

Mathias Knuth

Zirkeltraining für die Stimme

Funktionale Übungen für mehr Kraft und Belastbarkeit

Band 3: ÜBUNGSHEFT SINGSTIMME

Schulung der Gesangsstimme / Gesangsübungen zur Behandlung von Dysphonien



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-8248-1349-0

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2025

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner

Umschlagabbildungen: Goldfisch: KI-generiert / Adobe Firefly; Noten: © reel / Adobe Stock;

Wasserhintergrund: © Yeti Studio/ Adobe Stock

Notengrafiken: Raimund Lintzen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

Druck und Bindung: TZ-Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in EU

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Die Schulz-Kirchner Verlag GmbH behält sich eine Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

**„Die Registerfunktion ist das Zentrum aller Arbeit, der Angelpunkt,
um den sich insgeheim alles dreht.“**

Franziska Martienßen-Lohmann¹

**Herzlichen Dank für die intensive Mitarbeit und Supervision
an meine liebe Kollegin, die Logopädin Isabel Hartl aus Eltville am Rhein!**

1 Martienßen-Lohmann, F. in „Das gesangstechnische Können und der Anfänger“ zitiert nach Hoos de Jokisch (2020) S. 72

Inhaltsverzeichnis

Einführung und Vorwort.....	7
Theoretischer Teil: Grundlagen/Einführung	9
Stimmstörungen im Vergleich: Dysodie und Dysphonie	9
Stimmstörungen durch Stimbruch und Mutation	9
Stimmstörungen im Alter: Altersstimme und Menopause.....	11
Stimmstörungen und Register: Ein physiologisches Modell für die Registerentstehung und die Registerverschmelzung.....	12
Theoretischer Teil: Grundlagen/Gestaltung von Stimmbildungsübungen	15
Stimmbildung auf Grundlage von Subsystemen und Verbindungen im Körper mit Einfluss auf die Phonation.....	15
Stimmbildung unter Einfluss von reaktiven Verbindungen der Bewegungsprinzipien.....	16
Sinnvolle Gestaltung von Vokalisieren / Tonfolgen und Melodien	18
Sinnvolle Verwendung von Vokalen und Vokalkombinationen	20
Praktischer Teil: Zirkeltraining – Stimmbildungsstationen	22
Anleitung und Handhabung:	22
1. Station: Atemübungen, Atembewegungen und Stütze	23
2. Station: Basisübungen / Bewegungen mit Einfluss auf das Phonationskonzept.....	28
3. Station: Unabhängigkeit von Kopf, Kiefer und Zunge zum Kehlkopf.....	37
4. Station: Auflösung der Breitspannung.....	44
5. Station: Entkoppeln der Phonation vom Rachen, tiefer Kehlkopfstand.....	48
6. Station: Stimmsitz und Vorderresonanz	57
7. Station: Übungen für die Kopfstimme – Frauenstimme	65
8. Station: Übungen für die Kopfstimme – Männerstimme.....	73
9. Station: Übungen für die Bruststimme	77
10. Station: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden	80
11. Station: Vokalausgleich und Legato	89
12. Station: Stimmschluss verbessern	95
13. Station: Luftfluss statt Luftdruck.....	104
14. Station: Einstieg in die gesangliche Stimmbildung / Frauenstimmen	110
15. Station: Einstieg in die gesangliche Stimmbildung / Männerstimmen	114
16. Station: Transfer des verbesserten Phonationskonzeptes in die Sprechstimme	118
17. Station: „Geht-immer-Übungen“ für unterwegs und zwischendurch.....	124
Glossar.....	127
Literaturangaben	130
Online Stimmerberatung und Unterricht	130
Vita des Autors	131
Hinweise für Stimmtrainerinnen/Stimmtrainer und Logopädinnen/Logopäden	131
Anhang	
Notenblatt „Bruder Jacob“	134
Notenblatt „Von der Sendung des Heiligen Geistes“	135
Notenblatt „An den Mond“	136

Einführung und Vorwort

Dieses Übungsheft ermöglicht es Ihnen, in der Stimmbehandlung oder Stimmentwicklung zielgerichtet, effektiv und systematisch vorzugehen. Sie erfahren, wie eine auf physiologischen Kenntnissen basierende sängerische Stimmbildung gestaltet werden kann. Danach stelle ich Wege vor, die zeigen, wie sich das verbesserte sängerische Phonationskonzept auf die Sprechstimme übertragen lässt.

