

Inhaltsverzeichnis

Bevor's losgeht	6
1 Warm-Up	8
Körper-Übungen zur Vorbereitung	8
Individuelles Warm-Up	9
Partner-Übungen zur Lockerung der Muskulatur	13
Aufbau des Einsingens	16
Erste Ziele – Leichtigkeit statt Kontrolle	17
Klingende Einsing-Übungen	18
Übergang zu melodischen Motiven	20
2 Atem-Übungen	25
3 Eigenwahrnehmung	28
4 Stimmeinsatz – mühelos und klar	30
5 Klang strukturieren	32
Druckabbau	32
Brillanz-Reichtum/Strahlkraft	34
Vokalausgleich	37

6	Kopfstimme – Bruststimme	38
7	Freies, natürliches Vibrato	40
8	Beweglichkeit des Systems für Koloraturen	44
9	Zwerchfell und Vokaltrakt – Energie und Resonanz	47
	Zwerchfell-Impulse	47
	Spannung für die Höhe	48
10	Portamento	54
11	Ausbau der Tonhöhe	58
12	Schädliche Atem-Muster abbauen	61
13	Popularmusik	64
14	Stimmwechsel	67
15	„Speedy Warm-Ups“	70
16	Group Warm-Ups	72
17	Computer-Programme zur Visualisierung des Stimmklanges	79
18	Wichtige Begriffe	80
19	Literatur-Empfehlungen	83
	Internet-Quellen	84
20	Hör-Empfehlungen	85
	Credits & Widmungen	86
	Dank	87
	Der Autor	88
	Impressum	90