A silhouette of a person with long hair and arms outstretched, standing on a wooden pier or beach at sunset. The sky is a mix of purple, pink, and orange. There are faint, glowing musical notes and a treble clef floating around the person. The word 'Freebie' is written in large, purple, sans-serif font, underlined, in the upper right quadrant.

Freebie

**Das Schöne, das Wahre,
das Gute:**

**Es ist nicht draußen,
da sucht es der Tor.**

Es ist in Dir,

Du bringst es hervor!

SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Lange habe ich über dieses Zitat von Schiller nachgedacht und meditiert, und es hat mich tief berührt.

Ist es wirklich so, dass alles Schöne, Wahre und Gute bereits da ist?

Ist es wirklich so leicht, unsere Weiblichkeit zu lieben und anzunehmen, nur wenn wir nach Innen gehen ?

Was, wenn uns INNEN gar nichts SCHÖNES begegnet ?

Was, wenn auf die „Dauer der Zeit, unsere Seele die Farben der Gedanken angenommen(...)“ (Marc Aurel) hat ?

Wie können wir die Schönheit in unserer inneren Stimme finden?

Warum ist die Stimme das Tor zur Weiblichkeit ?

Viele wunderbare Antworten findest du in meinem Onlinekongress, denn genau diese Themen haben mein Leben seit über 10 Jahren bewegt und aufgewirbelt, und ich habe mich tief und innig mit ihnen auseinandergesetzt.

Hartes Arbeiten an ewigen Gesangslinien ohne inneres Wohlwollen führt nicht zum Ziel. Das habe ich als Forschungsobjekt sozusagen selbst erlebt.

Allerdings hilft es auch nicht wirklich viel, wenn Du nur nett nach innen grinst und auf ein Wunder hoffst.

Die Stimme spielt eine Schlüsselrolle auf dem Weg der Selbsterkenntnis und der Hingabe zur Weiblichkeit.

Warum ?

Die Stimme ist ein Teil des Körpers. Bei Wikipedia kannst du nachlesen, dass die menschliche Stimme, die durch die Stimmlippen erzeugt und in den Mund, Rachen- und Nasenhöhlen modulierte Schall ist. Auch Stimmbänder funktionieren, wie übrigens alle Organe und Muskeln usw. im Körper nur in dem Maße gut, wie sie gepflegt, versorgt und trainiert werden.

Singen ist so viel mehr als schöne Töne zu treffen und es hat einen Grund, warum du klingst, wie du klingst.



Die Stimme ist für mich der Spiegel der Seele,

weil im Klang der Stimme dein Wesen offenbart wird, das weiß längst auch die Wissenschaft, und längst werden Stimmfrequenzanalysen in der Kriminalistik benutzt, um Rückschlüsse auf Charaktereigenschaften und/oder Lügen zu ziehen.

Ebenso ist es möglich, über Stimmanalysen herauszufinden, ob ein Kind tatsächlich an ADHS erkrankt ist oder nicht, denn die Vibrationen der Stimmbänder lügen nicht und die Stimme ist verräterisch :

Die bloße Spannung der Stimmlippen zeigt, wie es in Körper und Seele aussieht, und ein kleines Mikrofon, ein winziger Prozessor und eine spezielle Software reichen aus, um die Stimme zu analysieren.

Die Analysen geben Auskunft über Krankheiten wie Parkinson, ADHS, Charakter und Gefühle,.

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörung zum Beispiel reden zwar viel und klingen sehr lebendig, heruntergebrochen auf Millisekunden aber zeigt sich, dass die Stimme kaum Variationen aufweist, sie ist regelrecht monoton.

Zwischen Stimme und Charakter besteht zweifelsfrei ein Zusammenhang.

Gesangsunterricht ohne Persönlichkeitsentwicklung geht quasi gar nicht.

Die Frage, mit der jedoch oft Frauen zu mir kommen ist : Möchte ich mich so entwickeln, wie die Gesangstechnik es vorgibt ?

