



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

## **silent subliminal für Deine perfekte Gesangstechnik**

Dieses subliminal flutet Dich mit allen Informationen über Gesangstechnik, die Du kennen musst, damit Du erfolgreich Dein Lied singen kannst und Deinen Traum lebst.

Es füttert Dein Unterbewusstsein mit allen wichtigen Parametern angefangen von Haltung, Atmung, Kehllage, Resonanzen, Fokus, Support, Vokalausgleich, Zungenlage, Kiefer bis hin zur Artikulation, die Du für eine perfekt funktionierende Gesangstechnik und Deinen einzigartigen, authentischen, wunderschönen und freien Stimmklang benötigst.

### **Text des subliminals**

Ich bin Liebe, ich bin Klang

Ich bin Licht, ich bin Gesang

Ich bin Frieden, ich bringe Frieden

Ich bin unendliche Fülle, ich schenke Fülle

Ich bin unendlich wertvoll, ich stifte unendlichen Wert

Ich lebe meine wahre Essenz und Bestimmung

Zu singen ist meine Berufung und meine Bestimmung

Ich bin ganz bei mir und meiner Stimme und meinem authentischen, freien Stimmklang angekommen

Ich kann mich komplett in mich hinein entspannen

Ich bin so glücklich und dankbar, Herr meiner sängerischen Fähigkeiten zu sein.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Ich beherrsche eine perfekte Gesangstechnik und kann sie zu jeder Zeit und an jedem Ort abrufen.

Ich kann mich auf meine Technik, mein Können und auf meine Fähigkeiten zu 150% verlassen.

Ich bin so glücklich und dankbar, beim Singen in meinem Instrument und bei mir ganz zu Hause und angekommen zu sein.

Meine Stimme ist wunderschön, leichtgängig, schlank, beweglich, schwellfähig, kräftig tragfähig und entwickelt das Volumen, das ich mir wünsche.

Ich spüre meinen ganzen Körper, mein Instrument vital, kräftig, durchlässig, elastisch und flexibel.

Mein Nacken und Hals sind weich und entspannt. Mein Kopf ruht thronend leicht auf der Halswirbelsäule. Meine Schultern locker hängend entspannt, meine unteren Rippen aktiv geweitet, ich spüre die Atembewegung bis tief runter in den Beckenboden- und den Flankenbereich. Mein Beckenboden ist ebenfalls elastisch und durchlässig. Meine Hüften locker und etwas nach vorne gekippt. Meine Knie- und Fußgelenke sind ebenfalls flexibel und meine Füße stehen gut geerdet auf dem Boden.

Meine Stirn ist schön und glatt, meine Augen haben ein inneres Strahlen und Lächeln.

Ich spüre beim Einatmen, wie sich meine unteren Rippenbögen öffnen und weiten.

Mein Atem geht tief und ich fühle genau, wie er meine Kehle senkt und ebenfalls mein Zwerchfell. Wie sich meine Rippen öffnen und weiten- ich spüre die Atembewegung bis hinunter in den Flanken- und Beckenbodenbereich.

Ich fühle, wie genau diese perfekte Gesangseinstellung es mit Leichtigkeit ermöglicht, dass meine Resonanzen maximal gut ausgenutzt werden und klingen und vibrieren.

Ich fühle, wie meine Kehle durch das tiefe Einatmen in die etwas tiefere Wohlfühlage sinkt, wo der Kehlkopf ganz frei ist und die Stimmbänder optimal und frei schwingen können.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Wenn ich singe, strömt mein bewusst geführter Atem gebündelt und in Fontänenform nach vorne im Maskenbereich heraus.

Durch meinen Support ist mein Atem beim Singvorgang in perfekter Balance zur Intensität des gewünschten Tones.

Ich spüre bewusst, wie aktiv mein Support beim Singvorgang ist und ich fühle, wie meine Rippen geöffnet und weit bleiben. Mein unterer Bauch vollzieht eine sanfte Einwärtsbewegung.

Ich entscheide mich, von jetzt an in dieser Weite zu bleiben, zu leben, zu atmen, zu gehen, zu stehen, sitzen, zu liegen, zu singen, zu sprechen.

Es ist meine Entscheidung, die ich ab heute treffe.

Ich bin weit geöffnet, in jeder Situation meines Lebens.

Ich habe einen gut trainierten und athletischen Brustkorb, meine Atemmuskulatur ist die eines Spitzensportlers.