Grundlage ist die Funktionale Stimmbildungsmethode mit ihren unterschiedlichen Ansätzen. Da ich selbst eher im motorisch arbeitenden Zweig der Funktionalen Stimmbildung verankert bin, sind die meisten Arbeitsweisen bewegungsbasiert. Einige Übungen habe ich auch von der eher sensitiv / wahrnehmend arbeitenden Strömung entlehnt.

Auch andere, auf Intuition oder Erfahrung basierende Stimmbildungsmethoden können zielführend sein. Der Vorteil der Funktionalen Stimmbildung ist die auf physiologischen Erkenntnissen und dem Wissen um reflektorische bzw. reaktive Zusammenhänge zwischen Körper, Atmung und Stimme beruhende Objektivität. Der Vergleich mit dem eigenen Stimmkonzept der Unterrichtenden tritt in den Hintergrund, da die Stimmgebung der zu schulenden Stimme analysiert und unmittelbar entwickelt werden kann.

Schulung der Gesangsstimme

Die Übungen in diesem Heft können für eine sängerische Schulung bzw. Ausbildung auf allen Ausbildungsstufen eingesetzt werden und haben sich hervorragend bei der chorischen Stimmbildung bewährt.

Singstimme und logopädische Therapie

Für die Entwicklung der Sprechstimme und die Behandlung von Dysphonien ist die sängerische Stimmbildung ein sehr effizientes und noch zu wenig beachtetes Mittel. Dazu gehören die angebotenen Übungen zum Transfer in die Sprechstimme.

Bitte vorsichtig sein!

Die Übungen sind nicht zum Selbststudium vorgesehen! Beim Erarbeiten des Programmes sollte eine stimpädagogisch geschulte Kraft helfen. Da jede Stimme andere Schwerpunkte in der Förderung braucht, ist eine Individualisierung notwendig. Ohne Rückmeldung besteht die Gefahr, dass die Zeit umsonst investiert wurde. Im schlimmsten Falle kann die Stimme ernsthaft Schaden nehmen.

Sollte eine Dysphonie – Störung der Sprechstimmfunktion – oder eine Dysodie – Störung der Singstimmfunktion – vorliegen, so ist eine individuelle und medizinisch betreute Behandlung notwendig.

Die Körperübungen sind für körperlich gesunde und bewegungserfahrene Menschen gedacht. Im Zweifelsfall bitte ärztlichen Rat einholen.

Viel Freude und Erfolg!

Mathias Knuth

Theoretischer Teil: Grundlagen/Einführung

Stimmstörungen im Vergleich: Dysodie und Dysphonie

Die Dysodie ist eine Erkrankung der Singstimme. Sie wird auch als Singstörung bezeichnet und tritt häufig gemeinsam mit einer funktionellen Sprechstimmstörung, also einer Dysphonie, auf.

Eine eingeschränkte Singfähigkeit ist keine Erkrankung.

Da es kein absolutes Maß für eine sängerische Leistung gibt, lässt sich nur im Vergleich zum Ursprungszustand erkennen, ob es sich tatsächlich um eine Dysodie handelt. Singstimmen, bei denen sich die gewohnte stimmliche Leistung vermindert, haben per Definition eine Dysodie.