Ist das meine Wahrheit ?

Bekanntlich führen ja viele Wege nach Rom...



Du bist hier genau richtig, wenn du deine Stimme besser kennenlernen willst und als Anker im hektischen Alltag einsetzen möchtest

Damit du dir deiner selbst bewusster wirst, charismatischer auftreten kannst, präsenter bist und energiegeladener auftreten kannst.

Die Stimme ist das Instrument deines Körpers

und wird beeinflusst von deiner Atmung.

Natürlich auch durch den Körperbau und durch die Klangräume, die du zur Verfügung stellst.

Durch die Faszien, die bereit sind zu leiten und zu vibrieren.

Durch die Körperhaltung, die selbstverständlich bestimmt wird durch die innere Haltung.

Es ist ein Zusammenspiel des ganzen Lebens, daher darf bei der Stimmentfaltung immer der ganze Mensch betrachtet werden.

Es wäre schade, wenn du diesem Grund nicht auf Spur gehst und durch starres Training entweder alles „weichspülst“ und „wegmachst“, oder aber das Thema „Stimme“ unter den Teppichkehrst und am Liebsten nichts mehr damit zu tun hast.

Dafür darfst du eins TUN : HINHÖREN, Deinen Klang ernst nehmen und dich mit ihm anfreunden !

So viele Frauen kommen zu mir, die ihre Stimme hassen und ablehnen, sich selbst nicht leiden können, wenn sie Aufnahmen von sich hören.

Und das finde ich so traurig, denn die Stimme ist für mich der Spiegel der Seele und bringt zum Ausdruck, wie es dir wirklich wirklich geht.

Ohne Fassade.

Im Klang zeigt sich dein ganzes Sein.

Eine gesunde, starke Gesangsstimme zeichnet sich u.a. durch tägliche Stimmhygiene, Atemtechnik und Zustand der körperlichen Fitness aus, braucht genügend Wasserzufuhr und Entspannung.

Hinzu kommt die persönliche Tagesform und die momentane Gefühlslage, die den Klang der Stimme beeinflusst.

In der Stimme schwingen alle Themen und Blockaden, Geschichten, die du über die Jahre über dich gesammelt hast und damit Glaubenssätze und Überzeugungen.

Ebenso gehe ich davon aus, dass im Klang der Stimme Informationen deiner Ahnenreihe gespeichert und vererbt sind, da wir Stimm-Muster unserer Eltern, insbesondere der Mutter unbewusst übernehmen.

Gesunde, trainierte Stimmlippen werden einen gesunden Ton erzeugen, wenn sie frei schwingen können. Warum aber schwingen sie manchmal eben nicht frei?

Was verspannt und blockiert uns und damit unsere Stimmbänder? Es ist spannend, dass im Hals entschieden wird, mit welchem Klang und Druck ein Wort oder ein Ton nach außen kommt. Meist passiert diese Entscheidung unbewusst, beruhend auf unserer inneren Haltung. Wenn im Gesangsunterricht ein „Knoten“ platzt, dann bekomme ich Gänsehaut.

SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Dieser Leitfaden ist der erste Schritt auf dem Weg zur Erkenntnis über die eigene Stimme.

Indem Du Deine eigene Stimme erst kennenlernst, ausprobierst und trainierst, sie im zweiten Schritt mit Deiner inneren Stimme in Einklang bringst, kann Deine Stimme im dritten Schritt Anklang im Außen finden.

Lass Dir dafür Zeit.

Vielleicht weißt Du bereits ganz viel über Gesangstechnik, fragst Dich aber, warum Du dennoch unzufrieden mit dem Ergebnis bist, vielleicht hast Du aber auch noch nie Gesangsunterricht gehabt und wünschst Dir, schöne Töne singen zu können oder Dich mit einer kraftvollen und wohlklingenden Stimme Deiner Außenwelt zu zeigen.

