

EMERGENCY AID

Im Fall von Heiserkeit

- Emergency Aid löst unkontrollierte Verspannungen - **heilt nicht!!!**
- Emergency Aid ersetzt **NIEMALS** eine:n Arzt/Ärztin oder eine:n Autorisierten CVT-Coach.
- Nicht gedacht für Krankheit - nur um Verspannungen zu lösen!

Der Hauptfokus von Emergency Aid ist:

- Die Verbindung zwischen Stimme und Support (wieder) herstellen
- Die Balance im Support (wieder) finden
- Das Zentrum der Vocal-Modes finden und etablieren
- Vermeiden von ungesunden Settings (zB Luft auf metallischen Modes, Support und Twang anpassen)

Es ist wichtig, gut erholt und in guter physischer Verfassung zu sein, wenn die Stimme extra Hilfe braucht. Es ist möglich unkontrollierte Verspannungen zu lösen, aber **sei dir dessen bewusst, dass die Töne mehr Support Energie brauchen als normalerweise.**

Balance zwischen Support und Stimme

Heiserkeit entsteht normalerweise durch ein Ungleichgewicht zwischen Support und Stimme. (Außer Krankheit). Es ist okay, wenn Übungen viel Support-Energie brauchen, aber es sollte sich nie unangenehm anfühlen, mit der Stimme zu arbeiten.

SCHRITT 1

Richtiges Einatmen (Ausatmen, lösen, Bauch geht nach außen)
Support Übungen OHNE Sound - zB Support-Wippe

SCHRITT 2

Support Übungen MIT Sound (sss-sound oder vvff-sound), Rippen bleiben außen
Support Übungen MIT Sound UND Akzenten

Sound nur über Konsonanten bilden, schützt Stimme.

(wenn kein Sound möglich, oder Aussetzer im Sound, handelt es sich evtl. um Stimmbandknoten - ab zum Experten)

SCHRITT 3

Sound mit Stimme – auf Vokalen, starte leicht und leise, evtl auch mit Hauch. U oder I eignet sich gut. Arbeite am „Center of the mode“.
Verschiedene Übungen, auf unterschiedlichen Vokalen, Tonhöhen, Modes.
Immer mit Einzeltönen beginnen, 3Töne, 5Töne, Oktave.

!!! ANM.: Das ist keine Anleitung für Emergency Aid, nur die groben Eckpunkte, da diese Übungen nur von zertifizierten und erfahrenen CVT-Coaches durchgeführt werden dürfen. Nur leichte Fehleinschätzungen oder falsches Durchführen der Übungen, können zu Stimmschäden führen. !!!