Eine Beeinträchtigung der Singstimme lässt sich an folgenden Phänomenen erkennen:

- Tonumfang geringer als eineinhalb Oktaven
- Stimmgebung leise verhaucht oder angestrengt gepresst
- Stimmklang geräuschhaft, heiser oder belegt
- erschwertes Planosingen
- Intonation gestört und unsicher
- Register unterschiedlich präsent oder nicht vorhanden
- Registermischung unvollkommen, hörbare Registerwechsel
- Stimme wird schnell müde oder heiser
- Schwelltonvermögen eingeschränkt oder sprunghaft
- das Singen führt zu Räusperzwang, Schmerzen oder Kloß- bzw. Engegefühl

Sprechen und Singen sind physiologisch betrachtet ziemlich gleich.

Aus Sicht der Funktionalen Stimmbildung sind Singen und Sprechen sehr ähnlich. Beide Phonationsarten unterliegen den gleichen Bedingungen und lassen sich auf Grundlage der gleichen didaktischen und physiologischen Prinzipien beeinflussen. In vielen Aspekten ist Singen allerdings anspruchsvoller bzw. es schult auf komplexere Weise die Bewegungskompetenz von Atmung und Stimme. Darum lassen sich Gesangsübungen sehr gut verwenden, um die Entwicklung der Sprechstimme zu unterstützen.

Guter Gesangsunterricht führt zu einer freieren und leistungsfähigeren Sprechstimme.

Bisweilen ist schlechter Gesangsunterricht die Ursache für die Störung der Singstimme, die in der Folge die Sprechfunktion erheblich beeinträchtigt. Während der Behandlung der Sprechstimmstörung sollte der Gesangsunterricht entweder pausieren oder gleichzeitig die Sing- und die Sprechstimme behandelt bzw. unterrichtet werden. Auf jeden Fall muss der Gesangsunterricht bei einer anderen Lehrkraft fortgesetzt werden.

Dysodien können ernsthafte medizinische Ursachen haben.

Die meisten Einschränkungen der Singstimme haben ihre Ursache in mangelndem Training verbunden mit habituellen Einflüssen wie ungünstige physiologische Organisation von Körper, Atmung und Stimme. Verspannungen im ganzen Körper oder im Umfeld des Kehlkopfs hindern bei den meisten Stimmen zusätzlich die Entfaltung des vollen Potenzials. Bei den geringsten Zweifeln, oder wenn sich mittelfristig keine Verbesserung der Stimmfunktion einstellt, sollte eine gründliche ärztliche Untersuchung in einer spezialisierten HNO-Praxis oder in der phoniatischen Abteilung einer Universitätsklinik stattfinden.









Stimmstörungen durch Stimmbruch und Mutation

Jungen durchlaufen im Alter von ca. elf bis sechzehn Jahren, Mädchen weniger deutlich zwischen ca. neun bis zwölf Jahren die Mutation¹. Die Stimme wird brüchig und kippelig, kann keine längeren Phrasen singen und der Stimmumfang ist eingeschränkt. Die Tonhaldedauer ist verkürzt und Tonhöhen können nicht sicher

¹ Schmidt-Gaden (2006) S. 26

Legende deuten / Wirkung der Übungen auf einen Blick erkennen

Die Basisübungen sind mit Symbolen gekennzeichnet, die anzeigen, welches Bewegungsprinzip oder welcher Reflex dominant angesprochen wird. Im weiteren Verlauf des Heftes geben die Symbole an, welche Basisübungen das didaktische Ziel der jeweiligen Übung unterstützen würden:

Bewegungsprinzip / Reflex	Wirkung bzw. Wirkungsweise	Symbol
longitudinal, verkürzend:	Der voc wird angeregt sich gegen den Zug des ct isoton zu spannen und das Stimmband zu verkürzen (z. B. 2.1.1)	
longitudinal, nachgebend:	Der voc wird angeregt, gegen den Zug des ct in die Länge nachzugeben, auch mit Stimulanz für exzentrische Kontraktion (z. B. 2.13.1)	
longitudinal, dehnend:	Der ct wird angeregt, die Stimmbänder stärker zu spannen (z. B. Zeitung reißen)	
transversal, medial:	Der Stimmschluss verbessert sich, vitalere Bewegungen der Stimmlippen zur Mitte, mehr mediale Kompression (z. B. 2.6.1)	
transversal, lateral:	Das Öffnen der Glottis bei der Einatmung wird vitaler (z. B. 2.6.1)	
oblique:	Gedrehte Bewegungen regen die in sich verdrehte Zopfstruktur des voc zu mehr Aktivität und mehr Dehnung an (z. B. 2.2.3)	
Doppelventilfunktion, Unterdrucksystem:	Die Bewegung spricht das Unterdrucksystem an, stimuliert die inneren Kehlkopfmuskeln und löst über den Einatemreflex Rachen, Kiefer und Zunge (z. B. ziehen)	
Doppelventilfunktion, Überdrucksystem:	Der Tonus in Körper und Kehlkopf steigt. Bei starker Stimulanz nähern sich die Taschenfalten an (z. B. hauen mit der Schwimmnudel)	

ZWEITE STATION: Basisübungen / Bewegungen mit Einfluss auf das Phonationskonzept

Bewegungen des ganzen Körpers haben großen Einfluss auf die Flexibilität, Vitalität und Bewegungsaktivitäten der Muskulaturen in und am Kehlkopf. Der Einfluss findet statt über Muskelketten, Reflexbögen aus primären sowie sekundären Funktionen und reaktiven Verbindungen.



2.1 Beim Ziehen zum Körper hin die Stimme einsetzen

- 2.1.1 Gymnastikband/Gummiband z. B. am Türgriff oder an der Heizung einhängen; Bandenden greifen; Arme sind nach vorne gestreckt; dann wie beim Rudern gleichmäßig und kraftvoll zum Oberkörper ziehen; beim Lösen der Arme Luft einfallen lassen
- 2.1.2 Mit geraden Armen zur Hüfte ziehen



- 2.1.3 Mit beiden Armen abwechselnd zum Oberkörper ziehen; dazu den Oberkörper drehen



- 2.1.4 Beim langsamen und kontrollierten Lösen der Arme die Stimme einsetzen



- 2.1.5 Einseitig an der Schulter vorbei; weit hinter den Körper ziehen

Ziehen zum Körper hin tonisiert gesamtkörperlich, spricht das Unterdrucksystem an und stimuliert so den Einatemreflex und die Phonationsmuskeln; über das Beugen der Arme wird das longitudinale System, also der voc tonisiert; beim Lösen der Arme bekommt der voc den Impuls in die Länge nachzugeben; Ziehen am Körper vorbei öffnet den Brustkorb und führt zu inspiratorischer Gegenspannung; ein imaginäres Band am Kopf vorbeiziehen fördert ebenfalls die inspiratorische Gegenspannung; Ziehen zu den Schultern tonisiert stark den voc.



2.2 Beim seitlichen Heben oder Drehen der Arme die Stimme einsetzen

- 2.2.1 Arme seitlich heben von waagrecht bis nach oben gestreckt; Handflächen zeigen nach oben
- 2.2.2 Ton aus dem gegenüberliegenden Knie ziehen und Arm diagonal Richtung Decke führen; zunächst die Übung auf der gleichen Seite wiederholen; dann Seiten abwechseln



- 2.2.3 Hängende Arme drehen/Supination, bis der Brustkorb sich dehnt; erst beide Seiten gleichzeitig; dann abwechselnd

Durch die Bewegung hebt sich der Brustkorb, das Unterdrucksystem ist angesprochen und stimuliert so die inneren Phonationsmuskeln; die Druckverhältnisse werden reguliert; durch den Einatemreflex öffnen sich Rachen und Glottis; der M. posticus wird stimuliert.

DRITTE STATION: Unabhängigkeit von Kopf, Kiefer und Zunge zum Kehlkopf

Wenn Atmung und Stimmuskeln für die Leistungsstimme euton und kraftvoll arbeiten, sollte die Gesamtkörperspannung auf einem niedrigen Niveau bleiben.