Egal wieviel Du über Gesangstechnik weißt oder nicht, heute hast Du Dich dafür entscheiden, einen Weg zu gehen, der Deine Stimme ganzheitlich neu erschafft und in Verbindung mit deiner weiblichen Urkraft bringt.

Der Weg der Stimme mit singdichfrei ist wundervoll spannend und befreiend !

Freu dich darauf und nimm dir Zeit für deine Forschungsreise !

Es wird wundervoll und spannend, das kann ich dir versprechen !

Auch eine großartige Sängerin wird im Außen nur funkeln, wenn sie im Innen glänzt



SING DICH FREI

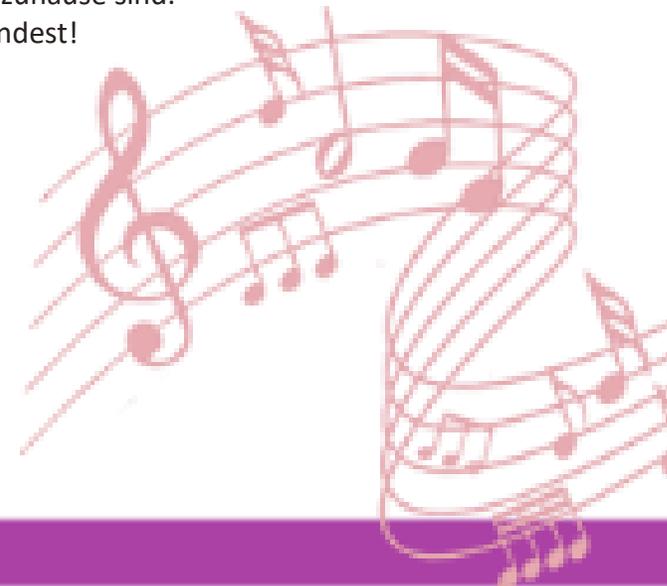
liebe Deine weiblichkeit

Es ist ein magischer Moment, wenn man der inneren, unbewussten Haltung auf die Schliche kommt und sich ihrer bewusst wird. Dafür braucht es Zeit, Ehrlichkeit, Vertrauen ins Gute und Übung.

Fünf meiner Lieblingsstricks möchte ich heute mit Dir teilen.

Ein paar dieser Tricks kommen aus der Schatzkiste der Bühnenprofis, die in der scheinbaren Glitzerwelt zuhause sind. Sie wirken natürlich nur in dem Maße, indem Du sie übst, verinnerlichst und schließlich routiniert anwendest!

Ich rate Dir, diese fünf Tricks in Deinen Alltag einzubauen.



SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Tipp Nr. 1 Erschaffe Deinen STIMMungs – Lieblingsraum

Um frei zu singen, musst Du ein bisschen üben. In entspannter Wohlfühlatmosphäre klappt das am Besten.

Dein STIMMungs – Lieblingsraum erfüllt folgende Kriterien

- Spiegel in der Nähe
 - Kerze brennt oder möchtest Du für Dich eine Duftöllampe anzünden?
 - Ein Glas Wasser oder Tee steht bereit
 - Dein "Warum (will ich singen)" ist deutlich sichtbar aufgeschrieben oder als Foto / Visionboard an der Wand
- ...Übrigens :Du kannst das Foto hinterher einfach in Deiner Hosentasche verschwinden lassen



SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Tipp Nr. 2 Hals – und Rachenraum erforschen

Mit einem Lächeln im Gesicht sagst Du laut und staunend “Aaaaaaa” und beobachtest dabei Dein Zäpfchen im Rachen, das weit nach oben gezogen wird wie beim Gähnen oder Staunen.

Trainiere das 1 – 2 Minuten am Tag.

Mit dieser Übung beginnst Du, Deinen Mundraum als Klangraum zu erforschen.

Das Zäpfchen, der gesamte Mundraum, die Gesichtsmuskulatur und andere Faktoren beeinflussen den Klang Deines Tones.