Ich spüre bewusst meinen offenen Hals und meine geöffnete, entspannte und gesenkte Kehle.

Ich spüre genau, die perfekte Wohlfühllage meiner Kehle und den perfekten Winkel.

Egal, ob ich kurze oder lange Töne singe, egal ob ich Legati, Staccati, schnelle Läufe oder langsame getragene Phrasen singe- meine Kehle bleibt immer im gleichen Winkel, gleich entspannt, geöffnet und in ihrer tiefen Wohlfühllage.

Egal, ob ich hohe lange Töne oder tiefe kurze Töne singe - egal ob ich von oben ansetze oder von unten, meine Kehle bleibt immer im gleichen Winkel, gleich entspannt, gleich geöffnet und gleich in ihrer tiefen Wohlfühllage.

Mein gut trainierter Support, meine Atemmuskulatur, federt alles ab und schützt so meine Kehle vor zu starkem Druck.



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Egal, ob ich Vokalisieren singe oder Text mit viel Artikulation- meine Kehle bleibt weiterhin offen, in ihrer tiefen Wohlfühllage und entspannt. Meine Rippenbögen bleiben weiterhin stark und geweitet, elastisch, flexibel und mein Support weiterhin aktiv.

Meine Mundwerkzeuge agieren mit Leichtigkeit, Flexibilität, hocheffizient und ökonomisch.

Mein Kiefer ist locker und entspannt und öffnet leicht nach unten hinten, gerade so viel wie nötig.

Meine Zunge liegt in optimaler Stellung- also in NG-Position.

Meine Zungenspitze ist vorne an den Schneidezähnen platziert und mein Zungenrund locker, weich und entspannt.

Der mittlere Teil meiner Zunge ist tendenziell gehoben in Richtung weichen Gaumen, schwebend, leicht und beweglich- in Richtung NG-Stellung.

Ich fühle genau, wie die optimale Zungenlage sich bei mir anspürt, wie leicht und flexibel sie sich bewegt und eine ökonomische und effiziente Artikulation und Diktion ermöglicht.

Wenn ich meine Zunge im Spiegel betrachte, sehe ich, wie sie sich schön und glatt, leicht und flexibel im Mund bewegt.

Ich kenne genau meinen Lieblingsvokal und forme ihn mit meinen Lippen bewusst rund und mit vertikaler Öffnung.

Ich orientiere alle anderen Vokale möglichst der U-Form entsprechend- an diesem Vokal-.

Ich verändere an Mundform und an Zungenlage von Vokal zu Vokal nur so wenig wie möglich und so viel wie nötig. Auch bei Vokalwechsel bleibt meine Kehle immer im gleichen Winkel, gleich entspannt, gleich geöffnet und gleich in ihrer tiefen Wohlfühllage.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>

Alle Konsonanten, sind an den Körper und Atem und an das Zwerchfell angebunden.

Meine Mundöffnung ist rund und vertikal.

Mein Ringmuskel um den Mund herum ist sensibel und muskulär fein aktiviert, ich behalte die ovale Mundform bei- egal welche Vokale ich singe. Auch meine Kehle bleibt bei allen Vokalen immer gleich tief und entspannt, im perfekten Winkel und in ihrer perfekten tiefen Position.

Auch meine Oberlippe ist für eine gute Fokusarbeit leicht engagiert und sorgt gleichzeitig für einen, aktivierten, sich flexiblen hebenden weichen Gaumen.

Ich spüre, in meinem Instrument, sicher verbunden, verwurzelt und geerdet zu sein und diese Verbundenheit und Sicherheit bleibt zu jeder Sekunde meines Gesangs gewährleistet.

Ich spüre bis hinunter in den Beckenboden hinein meinen Atem, tief verwurzelt in meinem Instrument, bis in die Erde schlage ich meine Wurzeln.

Meine Füße spüre ich fest geerdet in gutem Kontakt mit dem Boden.

Mein Hals, meine Kehle, mein Brustkorb, meine Rippen, sind vom Atem weit geöffnet, immer gleich stark, immer gleich elastisch, die Kehle ist immer gleich tief und entspannt in ihrer perfekten tiefen Position.

Mein Support ist aktiv, und ich spüre genau alle beteiligten Muskelpartien. Das angenehme Gefühl der aktivierten inneren Bauch- und Pilatesmuskeln, die unteren Rippenbögen, die trotz Ausatemvorgang weit, stark, elastisch und geöffnet bleiben.