3.1 Den Körper beim Singen ganzheitlich aufrichten und entspannen

3.1.1 Beim Singen von Gesangsübungen die folgenden Bewegungen einsetzen; Lockerheit wahrnehmen:

- Die Arme durch die Bewegung des Oberkörpers um den Körper schlackern lassen
- Auf einem Balancekreisel stehen
- Auf einem Seil balancieren
- Kopf und Oberkörper zur Seite neigen, das Becken schwingt zur gegenüberliegenden Seite, dann die ganze Bewegung zur anderen Seite ausführen, schwingend hin und her bewegen; auch mit ausgebreiteten Armen; auch mit nach oben gerichteten Armen
- Gelassen und bewusst locker durch den Raum gehen
- Auf einem Bein stehen und das andere Bein vor und zurück schwingen lassen
- Mit der Schulter an der Wand anlehnen und gelassen „auf den Bus warten“
- Auf den Rücken legen
- Auf den Bauch legen – Kopf schaut zur Seite
- Im Vierfüßlerstand stehen; auch mit Kopf entlasten/Stirn auf die Sitzfläche eines Stuhles ablegen
- Einen Stock oder Schwingstab in beide Hände nehmen und paddeln wie beim Kanufahren; oder Stand-up-Paddling machen; Bewegung in die Schultern laufen lassen
- Den Schwingstab oder halb volle PET-Wasserflaschen mit den Händen sanft rütteln
- Mit der gespreizten Hand den Abstand zwischen Bauchnabel und Brustbein messen
- Auf der Rüttelplatte stehen

3.2 Verspannungen der Kopfhalter und Kopfwender lösen

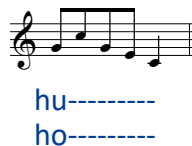
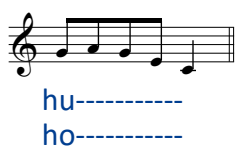
3.2.1 Beim Singen das Atlasgelenk flexibilisieren; kleine nickende Bewegung mit dem Kopf machen; Geschwindigkeit variieren:



3.2.2 Den siebten Halswirbelbereich flexibilisieren; langsam beim Schleifen eine neigende Bewegung mit dem Kopf machen:



3.2.3 Haltung in den Kopfwendern lösen; beim Singen vorsichtig kleine schnelle oder große langsame seitliche Bewegungen machen:



3.2.4 Im Sitzen die Unterarme vorne gekreuzt auf einen Tisch legen. Den Kopf mit der Stirn auf die Unterarme ablegen und langsam hin und her rollen:

hu-----
hi-----
jajajajaja.....

hu-----
hi-----
jajajajajaja.....

hu-----
hi-----
jajajajaja.....

hu-----
hi-----
jajajajajaja.....

3.2.5 Beim aufrechten Sitzen den Kopf nach hinten an eine Wand oder Türe anlehnen. Den leicht gehobenen Kopf hin und her rollen:

hu-----

hu-----

hu-----

hu-----

3.2.6 Mit dem Rücken auf einer Matratze liegen. Der Kopf ragt oben über das Ende der Matratze hinaus und liegt auf einem Bücherstapel, der etwas niedriger als die Matratze ist. So ist der Kopf etwas überstreckt. Beim Singen den Kopf hin und her rollen:

hu-----

hu-----

hu-----

hu-----

hu-----

hu-----

3.3 Verspannungen des Kiefers lösen; Kiefer öffnen

3.3.1 Kaumuskeln massieren:

- Kiefer öffnen und mit Fingerspitzen vom Jochbein/Wangenknochen nach unten ziehen
- Mit Daumen und Zeigefinger von außen in die Wange greifen und kräftig den hinten senkrecht tief in der Wange verlaufenden Muskel massieren

ZEHNTE Station: Registermischung – Kopf- und Bruststimme verbinden

Nur eine gemischte Stimme ist leicht, kraftvoll, leistungsfähig und belastbar. Sind Brust- und Kopfstimme koordiniert, erweitert sich der Stimmumfang in der Höhe beträchtlich.

