlüssel, um Gefühle wahrzunehmen und über die Stimme zum Ausdruck zu bringen.
Die Atmung bewegt die Resonanzräume des Körpers und diese Dynamik ist beteiligt daran, Emotionen zu entwickeln, zu halten und zum Ausdruck zu bringen.

3 funktionelle Zusammenhänge, psychisch hoch intensiv

1) Mund und Kiefer (Kehlkopf indirekt)

blockiert jede Art von Kommunikation oder Gefühlen
Spannung im Unterkiefer und in der Kehlkopfmuskulatur steigt
Unfähigkeit, spontan auf die Umwelt zu reagieren → Stress

2) Verbindung von Kopf und Hals (Kehlkopf direkt)

Übergang von willkürlicher zur unwillkürlichen Kontrolle
willkürlich: Mund, Rachen
unwillk: Speiseröhre, Verdauung

→ Gefühle, Dinge, die man ‚nicht schlucken will‘

Abwehrmechanismus gegen Gefühle, die man als nicht akzeptabel fürchtet

3) Verbindung von Nacken – Kehlkopf – Brustkorb

a) Nackenverspannungen: ich habe mir zuviel ‚aufgehast‘, ich will alles alleine machen, kann keine Hilfe akzeptieren, kann nicht auf die Bedürfnisse anderer eingehen,...

→ bringt direkte Verspannung der Kehlkopfmuskulatur

b) Verspannung des Brustkorbes (durch Nackenverspannung): Verhinderung der ‚Herzöffnung‘ und Behinderung des Atemflusses → bringt indirekt Verspannungen des Kehlkopfes

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



Meditation

Verspannungen in den Boden atmen

3 tiefe Atemzüge, gebremste Ausatmung, kurz innehalten

Unterkiefer

Kehlkopfmuskeln

Nackenmuskeln

Brustkorb

Challenge Kehlkopf 2023

DEIN KEHLKOPF IN HÖCHSTFORM

- bis zu fünf Töne höher singen
- leichte und bruchlose Übergänge
- Verdoppelung der Stimmdauer
- mehr Stimmgesundheit
- mehr Leichtigkeit



nochmals die Oktav ,i' Übung

Aufgabe: jeden Tag die Meditation