

Faszination Belcanto – Stimme & Körper 7

Mein Abenteuer „Stimme“	9
Groupon & das Ziel des Büchleins	11
Belcanto aus Bella Italia & Stimm- schulen – trau schau wem!	15
Was macht die Opernstimme aus?	15
Wie Lernen funktioniert...	16
Was beeinflusst die Stimme?	18
Bühnenstress oder Operngesang als Heilmittel?	18
Meine Erfahrungen mit Körper & Stimme	21
Wunder sind möglich, Ausdauer bringt Erfolg! Resultate!	22
Was fasziniert am Operngesang?	24

Körper – Instrument der Seele 28

Balance & Ergonomie für Körper & Stimme	28
Vom Liegen zum Stehen – Körperhaltung	33
Beckenboden aktivieren für Gesang	35
Korrekte Liegeposition für Gesang	37
Wirbelsäulenkrümmung ausgleichen	37
Bauchnabellift für Stimmvolumen und die schlanke Linie	40
Waschbrett mit Bauchnabellift	42

Aktives Stehen nach Richard Brünner	44
Hocksitz fliegender Händler vom Bazar	45
Natürliche Körperhaltung im Stehen, zeig, wer Du bist!	47
Körperhaltung – 1. & 2.Ordnung: ideale Aufrichtung im Stehen	48
Stolze Afrikanerin - Trick für den Kopf	53
Sängerkehle – Vogelnatur des Menschen	57
Kehlkopf – Wunder der Schöpfung, kleine Anatomie der Kehle	57
Optimale Position der Kehle im Zentrum des Halses	62
Zunge, Zungenwurzel und Kiefer im Sängerbund	63
Zungenmassage mit dem Zungen- kreisel & dem Zungenbeißer	64
Zungenknödel oder Knödelzunge mit der Serviette entknödeln	66
Korken- & Radiergummitrick zur Kieferlockerung	70
Harter & weicher Gaumen – Sängerkuppel im Mund	76
Fingerkuppen-Lutschen statt Nägel kauen für den Stimmansatz	79

Avanti, avanti: Stimmansatz,	81
Balkon für die Diva	
Motorradbrummer & Lippenflattern	84
Töne gegen Sinusitis	87
Facelifting & Gesichtsvibrator	88
– Sängerbein & Regenschirm	

Atem – Hauch des Lebens & tonlose Stimme 92

Atem - Nabelschnur des Sängertons	94
Chi – Fu Atmung – mit Buddha gegen	96
Lampenfieber	
Nase frei mit Buteyko –	100
Nasensog für Obertonbrillanz	104
Zwerchfell – Trampolin für die Stimme	106
Tenor am Marterpfahl –Bauchpresse	109
E- Lok & Dampflokom – Zwerchfellaktivierung	110
Nabelatmung für Sänger - Rettungsring	111
Appoggio, Stütze - Treppengeländer	114
für Stimmen	
Rippenkasten, Brustresonanz &	115
Nabelschau –Ton, wo bist Du wirklich?	

Der Ton macht die Musik – emotionale Worte die Oper!	118
Gesprochene Töne oder gesungene Worte – was nun?	120
Wortdeklamation als Basis für Gesang	123
Bella Italia lässt grüßen –	125
Vokale & Vokalausgleich	
Vibrato, Tremolo oder Wackelpeter – die Königin Zitterbart	129
Einheitsregister, Passaggio & Stimmbänder mit Häkelmuster	133
Das Ei des Caruso & Omas Silberlöffel - sinnlose Marterwerkzeuge für Sänger	135
Glottisverschluss & Schluckauf beim Heldentenor	136
Emotionen & Selbstsicherheit –	137
VW, Ente, BMW, Porsche o. Lamborghini die „blockierten Gefühle“– Linklater	141
Gesunde Stimme im gesunden Körper	144
Authentisch? Stimmt die Stimme?	147
Training, Repertoire & Literatur	150