Registerbrüche bzw. Registerübergänge sind die Folge mangelnder Koordination

Spannt sich der voc bei aufsteigender Tonhöhe bis zu seiner maximalen Kontraktionsfähigkeit an, ist eine Koordination mit der Aktivität des ct nicht möglich. Der voc kollabiert und der ct zieht die Stimmbänder sprunghaft in die Länge. Es entstehen plötzliche Klangwechsel bzw. „Brüche“ in der Registermischung. Laryngoskopisch lässt sich gleichzeitig eine sprunghafte Längenzunahme der Stimmlippen beobachten.

Ziel der Stimmbildung ist die gleitende Koordination von ct und voc

Um plötzliche Klangwechsel zu vermeiden und durchgängig die Leichtigkeit der Kopfstimme sowie die Fülle der Bruststimme zu vereinen, wird bei der Stimmbildung die Registerverschmelzung angestrebt. In unserem physiologischen Modell gedacht¹, muss der ct seine Eigenschaft als unregelmäßig arbeitender grober Vorspanner aufgeben, sich früh stärker engagieren und möglichst kontinuierlich an der Tonhöhereinstellung mitarbeiten. Der voc gewährt dem ct einen Einfluss auf die steigende Tonhöhe und lässt sich von diesem gemeinsam mit den Stimmbändern in die Länge ziehen. Durch das jetzt gleitende Zusammenspiel von ct und voc entsteht ein gleichmäßiges Wechseln der Registermischung. Brüche werden vermieden.

Diese Zusammenarbeit von ct und voc muss lange geübt werden und die Übungen sind so zu gestalten, dass die Muskulaturen immer wieder angeregt werden, sich in der beschriebenen Weise zu koordinieren.

Das Ergebnis ist das sogenannte „Einregister“, ein Produkt der Zusammenarbeit zweier sehr unterschiedlicher Muskelsysteme.

Die Register müssen zunächst einzeln gekräftigt werden

Bevor die Register verbunden und gemischt werden können, müssen Kopf- und Bruststimme gleich kräftig, präsent und vital sein. Darum widmen wir uns zuerst dem Register, das auffallend schwächer ist. Manchmal müssen beide Register gekräftigt und flexibilisiert werden. Dann wird noch das Hin- und Herspringen geübt, damit auch im Wechsel beide Register gleich zugänglich und kräftig sind.

Die Bruststimme bleibt in der Höhe aktiv

Bei vielen Frauenstimmen verbessert sich die Singstimme im Kopfstimmbereich, wenn in der Mischung die Bruststimme zugemischt wird, ohne dass sie die Dominanz übernimmt. Die Aufgabe besteht also darin, die Registermischung so einzustellen, dass die Bruststimme die Kopfstimme in der Höhe unterstützt und trägt. Dann arbeitet das antagonistische System aus ct und voc euton. Die schwingende Masse der Bruststimme schwingt so weit in die Mitte, dass die Glottis besser geschlossen wird. Die stimmliche Leistung verbessert sich deutlich².

Bei manchen Männerstimmen kollabiert der voc in der Höhe

Wenige Männerstimmen weichen dem Konflikt zwischen Anspannung und Dehnung des voc aus, indem sie beim Durchlaufen des kleinen Passaggios bei b/h den voc kollabieren lassen und in eine dünne, angestrengte und falsettartige Stimmgebung wechseln, meist verbunden mit einer Verengung des Rachens von hinten und Anspannung der Kopfheber im Nacken. Jetzt braucht der voc für seine Zopfstruktur dominant die Anregung sehr flexibel aktiv zu bleiben, obwohl er dem Zug des ct nachgibt und sich in die Länge ziehen lässt. In diesem Fall liegt der Fokus der Übungen auf der flexiblen Beibehaltung der aktiven Spannung des voc besonders in der Zopfstruktur, bei gleichzeitigem Lösen der kompensatorischen Verspannungen. Verspannt ist hier gerne der Nacken und/oder die Zungenwurzel. Bei den unten angegebenen Übungen wird also versucht, den Tonus des voc beizubehalten bzw. zu steigern und gleichzeitig Enge sowie Verspannungen abzubauen.

