

## WORKSHOP



FOTOS: ROBIN D. &amp; IMAGO

Real Balance Singing – Teil 5

# Wellness für die Stimme ...

Zum Singen gehört neben dem eigenen Gesangstraining selbst auch die richtige Pflege eures Instruments, nämlich eurer Stimme. Wie das geht, verrät euch Robin D. in der aktuellen Folge seines Workshops.

In der aktuellen Folge unseres Workshops beschäftigen wir uns mit der Pflege unseres Gesangsapparats, auch der will nämlich, wie jedes andere Instrument auch, sorgsam gehegt und gepflegt werden.

## Gesunder Körper – gesunde Stimme

Ein gesunder Körper mit gesundem Immunsystem kann so einiges wegstecken. Nichtsdestotrotz übertreibt es die Ganzjahres-Schallträger-

abteilung unter den Sängern regelmäßig und belastet speziell ihre Stimmbänder über Gebühr.

**Stimmpflege-Faktor Nummer Eins, ist eine gute Gesangstechnik.** Um eine solche zu erreichen, wird die Stimme in ihrer ganzen Einsatzvielfalt mit verschiedensten Vokalübungen systematisch trainiert. So wird sie belastbarer und weniger anfällig. Damit ist die wichtigste Basis für langfristig gesunde Stimmperformance gelegt.

## Stimmpflege – Husten Schnupfen Heiserkeit

Speziell im Winter verwandelt sich das Raumklima in Wohnungen und Büros oftmals sehr zu unseren stimmlichen Ungunsten. Nicht nur das Auto bedarf aufgrund der veränderten Verhältnisse im Winter einer besonderen Pflege. Auch unserer Stimme sollten wir gerade während der Heizperiode eine jährliche „Inspektion“ gönnen. Die durch

Heizungen und Klimaanlage verursachte trockene Luft beeinträchtigt unsere Stimme nämlich maßgeblich, trocknet sie doch die wichtige Schleimhaut, die unseren Stimmapparat schützt aus und beeinträchtigt so Funktionalität und Geschmeidigkeit desselben.

**Trockene Schleimhäute machen unseren Stimmapparat schwergängig** – vergleichbar einer schlecht geschmierten Fahrradkette. Unser Stimmapparat funktioniert also am



## Workshop: Vocals

**Milch und Schokolade:** Ok, ok – ich kann bei Schokolade auch nur schwer widerstehen, trotzdem wird ihr ebenso wie Milch eine verschleimende Wirkung nachgesagt.

**Nüsse:** Manche Menschen zeigen allergische Reaktionen auf gewisse Nahrungsmittel wie beispielsweise Nüsse oder auch behandeltes Obst. So können die Mundschleimhäute anschwellen und auch die Stimm lippen in Mitleidenschaft ziehen.

**Kaffee:** Da Kaffee eine entwässernde Wirkung nachgesagt wird, solltet ihr vor einem Gig lieber auf den Konsum verzichten.

**Zitrusfrüchte:** Auch die Säure dieses Obstes – auch in Saftform – kann zu stimmlicher Indisposition führen.

Die Liste ließe sich noch um etliche Punkte fortsetzen, eine allgemein gültige Regel gibt es dabei meiner Meinung nach jedoch nicht. Es gibt Sänger die können wenn sie kurz vor der Darbietung beispielsweise



**Topfit:** Sarah Connor hält sich und ihre Stimme u. a. durch radeln fit.

### Robin D. Vocal Tipp:

#### Inhalieren

Wenn ihr eurer angeschlagenen Stimme – abgesehen von unserem Real-Balance-Singing-Coaching – etwas Gutes tun wollt, ist etwa die Inhalation (Salzwasser oder Wirkstoffe nach Absprache mit einem Experten) ein durchaus probates Mittel um euren Stimm lippen Feuchtigkeit direkt zuzuführen. Alle anderen Mittel wie zum Beispiel Lutschpastillen, Tee oder Bonbons gelangen leider nicht direkt dorthin.

