

Kristin Linklater

Meisterwerk Stimme

Entfaltung und Pflege eines natürlichen Instruments

Aus dem Englischen von Michael Petermann und Irmela Beyer

5., überarbeitete und erweiterte Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Originaltitel: Kristin Linklater, „Freeing the Natural Voice – Imagery and Art in the Practice of Voice and Language“, revised and expanded edition; © 2006 by Kristin Linklater
First printed by Drama Publishers, an Imprint of Quite Specific Media Group Ltd., Hollywood, California, 2006

Bis zur vierten Auflage erschienen im Ernst Reinhardt Verlag unter dem Titel „Die persönliche Stimme entwickeln“ in der Übersetzung von Thea M. Mertz.

Hinweis: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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.

ISBN 978-3-497-02902-0 (Print)

ISBN 978-3-497-61235-2 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61236-9 (EPUB)

5., überarbeitete und erweiterte Auflage

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Zeichnungen im Innenteil: André Slob, Utrecht/Niederlande

Notenbeispiele: Michael Petermann, Hamburg

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de, E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Linklater spricht Deutsch	9
Echte Power – Sprache und Identität in Deutschland	9
„Fang an“ – Die Sprache dieses Buches	11
Praktische Hinweise	13
Vorwort	15
Erinnerung an Iris Warren	19
Einführung	21
Der Weg zu einer freien Stimme	21
Wie die Stimme funktioniert	26
Warum die Stimme nicht funktioniert	32
Vorbereitung auf die Arbeit	40
Erster Teil – Die Berührung des Klangs	43
<i>Die ersten vier Arbeitswochen</i>	
<i>Körperbewusstsein, Entspannung, Entfaltung</i>	
Erster Arbeitstag	43
<i>Körperbewusstsein: Die Wirbelsäule, die Stütze des natürlichen Atems ... ein Baum</i>	
Zweiter Arbeitstag	54
<i>Atemwahrnehmung: Das Befreien des Atems, die Quelle des Klangs ... die Luft</i>	
Dritter Arbeitstag	76
<i>Die Berührung des Klangs: Erste Vibrationen ... ein Waldsee</i>	

Vierter Arbeitstag	99
<i>Vibrationen freilassen: Lippen, Kopf, Körper ... Flüsse aus Klang</i>	
Warm-up zwischendurch	129
Die nächsten vier Arbeitswochen	140
<i>Das Befreien des Kanals. Was bedeutet Kanal?</i>	
Fünfter Arbeitstag	141
<i>Den Kanal befreien: Kieferbewusstsein, Kieferentspannung Verspannungen loswerden ... Kerkertür oder offenes Tor</i>	
Sechster Arbeitstag	150
<i>Den Kanal befreien: Bewusstsein für die Zunge dehnen, lockern, freisetzen ... Geschichtenerzählerin</i>	
Siebter Arbeitstag	173
<i>Den Kanal befreien: Das Gaumensegel öffnen und geschmeidig machen ... Raum</i>	
Achter Arbeitstag	186
<i>Die Wirbelsäule und der Kanal: Verbindung ... Ursprung, Fahrt, Ziel</i>	
Neunter Arbeitstag	194
<i>Bewusstsein für die Kehle: Die offene Kehle ... Abgrund</i>	
Zweiter Teil – Die Resonanzleiter	198
<i>Die nächsten sechs bis acht Arbeitswochen Die Stimme entwickeln und stärken</i>	
Zehnter Arbeitstag	198
<i>Entwickeln und stärken: Brust, Mund und Zähne als Resonatoren Resonanz finden ... violett, blau, gelb</i>	

Elfter Arbeitstag	210
<i>Die Stimme aus dem Körper entlassen: Rufen, Dreiklänge ... der Regenbogen</i>	
Workout zwischendurch	217
Zwölfter und dreizehnter Arbeitstag	222
<i>Die Kraft der Atmung: Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln, Beckenboden ... Atemfitness Sensibilität und Kraft: Impulse beleben und stärken ... für Fortgeschrittene</i>	
Vierzehnter Arbeitstag	255
<i>Die Nebenhöhlen als Resonatoren: Mitte des Gesichts, Mitte des Stimmumfangs ... der Weg nach draußen</i>	
Fünfzehnter Arbeitstag	273
<i>Die Nase als Resonator: Tragfähigkeit ... der Berggipfel</i>	
Sechzehnter Arbeitstag	286
<i>Tonumfang: Drei bis vier Oktaven ... vom Keller bis zum Dach</i>	
Siebzehnter Arbeitstag	291
<i>Resonanz im Schädel: Hohe Intensität ... nutze die Kuppel</i>	
Achtzehnter Arbeitstag	297
<i>Zirkeltraining für den Stimmumfang: Kraft, Beweglichkeit, Freiheit ... Schwünge</i>	
Neunzehnter Arbeitstag, zwanzigster, einundzwanzigster usw.	307
<i>Artikulation: Aus Stimme werden Wörter Konsonanten und Vokale – Gelenke der Stimme</i>	
Workout in Stichworten	333

Dritter Teil – Die Brücke zu Text und Schauspiel	336
Worte ... Bildersprache	336
Texte ... Kunst	354
Einstieg in den Text ... Imagination	369
Anhang	386
Ausschnitte aus <i>Anatomy and Physiology of the Voice</i> and <i>Choral Pedagogy</i> von Robert Sataloff, M.D., D. M. A.	386
Kurzbiografien	392
Dank der Autorin	393
Dank des Übersetzerteams	394
Literatur	395
Unterricht	396