

GERD GUGLHÖR

STIMMTRAINING im Chor

Systematische Stimmbildung

- Theoretische Grundlagen
- Mehr als 100 Einsingübungen
- Einsingsequenzen für die Chorprobe

Übungen auf CD



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Vorschlag für einen Quick-Start zum Stimmtraining	7
Wie Sie schnell zum Wesentlichen und zur unmittelbar praktischen Nutzung des Buches kommen	
THEORIE – Die physiologisch-technischen Rahmenbedingungen der Singstimme	11
Die besondere Anatomie der Stimmfalte	12
Wo kann Stimmbildung ansetzen? • Der Prozess der Tonbildung	
Das Tonhöhemuskelsystem und das Lautstärkemuskelsystem	15
Warum ist es möglich, die Aufgaben der Kehlmuskulatur in Tonhöhe und Lautstärke einzuteilen? • Die muskuläre Aktion im Tonhöhe (M_{CT})-System • Die muskuläre Aktion im Lautstärke (M_{voc})-System • Aufbau des Kehlkopfes in Originalgröße	
Die Vermischung des Tonhöhemuskelsystems mit dem Lautstärkemuskelsystem	17
Weshalb hat die Technik der Registermischung im Einsingen einen übergeordneten Stellenwert? • Gibt es Unterschiede zwischen Frauen- und Männerstimmen und wie kann der Chorleiter mit diesem Problem im gemischten Chor umgehen? • Warum müssen wir Tonhöhe (M_{CT})- und Lautstärke (M_{voc})-System koordinieren? • Welche stimmtechnischen Mittel können für die Vermischung der Register eingesetzt werden? • Weshalb sind die Registerübungen im Schulchor besonders schwierig? • Mit welchen Fehlsteuerungen, die die Registerkoordination erschweren, hat der Chorleiter zu rechnen?	
Die Beeinflussung der Kehlkopflage	24
Warum sollte der Kehlkopf beim Singen überhaupt tief stehen? • Welche Tricks gibt es, eine tiefe Kehllage herbeizuführen? • Fehlerquellen beim Üben der Gähnhaltung • Muskelgurtung des Kehlkopfes und des Zungenbeins • Wodurch kann die tiefe Kehllage gestört und gefährdet werden?	
Das Zusammenwirken der Artikulatoren Unterkiefer – Lippen – Zunge und die Höhe der Kehlkopflage im Ansatzrohr	28
Welche Auswirkungen hat die Gestalt des Ansatzrohres auf den Stimmklang?	
Muskuläre Reflexwirkungen durch Vokale und Konsonanten	31
In welcher Folge sollten die Vokale beim Einsingen eingesetzt werden? • Was bewirken die Konsonanten?	
Lenkung der Atmung bei der Tongebung – reflektorische und willentliche Möglichkeiten	47
Warum muss der Atemablauf während des Singens im Gegensatz zum Schlaf willentlich gesteuert werden? • Die Atmung – ein individueller Prozess • Übungsinhalt: Atemreflex • Übungsinhalt: ›Inalare la voce‹ • Übungsinhalt: Hilfen zur Aufrechterhaltung der Zwerchfellspannung und der Einatemgegenkraft währes des ausatmenden Singens • Übungsinhalt: Vermittlung der Zwerchfellbewegung und Lenkung der einfließenden Luft • Die Einatmer und Ausatmer – kurze Darstellung einer beachtenswerten Untersuchung	
Abstimmung und Optimierung des Luftdrucks	54
Welche Bedeutung hat der Luftdruck für einen entspannten Klang? • Abstimmung des Luftdrucks auf die Stimmfalten • Woran erkennt der Chorleiter überhöhten Luftdruck? • Welche praktischen Tricks kann der Chorleiter grundsätzlich einsetzen, wenn die Tonbildung mit zu großem Luftdruck geschieht? • Welche grundsätzlichen Fehler führen zu unangepasstem großem Luftdruck?	

THEORIE – Die sensorischen und intuitiv-vegetativen Rahmenbedingungen der Singstimme	59
Vorstellungshilfen und affektive Beeinflussung	60
Wie kann eine Vorstellungshilfe im Chor sinnvoll genutzt werden? • Die vegetative Versorgung des Kehlkorgans • Vorstellungshilfen zur gezielten Beeinflussung der Tonus-situation • Vorstellungshilfen zum Aufbau und Erhalt der Einatemspannung • Zur Bewertung einer Vorstellungshilfe • Affekte • Die Macht des Spürsinns • Wie wirken sich die Vorstel-lungshilfen und Affekte auf unser Gesangsinstrument aus?	
Gedanken zur Haltung	65
Das Zusammenwirken der wichtigsten Rahmenbedingungen im Überblick	66
PRAXIS – Einsingübungen	69
Die Systematik der Einsingübungen im Überblick	70
Phase I	73
Üben der Grundtechniken ohne fixierte Tonhöhen, Dispositionsübungen	
Phase II	81
Phase II/1: Vom Glissando zu den fixierten Tönen, gezieltes Stimmtraining von der Rand-funktion aus	
Phase II/2: Von der Randstimme geprägte Parlando-Übungen im Quintraum, Übungen für ›Inalare la voce‹	
Phase III	93
Phase III/1: Übungen zur Vermischung der Register / Registerkoordination	
Phase III/2: ›Messa di voce‹ – die hohe Kunst der Registerkoordination	
Phase IV	109
Phase IV/1: Koloratur-Übungen	
Phase IV/2: Übungen für die Höhe	
Phase IV/3: Übungen für die Klangweite in tieferen Lagen	
Chorisches Stimmtraining in der Praxis	131
Tipps für die Praxis	133
Zehn Vorschläge für die Zusammenstellung von Übungen zu allen vier Phasen	136
Sinn und Unsinn im Gebrauch von Tonsilben	156
Kanons und Klangmodelle	159
Einige Klavierbegleitmodelle	162
Literaturverzeichnis	173
Biografie	175
Begleit-CD	

Stimmtraining im Chor ist ein Handbuch, das sowohl fundierte Grundlagen für eine konsequente Stimmbildung liefert wie auch systematisch aufgebaute Einsingübungen zur Erlangung eines homogenen, flexiblen Chorklangs.

Im Bewusstsein, dass Stimmbildung nur in engem Zusammenhang mit der genauen Kenntnis der physiologischen Vorgänge im Stimmapparat erfolgen kann, werden diese im ersten, **theoretischen Teil** allgemein verständlich erläutert. Darüber hinaus werden die wichtigsten sängerischen Grundtechniken, insbesondere die Bildung der einzelnen Vokale und Konsonanten als die eigentlichen Bausteine der Stimmbildung, eingehend betrachtet. Exakte anatomische Zeichnungen tragen zum Verständnis dieser Grundlagen bei.

Der **Praxisteil** bietet aufbauend auf diesen Erkenntnissen über 100 musikalisch reizvolle Einsingübungen. Als Vorschläge für eine mögliche Zusammenstellung ausgewählter Übungen für eine Chorprobe enthält das Handbuch zehn konkrete, systematisch aufbauende Einsingsequenzen. Als zusätzliche Hilfestellung für den Chorleiter werden zahlreiche Klavierbegleitmodelle zu den Übungen angeboten.



Die **beiliegende CD** beinhaltet die Aufnahmen der Einsingübungen sowie eine aufschlussreiche endoskopische Videosequenz von den Bewegungen der Stimmfalte.

www.helbling.com

ISBN 978-3-85061-309-5



ISMN 979-0-50022-542-3