#### Move your Body

Gönnt euch und eurem Körper regelmäßig Sport oder Fitnesstraining. Wer dazu keine Muse hat, sollte zumindest öfter mal

se Eis gegessen haben nur schlecht singen. Der eine Sänger kann nur mit leerem Magen singen der andere lehnt sein Zwerchfell quasi gerne an eine Portion Spaghetti an. Was ich damit sagen will: Jeder Körper reagiert anders. Also probiert an einem auftrittsfreien Tag einfach aus, ob und wie sich verschiedene Nahrungsmittel bei euch auswirken. Was eurem Körper gut tut, wird grundsätzlich auch eurer Stimme nicht schaden. Viel Wasser, Obst, sowie Gemüse und Vollkornprodukte sollten Bestandteil eurer Ernährung sein. Also in Zukunft nur jedes zweite Mal am Fast-Food-Drive-In Zwischenstopp einlegen.

**Aber nicht nur die Ernährung wirkt sich auf eure Stimme aus.** Es gibt noch viele andere Faktoren die eure Stimme beeinträchtigen können und natürlich gibts ebenso viele Lösungen dafür. Von den hier genannten Symptomen bis hin zu oft unbemerkten Krankheiten wie zum Beispiel Reflux, (Gastroösophagealer Reflux – Im Schlaf fließt

einen Spaziergang an der frischen Luft einplanen. Das macht Kopf wie Lunge frei und tut auch der Seele gut.

#### Tut euch selbst was Gutes

Alles was zu eurem Wohlbefinden beiträgt, tut auch eurer Stimme gut – vom romantischen Abendessen zu zweit, über die coole Party, bis hin zu Wellnessstagen, Yoga oder einfach einem netten Treffen mit Freunden. Möglichkeiten gibt es viele.

#### Viel Schlaf!

Achtet darauf genügend Schlaf zu bekommen, denn Schlafmangel ist ein echter Performancekiller. Außerdem ist das einer meiner beliebtesten Tipps. ;-)

hilft, wendet euch an eines unserer Voice-Train-Studios. Wir helfen euch gerne weiter und/oder empfehlen euch passende Spezialisten.

**In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß bei allem was euch gut tut,** auf dass ihr bis zum nächsten SOUNDCHECK-Workshop weiter in stimmlicher Topform seid. Dann gehts mit neuen Übungen wieder voll zur Sache. Ich freue mich schon auf euch.

◆ Robin D.

### Irrtümer und Wahrheiten

#### Wahrheit

**Ich kann auch mit Schnupfen singen.** Richtig: Nicht die Wunschvariante, aber in der Regel ohne Stimm schädigung machbar.

#### Irrtum

**Wenn ich einen rockigen Stimm sound möchte, muss ich nur gehen rauchen und Alkohol trinken.**

Falsch: Das wäre auch ein bisschen einfach ... oder?

### Robin D.

ist einer der gefragtesten Vocalcoaches im Musikbusiness mit europaweiten Top-Charterfolgen seiner Klienten und Schüler. Er hat so manchen Größen gesanglich das Quäntchen mehr entlockt, junge Vocalartisten auf Chartistkurs gebracht, oder Stimmprobleme auf Tour gelöst. Er arbeitet als Vocalcoach für Plattenfirmen, TV-Produktionen, Managements und deren Künstler. Des Weiteren ist er Dozent an der Pop Vocal Academy München, Fachautor, bildet Gesangslehrer aus, ist Leiter der Voice-Train-Pop-Vocal-Studios und ist zu guter letzt dem breiten Publikum als Pro7-Popstars-Vocalcoach bekannt. Die außergewöhnlichen Fortschritte seiner Schüler gründen auf der von ihm entwickelten Real-Balance-Singing-Methode, mit der immer mehr Sänger aus den verschiedensten Bereichen wie Pop, Rock, Soul, R'n'B bis Metal große Erfolge verbuchen und die wir euch in diesem mehrteiligen Vocal-Workshop mit Robin D. gerne vorstellen wollen. Näheres zu unserem Autoren erfahrt ihr unter: [www.robin-d.com](http://www.robin-d.com) und [www.voice-train.com](http://www.voice-train.com)



**MUSIC STORE**

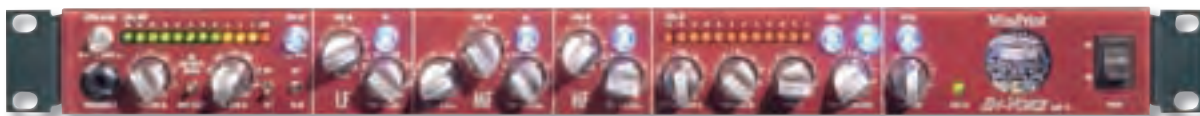
professional  
[www.musicstore.de](http://www.musicstore.de)

