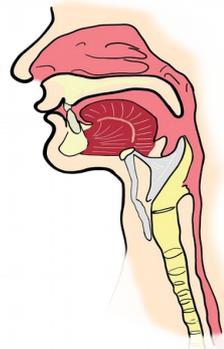




Starte das Jahr 2023  
mit Deiner Stimm-  
Transformation! - 2



## Webinar 2 – Dein Kehlkopf im Brennpunkt



**WH: Atemqualitäten**  
**Ruheatmung ↔ gestützte Atmung**  
**Trennung Energiearbeit von Positionsarbeit**

Warum klingt eine Blockflöte höher als eine Bastuba?



Die Blockflöte ist **kürzer** und **enger**.

Beim Singen:

Kehlkopf höher positionieren

Mehr Twang

Nächster Vorteil:

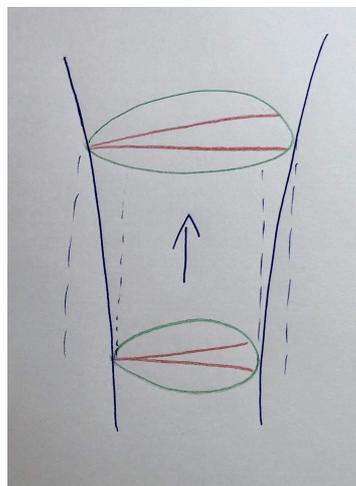
Stimmbänder können besser/mehr gespannt werden



Um die Stimmbänder entsprechend zu spannen, braucht der Kehlkopf Platz

→ hoher Kehlkopf

denn der Hals ist nicht zylindrisch, sondern konisch



### Übung: Bewegen des Kehlkopfes

Lege zwei Finger auf Deinen Schildknorpel (,Adamsapfel‘ bei Männern)

für tiefen Kehlkopf: gähnen

für hohen Kehlkopf: schlucken

Kehlkopf heben beim Singen

- lächeln

- Zunge breit

- Lippen breit

### Übung: Oktav unten aaa – oben iiiii

fühlen, wie der Kehlkopf beim ,iiii‘ etwas höher ist  
dann die Oktav auf aaa – aaa und oben nur i denken

## DER TWANG

Mit dem **Twang** kannst Du

- Töne viel kräftiger singen

- Töne viel klarer singen

- Töne viel fokussierter singen (,Stimmsitz‘)

- Töne viel gesünder singen (→ Druckausgleich)

### Übung: Klinge wie eine Ente

oder wie eine Hexe, oder ein Baby, oder ein Rennauto, ...



### Beachte dabei

Enges Gefühl im Kehlkopf, Lippen breit, Zunge breit, Klang soll laut und scharf sein,  
spiele etwas mit dem Vokal und der hinteren Zungenstellung herum

### Denke an Deine Stütze!!

### Übung: extrem viel – wenig Twang

Mache wie oben beschrieben einen extrem getwangten Klang  
Singe einen Ton mit sehr wenig Twang. Dazu seufze kraftlos gehaucht.

### Übung: Dosierung des Twang

Singe einen Ton in mittlerer Lage. Singe ihn mit etwas mehr und etwas weniger  
Twang. Achte auf die Änderung seiner Klangqualität.

## Meditation Kehlkopf

Atemluft sind wie Goldkügelchen/Goldstaub

beleben alle Teile des Kehlkopfes

entspannen die Konstriktormuskeln, Stellknorpel, inneren Kehlkopfmuskeln, äußeren Kehlkopfmuskeln, Stimmbänder, obere Luftröhre, Kehldeckel

## Aufgaben

Wiederhole die Stütze-Übungen vom Webinar 1

Übe die Positionen tiefer – hoher Kehlkopf

Mache die Oktav-Übung aa-ii und aa-aa

Übe den extremen Twang

Übe die Dosierung des Twang

Mache die Kehlkopf – Meditation

**Bis zum Webinar 3,**

**Viel Erfolg und viel Spaß beim Üben!**

