

A.S.Karin Wettig

---

# 12 Vocal Basics for Body & Voice



Belcanto - Bewegungstraining für  
Stimme & Körper

---

A.S.Karin Wettig

---

# 12 Vocal Basics for Body & Voice



Belcanto - Bewegungstraining für  
Stimme & Körper

---

KARIN WETTIG

12 VOCAL BASICS FOR BODY & VOICE

---

Belcanto-Bewegungstraining Stimme & Körper



---

Books on Demand

---

Herstellung & Verlag: Books on Demand GmbH,  
Norderstedt

Autorin: Dr. Karin Wettig, München

---

Bibliografische Information: die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.d-nb.de>

**ISBN 978-3-8448-8300-8**

Alle Rechte der Verbreitung, sei es durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische Datenträger, sowie Nachdruck bzw. die Verwendung von Inhalten vollständig oder in Auszügen sind Eigentum der Autorin.

Nicht autorisierte Reproduktion wird strafrechtlich verfolgt. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

Dr. Karin Wettig, München © 2009

In Dankbarkeit widme ich dieses Buch all meinen Lehrern, Trainern und Vorbildern, nah und fern, und natürlich ganz besonders meinen Schülern und Schülerinnen, von denen ich täglich in der Praxis Neues dazulerne!

# Inhaltsverzeichnis

## **Theorie**

### **Ergonomie von Stimme, Psyche & Körper**

Persönliches

Belcantotechnik & die drei A's

Stimme, Ton, Körper: mancherlei Irrtümer

Stimme & Energiefeld: Atem statt Stress

Stimme & Emotion: Lust statt Frust

Bühnenstimme & Karriere

## **Praxis**

### **Training für Stimme, Atem & Körper**

Gebrauchsanleitung für die Praxis

Baum: Raum einnehmen und Lockerung

Wind & Wellen: Auspusten auf FFF

Zungenstretching

Pferdeschnauben & Lippenflattern

Zungentango: Zunge & Kiefer lockern

Rüttel Dich & Schüttel Dich -

Springbrunnen - Sirenensong

Achterbahn - auf & ab

Tiger-Miez: Nasenresonanz

Hundehecheln - Zwerchfellkontakt

Faulenzen & Entspannen

Kurzporträt der Autorin

## Persönliche Erfahrung hat mich gelehrt...

Als ich nach meiner Scheidung nicht nur vor den Trümmern meiner Ehe, sondern auch vor der Ruine meiner Sprechstimme stand, begann für mich ein spannendes Reparatur-Kapitel, das mich dann zum Operngesang führte. Zittern der Stimme wie Espenlaub und fehlende Resonanz waren durch Gesangstraining binnen 24 Monaten nicht nur ganz verschwunden, sondern umgewandelt in eine freischwingende, lupenreine Belcantostimme. Diesen Erfolg hätte ich mir zu Beginn des Experimentes nie träumen lassen. Als Logopädie und Training für die Sprechstimme nicht gefruchtet hatten, schlug ich allen guten Rat in den Wind und beschloss, einfach Gesangsunterricht zu nehmen. Das war der erste Meilenstein zu mir selbst, mehr Selbstsicherheit und einer intensiven Begegnung mit der Stimme und der eigenen Seele. Nach dem Motto, wer zuletzt lacht, lacht am besten, konnte ich dem Sprechtrainer nach ein paar Wochen beweisen, dass mein Ansinnen mehr als erfolgreich war. Dem Gesang blieb ich von diesem Moment an treu. Neugierig auf die technischen Details, erforschte ich die technischen Hintergründe des Belcanto nach allen Seiten: körperlich, stimmlich, emotional. Joan Sutherlands filigrane Koloraturen und Maria Callas' mitreißende Dramatik faszinierten mich schon seit der Kindheit. Ich schwor mir, dieses Repertoire nun selbst zu studieren. Verschiedene wunderbare Lehrer halfen mir auf dem Weg dorthin: James Anderson mit seinem amerikanischen Humor, stetiger Begeisterung trotz niederschmetternder Phasen zu Beginn, Peter Rabben, ein Schüler von Frederick Husler, mit seiner perfekten Belcanto-Technik durch seine Engelsgeduld und präzise Aufbauarbeit, Anna Reynolds mit ihrem tollen pädagogischen Naturtalent und den drei großen A des italienischen Gesanges. Davon

später Mehr! Auf die praktischen Einsichten folgten Aha-Erlebnisse mit Einsicht in den Lernprozess im Gesang. Die Begeisterung für die neu entdeckten Operntöne fand kurz darauf ihren Niederschlag im handlichen Nachschlagewerk:

### **Sänger ABC - Belcanto: singen kann doch jeder!**

Ohne Trällerübungen, ohne Notenbeispiele, findet hier jeder Stimminteressierte, alphabetisch geordnet, kleine Kapitel über alle wichtigen Grundbegriffe des italienischen Operngesanges. Kurze, prägnante Rezensionen zu den Quellen machen das Literaturverzeichnis zu einer wahren Fundgrube. So kann jeder Sänger in Ausbildung sich sofort über weiterführende Sachbücher informieren. Einige Leser und meine Schüler inspirierten mich Stimm- und Körperübungen aus unserer Praxis für den täglichen Gebrauch hier folgen zu lassen.

Viva il Belcanto! Dr. Karin Wettig

## Belcanto & drei wichtige A's

*Sowohl Laien als auch Profis unter Sängern, Rednern & Bühnendarstellern, mögen sich hier wundern, für den Stimmaufbau keine Anleitung für Trällerübungen mit Notenbeispielen zu finden. Das ist kein Manko, sondern Absicht. Dieses handliche Buch ersetzt nicht den professionellen Stimmcoach oder Gesanglehrer, sondern gibt jedem an Körper & Stimme Interessierten, ein paar wertvolle, leicht nachzuvollziehende Körper- & Stimm-Übungen an die Hand, die den natürlichen Klang der Stimme mit besserer Atemtechnik mühelos hervorlocken und dazu so richtig Spaß machen. Mit Tiefatmung, Ton & Bewegung erreicht jeder bei täglichem Training von 10-20 Minuten nicht nur eine bessere Figur, sondern auch gute Laune, mehr Flexibilität und kurz gesagt - mehr Motivation für alle täglichen Routine-Aufgaben. Die Übungen sind ein kleines Fitnessprogramm, das Farbe in den grauen Alltag bringt! Sobald die Stimmung steigt, steigern sich auch Kondition & Resonanz. Wer viel sprechen oder moderieren muss, profitiert davon ganz enorm.*

## Probieren geht über Studieren!

Viele Sänger, Sängerinnen und Gesanglehrer, mit denen ich in Berührung kam oder, deren Bücher ich las, berichteten herzerreißende Geschichten von Kämpfen mit dem richtigen Stimmansatz, dem Tonvolumen und der Verständlichkeit der Worte beim Singen. Auch Paul Lohmann, der anerkannte Spezialist für Stimmfehler, weiß davon zu berichten. Aufgrund der Erfahrung am eigenen Leib, kann ich aus heutiger Sicht sagen, dass der junge