HITS & NEWS 2010/1

**Der neue Music Store Katalog!**  
**416 Seiten Hits, News + Deals!**  
**Kostenlos bestellen!**  
**[www.musicstore.de](http://www.musicstore.de)**



WORKSHOP



Steckbrief: Mindprint En-Voice Mk II

# Crisp gewandelt

Der Mindprint En-Voice Mk II ist ein Channelstrip mit vielen klangverfeinernden Optionen. Wir erklären euch in diesem Steckbrief, wie dieses Tool euren Stimmsound positiv im Studio und auch auf der Bühne aufbereitet.

Ihr habt euch doch sicher schon des öfteren gefragt, wie der Stimmsound eurer Idole zustande kommt. Ganz ohne Zweifel ist an erster Stelle einmal der natürliche Stimmsound – ohne Equipment und Effekte – dafür verantwortlich.

**Wie kommt aber nun dieser silbrige Glanz teurer Produktionen auf die Stimme?** Wie kommen die feinen

Verzerrungen bei Sängern wie Lenzy Kravitz oder Diven wie Christina Aguilera zustande? – Röhrenverzerrung ist hier das Zauberwort.

**Der Mindprint En-Voice Mk II gehört zu den Channelstrips, die dank ihrer Röhre das Stimmsignal etwas rauer machen.** Der Clou dabei ist, dass der sogenannte Röhreneffekt stufenlos dem Originalsignal zugemischt werden kann.

**Das einfache Bedienkonzept des eingebauten Kompressors (siehe auch Kasten rechts), dürfte zudem selbst Anfänger nicht überfordern.** Man stellt per Threshold ein, wann selbiger einsetzen soll und mit der Ratio, in welchem Maße das Signal komprimiert wird. Per Poti lassen sich auch verschiedene Regelzeit zwischen Slow und Fast einstellen.

**Ein rauscharmer Mikrofonvorverstärker wandelt eure Vocals zunächst sehr detailliert** – je nach Qualität des verwendeten Mikrofons. Danach geht die elektronische Reise der Stimme noch durch einen 3-Band-EQ, wo sie mit einem vollparametrischen Mittenband und halbparametrischen Tiefen und Höhen noch weiter bearbeitet werden kann.

**Der Channelstrip ist in erster Linie als Recordingtool gedacht.** Er lässt sich aber auch ohne Probleme auf der Bühne einsetzen. Stevie Nicks die damalige Frontfrau des Rock-Urgesteins Fleetwood Mac beispielsweise, verwendete seinerzeit ein ganzes Arsenal der ersten En-Voice-Reihe um ihren Sound zu tunen.

**Mit 699 € ist dieses Tool keine billige Lösung,** dafür aber eine Pro-

## SOUNDCHECK Praxistipp

### Stimmenkompression

Zunächst sollte die Stimme mit etwas Headroom eingepegelt, danach der Threshold zwischen -20 dB und -15 dB angesetzt werden. Wählt nun eine langsame Regelzeit, damit der Ansingvorgang noch unbearbeitet durch den Kompressor gehen kann. Für die Kompressionsrate müsst ihr, während ihr den Ratio-Poti dreht die Gain-Reduction-LED im Auge behalten. Diese sollte 6 dB nicht überschreiten. Zur Kompression im Allgemeinen siehe die SOUND-CHECK-Ausgabe 03/2007.

fessionelle. Sänger die neben dem Leben auf der Bühne im heimischen Projektstudio Demos produzieren wollen, rutschen mit diesem Tool klangtechnisch in eine höhere Liga.

◆ Markus Beug-Rapp

### Technische Daten

- Line In sym. XLR oder Klinke (44 Ω)
- Mic In XLR (10 Ω)
- Instrument In asym. Klinke (470 Ω)
- Line Out sym. XLR und Klinke (220 Ω)
- EQ 3-Band
- Kompressor Röhre
- Maße 19", 1 HE
- Gewicht 3,44 kg