¹ Siehe oben: Ein physiologisches Modell für die Registerentstehung und die Registerverschmelzung

² Knuth (2022) Trainerband S. 50

Was hilft die Register zu verbinden? Didaktische Mittel:

Mittel, um das Nachgeben des voc in die Länge zu ermöglichen oder zu fördern:

Arbeitsweise	Wirkung auf die Phonationsmuskeln
Leise singen oder decrescendo	Leise werden führt zu weniger Kontraktion des voc, weniger Bruststimme und weniger Masse
Wechsel auf die Vokale <u>, <o> oder <i>	Diese Vokale verändern die Registermischung in Richtung Kopfstimme
Ellenbogen öffnen/Bizeps dehnen – auch gegenläufig	Ermöglicht das Nachgeben des voc in die Länge
Gewicht mit den Händen fassen und langsam ablassen	Ermöglicht die exzentrische Kontraktion des voc
Mit dem Vorderfuß auf einer Treppe oder einem Yogablock stehen und die Ferse langsam absenken / Wadenmuskulatur unter Spannung dehnen	Ermöglicht die exzentrische Kontraktion des voc
Leises Glissando nach oben, z. B. mit Zeitung reißen	Beeinflusst die Registermischung in Richtung mehr Dominanz des ct

Mittel, um den voc anzuregen, aktiv longitudinal zu verkürzen oder seinen Tonus zu steigern:

Arbeitsweise	Wirkung auf die Phonationsmuskeln
Laut singen oder crescendo	Lauter werden führt zu mehr Kontraktion des voc, mehr Bruststimme und mehr Masse
Wechsel auf die Vokale <a>, <ä> oder offenes <o>	Diese Vokale verändern die Registermischung in Richtung Bruststimme
Ellenbogen beugen/Bizeps anspannen	Stimuliert den voc zu longitudinaler Verkürzung
Schwingstab oder Wasserflaschen schütteln	Steigert den Tonus aller gelenknahen Muskulaturen
Greifen mit Händen; Daumen legt sich auf den Mittelfinger	Prinzipientransfer – Greifen in Längsrichtung
Greifen mit den Füßen; quer auf dem Seil hin und her laufen; Ferse auf dem Boden	Prinzipientransfer – Greifen in Längsrichtung

Mittel, um den Tonus der Zopfstruktur des voc anzuheben:

Arbeitsweise	Wirkung auf die Phonationsmuskeln
Ellenbogen öffnen bei gleichzeitiger Supination der Hände / longitudinal dehnend	Prinzipientransfer – rotierende Bewegungen sprechen die Zopfstruktur an; der voc wird gleichzeitig über das Öffnen der Ellenbogen angeregt in die Länge nachzugeben
Ellenbogen beugen bei gleichzeitiger Supination der Hände / longitudinal verkürzend	Prinzipientransfer – rotierende Bewegungen sprechen die Zopfstruktur an; der voc wird gleichzeitig über das Beugen der Ellenbogen zu longitudinalem Verkürzen angeregt
Brustkorb hin und her drehen bei geradeaus gerichtetem Blick und Kopf	Prinzipientransfer – rotierende Bewegungen sprechen die Zopfstruktur an
Arme samt Schultern gegenläufig verdrehen	Prinzipientransfer – rotierende Bewegungen sprechen die Zopfstruktur an
Beine gegenläufig verdrehen	Prinzipientransfer – rotierende Bewegungen sprechen die Zopfstruktur an