Das Lächeln aktiviert Deine Gesichtsmuskulatur und wirkt sich positiv auf Deine Gefühlslage aus :



Wer die Mundwinkel zu den Ohren zieht, der drückt mit der Gesichtsmuskulatur auf einen Nerv, das dem Gehirn fröhliche Stimmung signalisiert und nach 60 Sekunden wird bereits Serotonin ausgeschüttet.

(Birkenbihl, Vera : Humor, An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen. Mvgverlag)



SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Tipp Nr. 3 Atmung

Finde auf www.telusollogie.de heraus, ob du der *YING* oder *YANG* Typ beim Atmen bist und mache entsprechend folgende Übung :

FÜR DIE EINATMERIN

Lege dich auf den Rücken oder stehe gut verwurzelt, gern fersenbetont.

Atme gut hörbar ein und halte den Atem bei dir für ca 12 – 30 Sekunden.

Lass den Atem einfach gehen und atme sofort wieder kraftvoll, gut hörbar durch die Nase ein.



Wer seinen Atem trainiert, bewahrt auch in stressigen Situationen , ob im Alltag oder beim Singen einen längeren und kraftgebenden Atem.

AUSATMERIN

Lege dich auf den Bauch . Atme für 12 – 30 Sekunden kraftvoll und gut hörbar auf “f” aus.

Wiederhole diese Übung 1 – 2 Minuten lang,

Entleere deine Lungen und erlaube deinem Brustkorb sich zu entspannen und „einzusinken“

Das Einatmen geschieht passiv, „einfach so“...

Diese Übung hilft Dir, das Ausatmen zu verlängern.



SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Tipp Nr. 4 Kraft aus dem Rücken

Stehe aufrecht und stolz. Die Füße haben eine gute Verbindung zum Boden, d.h. Du verteilst das Körpergewicht auf der Ferse, den Zehen, den Ballen. Hebe die Arme über den Kopf nach oben beim Einatmen. Du atmest laut hörbar auf "KSSSSSS" aus und ziehst die Arme mit starken Fäusten dabei nach unten wie bei einem Klimmzug:

Spüre die Aufrichtung im Brustkorb und die Muskulatur zwischen den Schulterblättern. Auch den Bizeps kannst Du spüren, wenn Du ihn aktivierst. Und sogar die Pomuskulatur hilft bei dieser Übung beim Ausatmen mit. Beim Einatmen lässt Du alles locker.

Übe das 4 - 6 Mal hintereinander.

Singen passiert ebenfalls beim Ausatmen, in anderen Worten: wir produzieren Töne beim Ausatmen.

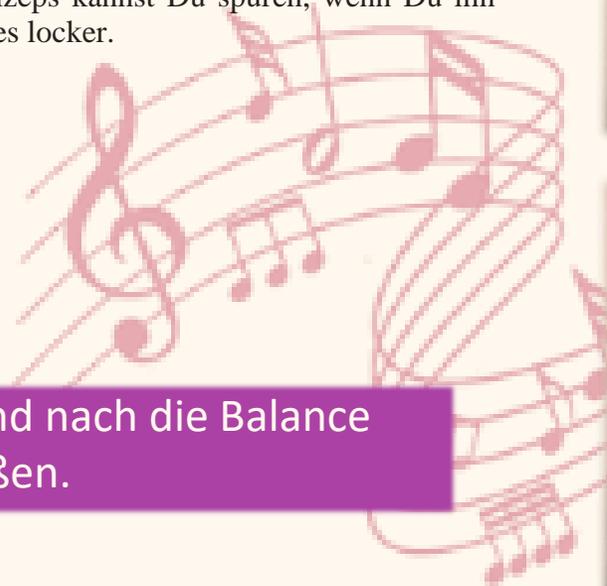
Diese Übung hilft Dir, den Körpereinsatz beim Singen wahrzunehmen.

Wer ein stabiles Rückgrat etabliert, bewahrt Stütze und Haltung beim Singen und im Alltag.

