

KURS MACIG VOICE

Eine tiefe und angenehme Stimme entwickeln

Lektion 3: Vasenübungen

Eigene Wahrnehmung und Intensivierung der tiefen Stimme

Für diese Übungsreihe benötigen Sie eine Vase oder ein bauchiges Glas oder Krug.

Sie lernen in dieser Übungsreihe und Lektion, wie Sie mit Hilfe Ihrer eigenen Einstellung und Wahrnehmung Ihre Stimme in die gewünschte Richtung bringen können, nämlich die Stimme ganz besonders entspannt und tief klingen zu lassen.



Halten Sie das Gefäß senkrecht und möglichst nahe an das Gesicht unterhalb des Mundes und summen einen Ton in den Krug. Am besten verwenden Sie einen dunklen Vokal wie das „O“. Probieren Sie verschiedene Töne und Tonhöhen aus.

Finden Sie nun eine tiefe Tonlage, welche für Sie selber angenehm, weich und erotisch klingt. Dies können Sie mit Hilfe des Gefäßes kontrollieren: Bei einer bestimmten Tonhöhe wird Ihr Vokal durch die Vase verstärkt werden, die Vase wird quasi „mitschwingen“ und der Ton wird zurückschallen. Sie können alternativ auch eine Art Tonleiter von oben nach unten singen, bis Sie die (tiefe) Tonhöhe gefunden haben, bei welcher das Gefäß in Eigenschwingung versetzt wird.

Machen Sie ggfs. an dieser Stelle noch ein „Feintuning“: Es gibt einen bestimmten Punkt, bei der die Vase am stärksten reagiert, diese angenehm klingende Resonanz also am besten hör- und spürbar ist.

In dieser gefundenen Tonhöhe singen Sie nun mehrfach dieses volltönende „O“ zuerst mit Vase und dann ohne Vase. „Spielen“ Sie auch ein bisschen mit Ihrer Wohlfühlage, verwenden Sie z. B. auch mal ein „AAA“ oder „UUU“ etc.

Sprechen Sie nun einen beliebigen Text in dieser entspannten Tonhöhe. Im Regelfall werden Sie bemerken, dass Ihre Stimme nun wesentlich tiefer, entspannter und weicher klingt als vor dieser Übungsreihe.