Bei Staccati oder stärker akzentuierten Noten spüre ich die federnden Bewegungen des Zwerchfells im Solarplexusbereich, aber auch bis in den Beckenboden und den hinteren Rückenbereich, die Flanken hinein.

Ich habe einen rundum aktivierten Support auch mein gesamter Rücken trägt meinen Stimmklang.



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Ich spüre die Aktivierung des Sopports umso mehr, je höher ich singe und je intensiver, stärker oder lauter der Klang.

Egal, ob ich sitze, stehe, wache, schlafe- meine unteren Rippenbögen sind immer geöffnet.

Egal ob ich Legati, Staccati, Konsonanten, verschiedenste Vokale singe, meine Kehle bleibt immer geöffnet, weit in ihrer perfekten Lage und Stellung.

Egal ob ich schnelle Koloraturen, oder Läufe, Tonsprünge oder lange Noten singe, meine Kehle bleibt immer gleich geöffnet, gleich weit in ihrer perfekten Lage und Stellung .

Egal ob ich schnelle Töne oder getragene Phrasen singe- meine Kehle bleibt immer gleich geöffnet, gleich weit in ihrer perfekten Lage und Stellung.

Egal, ob ich Tonansätze von oben oder von unten nehme- egal in welcher Lage- egal ob hoch oder tief, meine Kehle bleibt immer gleich geöffnet, gleich weit und in ihrer perfekten Lage und Stellung.

Ich fühle meinen gesamten Körper- von Kopf bis Fuß, wie er zu einem, singenden klingenden, vibrierenden, schwingenden Instrument wird. Wie er zum tragenden Klang- und Resonanzkörper meiner zwei zarten Stimmlippen wird, wie sich alle Vorgänge wie ein perfekt funktionierendes Uhrwerk ineinandergreifen und sich so in dieser perfekten Zusammenarbeit mein einzigartiger, authentischer, wunderschöner und freier Stimmklang entfaltet.

Ich interpretiere jetzt, wie ich will, ich kann alles in meine Stimme hineinfließen lassen.

Alles an Gefühlen, alles an Ausdruck, alles an Farben, alles, was ich will.

Ich bin offen und kann alles aufnehmen und umsetzen.

All meine alten untauglichen Programme, muskulären Abläufe und neuronalen Verbindungen, werden ein für alle Male überschrieben und umprogrammiert.

Jetzt werden diese Informationen auf Zellebene in meinem System verankert, fest und sicher implementiert und einprogrammiert. Es ist vollbracht!

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>

## Generelles und Produkterklärung

- Das Singen mit einer sicheren, soliden und funktionierenden Gesangstechnik ist die Basis für jeden nachhaltigen, sängerischen Erfolg. Sie ermöglicht Dir, stundenlang ohne Ermüdung zu singen.
- Das Singen mit funktionierender Gesangstechnik bereitet Dir ein körperliches Wohlgefühl.
- Der körperliche „Support“ ist der Ausgleich der Spannungs- und (Luft-) Druckverhältnisse beim Singen und dient dazu, die Kehle in ihrer tieferen Wohlfühlposition stabil und gleichbleibend zu lassen, also wird die Kehle „supportet“.
- Support ist ein Ganzkörpergefühl, dessen verschiedene Puzzleteilchen Du einzeln spüren lernen kannst und die sich irgendwann zu einem großen Ganzen zusammenfügen.
- „Support“ ist das Austarieren der optimalen Spannungsbalance beim Singen, der (Luft-) Druckverhältnisse, welche sich- je nach Text, Dynamik oder Tessitura beim Singen verändern.
- Es ist der gesamte Körper, der die Balance hält zwischen Strömenlassen, und Loslassen des Atems einerseits und doch in der Einatemposition bleibend und Zurückhalten des Atems andererseits.

Die silent subliminals sind keine Wunderpille für Deinen sängerischen Erfolg, sie können Dich jedoch maßgeblich und hocheffektiv unterstützen.

Teile Deine Fragen in meiner fb Gruppe- dann profitieren gleich viel davon! Teile mir auch sehr gerne mit, wie es Dir beim Anwenden dieser subliminals geht - die Dich und Deinem Übeprozess begleiten sollen und Dich noch leichter, sicherer und nachhaltiger zu Deinem sängerischen Erfolg führen.

Komm in meine Gruppe:

[Sing Dein Lied und lebe Deinen Traum - bewusst und hocheffektiv!](#)

Dein Erfolg und Fortschritt ist meine größte Freude!

Deine Katerina