Außerdem trainiert sie das Wechselspiel zwischen Anspannung (Ausatmen) und Entspannung (Einatmung).

Wenn Du anfängst dieses Wechselspiel zu verstehen, wirst Du nach und nach die Balance zwischen Anspannung und Loslassen finden und genießen.

Diese Balance schafft Dir Raum für Flexibilität. Ein wahres Wundermittel beim Singen und in jeglicher Hinsicht.



SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Tipp Nr. 5 Resonanzräume erfahren

Klopfe sanft auf Deinen Brustkorb und lass dabei einen angenehmen Ton entstehen.
Benutze zunächst ein "Mmmmh".

Erinnere Dich an eine wohltuende Massage oder Deine Lieblingspeise.

Genauso sinnlich hört sich dieses "Mmmmmmmh" an. Fühle Vibration zwischen den Lippen.
Du kannst diesen angenehmen "Körpertön" kauen, schmecken und gedanklich im Brustraum verteilen.
Bis er schließlich im Bauch ankommt. Eben wie Deine Lieblingspeise.
Übe das einige Minuten.

Dann wiederholst Du diese Übung und stellst Dir folgende Fragen dabei :

Ist mein Unterkiefer locker ? Ist mein Nacken entspannt?

Hier findest Du eine visuelle Übungsanleitung: <https://youtu.be/4sXMI3vMZFE>

Alles ist richtig und will gehört werden. Jeder Klang, den Du erzeugst ist EIN Teil Deiner Stimme. Und es gibt ganz viele, die in Dir noch schlummern. Lass alle Töne frei und gib Deiner Stimme Raum und Zeit zu klingen, um sich zu entwickeln.

Sei neugierig. Sing Dich frei!

Noch viel mehr Ideen, Inspirationen und Übungen findest Du bei meinem Online Kongress "Sing Dich frei"

www.Sing-dich-frei.com



**Zum Schluss möchte ich Dich ermutigen, Dir Zeit zu lassen beim Üben.
Berücksichtige Deine Tagesform und bewerte Deine Klänge nicht. Warum auch?**

SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Deine Tipps im Kleinformat zum Ausschneiden und Überallhin mitnehmen

TIPP 1 Erschaffe Deinen STIMMungs – Lieblingsraum

TIPP 2 Zäpfchen beobachten

- Wie hoch kannst Du es nach oben ziehen ?
- Wie lange kannst Du es oben halten ?



TIPP 3 verlängertes Ausatmen

- 5 – 10 Sekunden auf fff Ausatmen,
Bauch geht dabei leicht nach innen
- 1-2 Minuten üben



TIPP 4 Kraft aus dem Rücken

- Ksssss 4 – 6x mit verlängertem Ausatmen



TIPP 5 Tönen und Brustton finden

- Auf "Mmm" einen angenehmen Ton entstehen lassen
- Brustkorb abklopfen



Dietaid

SING DICH FREI

liebe Deine weiblichkeit

Übrigens:

Deine Stimme kann weit mehr als schöne Töne treffen.

Sie hat magische Kraft, wenn es darum geht, Dir mehr Strahlen und Authentizität zu verleihen !

Deine Stimme kann, auch wenn Du gerade noch unsichere und leise Töne hauchst, Dir helfen, Deinen Körper zum Vibrieren zu bringen.

Daher mein **6.** Tipp:

Wenn Du auch den Star in Dir aufwecken möchtest, dann lass Dir von Deiner Stimme helfen.

Übe regelmäßige und verinnerliche diese ersten 5 Schritte und dann: Folge den Trainingseinheiten der Sing Dich Freizeit!
Du meinst, alleine klappt es nicht?

Du willst absolute Klarheit darüber haben, wo Du derzeit stimmlich stehst und wie DU die Beziehung zu Deiner Stimme verbessern kannst?

Dann buche jetzt Dein erstes kostenfreies Schnuppercoaching

<https://singdichfrei.youcanbook.me>

